

Avdeling for folkehelsefag, institutt for idrett
og aktiv livstil

Sandra Lorette Bratli

Kandidatnummer 6

Bacheloroppgave

Betydningen av selvbestemmelsesteorien for
elevenes motivasjon i kroppsøvningsfaget

The meaning of Self-Determination Theory for pupils' motivation in physical
education

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag 2014

2017

Forord

Etter en spennende og krevende periode med mye frustrasjon og er jeg endelig ferdig med min bacheloroppgave, ved Høgskolen i Innlandet, campus Elverum. Prosessen har vært lang og interessant og jeg sitter nå igjen med mye god kunnskap og nye erfaringer. Som lærer i dagens samfunn føler jeg det er viktig å kunne motivere elever på en god måte, og føler nå at jeg har tatt en del steg nærmere å utvikle meg som den faglig gode læreren jeg ønsker å bli.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Vidar Brattli og min far Ronny Bratli for en utrolig god oppfølging og veiledning inn på riktig spor når jeg har trengt det. Jeg vil også takke gode venner og medstudenter for positive tilbakemeldinger, oppmuntrende ord, relevante diskusjon og samtaler, og ikke fullt så relevante kaffepauser.

Elverum, Mai 2017.

Sandra L. Bratli

Sammendrag

Forfatter: Sandra Lorette Bratli

Problemstilling som er benyttet er: *Hvordan påvirkes elevenes motivasjon for kroppsøvingfaget ved bruk av selvbestemmelsesteorien?*

Teoridelen danner rammeverket for diskusjonen av forskningsartiklene og tar for seg motivasjonsteori, selvbestemmelsesteorien (SDT) og læreplanen.

For å besvare problemstillingen benyttes en kvalitativ tilnærming og et litteraturstudie som metode. Metodekapitlet beskriver den valgte metoden, søkeprosessen og en kritisk vurdering av oppgaven.

Forskningsartikler og resultat presenterer de valgte artiklene og resultatene som benyttes i diskusjonen. Artiklene understøtter betydningen av de tre psykologiske behovene tilhørighet, kompetanse og autonomi i selvbestemmelsesteorien for å øke elevenes oppfatning av viktigheten av kroppsøving og motivasjonen for faget. Samtidig viser artiklene til betydningen av lærerens rolle for å tilrettelegge for de ulike behovene.

For å besvare problemstillingen diskuteres teori grunnlaget opp imot funnene fra forskningsartiklene.

Opgaven konkluderer med at elevenes indre motivasjon påvirkes positivt ved at de psykologiske behovene tilhørighet, kompetanse og autonomi i selvbestemmelsesteorien ivaretas. Lærerens rolle er avgjørende for å tilrettelegge for de ulike behovene. Det er stor sammenheng mellom formålet i faget og selvbestemmelsesteorien. Læreplanen legger i stor grad føringer for bruk av SDT som også vil ha positiv påvirkning på elevenes indre motivasjon for kroppsøving.

Innhold

FORORD	2
SAMMENDRAG	3
INNHold	4
1. INNLEDNING	6
1.1 Tema og bakgrunn	6
1.2 Problemstilling	6
1.3 Avgrensning	7
2. TEORI	8
2.1 Motivasjon	8
2.1.1 Indre og ytre motivasjon	10
2.2 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori	10
2.3 Kroppsøvfingsfaget I kunnskapsløftet	15
3. METODE	18
3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode	18
3.2 Litteraturstudie	19
3.3 Gyldighet, troverdighet og bekreftbarhet	21
3.4 Krav til litteraturstudien	22
3.5 Kristisk vurdering av egenstudie	23
4. FORSKNINGSARTIKKLER OG RESULTATER	25
4.1 Self-Determined motivation and physical education importance	25
4.1.1 Metode	26
4.1.2 Resultat	26
4.2 Motivational predictors of physical education students' and leisure-time physical activity: a multilevel lineas growth analysis	27
4.2.1 Metode	28

4.2.2	Resultat.....	28
4.3	Gym er det faget jeg hater mest.....	29
4.3.1	Metode.....	29
4.3.2	Resultat.....	30
4.4	Lærerens tilbakemeldinger og elevens motivasjon.....	31
4.4.1	Metode.....	32
4.4.2	Resultat.....	33
5.	DISKUSJON.....	35
5.1	Betydningen av tilhørighet for motivasjon I kroppsøving.....	35
5.2	Betydningen av kompetanse for motivasjon I kroppsøving	37
5.3	Betydningen av autonomi for motivasjon I kroppsøving	38
6.	KONKLUSJON.....	41
7.	LITTERATURLISTE.....	43

1. Innledning

Innledningen beskriver oppgavens tema og hvorfor det er sentralt i læreryrket. Deretter beskrives den valgte problemstillingen og en avgrensing for å presisere hva oppgaven skal besvare.

1.1 Tema og bakgrunn

Det blir ofte stilt spørsmål om hvorfor noen elever kommer fortere i gang med skole, hvorfor noen elever er mere motiverte enn andre og hva det er som får noen elever til å jobbe mye med skole, eller å gi opp. (Manger, 2012). For å kunne forstå læring i skolen er man nødt til å ha kunnskap om elevenes motivasjon, motivasjon er en veldig viktig drivkraft i læringen (Manger, 2012). Det er sjeldent man finner elever som presterer godt uten at de har motivasjon til det de driver med. Det er derfor viktig at vi som lærere har kunnskap om hvilke faktorer i et skolemiljø som opprettholder lav eller høy motivasjon (Manger, 2012).

Som lærer ønsker jeg å forstå mere om hvordan jeg kan påvirke elevenes motivasjon og har derfor valgt dette som tema for min bacheloroppgave. Gjennom egne erfaringer så langt i studiet har jeg opplevd at selvbestemmelsesteorien (SDT) kan synes å ha god påvirkning på elevenes motivasjon. Jeg ønsker derfor å se nærmere på betydningen av SDT for elevenes motivasjon i skolesituasjonen.

1.2 Problemstilling

Hvordan påvirkes elevenes motivasjon for kroppsøvfingsfaget ved bruk av selvbestemmelsesteorien?

1.3 Avgrensning

Det er flere teorier som beskriver forholdet mellom motivasjon og prestasjoner som er relevant for læring. Arne Martin Jakobsen har skrevet om fire teoretiske retninger innenfor sosialkognitiv teori, disse fire er: Opplevelsen av flyt- *flow theory*, skolen som en arena for å utvikle '*self-efficacy*', teorien om prestasjonsmål- *Achievement goal theory* og Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori- *Self-determination theory* (Jakobsen, 2012) Oppgaven vil avgrenses til å fokusere på den siste teorien- *self determination theory*.

Selvbestemmelsesteorien vektlegger betydningen av indre motivasjon og oppgaven vil derfor ikke fokusere på betydningen av ytre motivasjon.

2. Teori

I dette teorikapittelet vil det først bli gitt en kort redegjørelse for begrepet motivasjon.

Deretter vil det bli en kort forklaring av indre og ytre motivasjon. Jeg vil så ta for meg en teori, nærmere bestemt selvbestemmelsesteorien(SDT), som blir tatt grundigere for seg. Til slutt i dette kapitelet vil du lese om kroppsøvfingsfaget i læreplanen.

2.1 Motivasjon

“ Motivasjon er et teoretisk begrep som brukes til å forklare hva som forårsaker aktivitet hos individet, hva som holder denne aktiviteten ved like, hvor mye innsats som settes inn, og hva som gir den retning, mål og mening” (Imsen, 2014, s.294)

Motivasjon handler om hvordan følelser, tanker og fornuft tvinner seg sammen og gir driv og glød til de handlingene vi utfører (Imsen, 2014, s. 293). Når man skal utføre en aktivitet eller en handling ligger det følelser og forventinger rundt det vi skal gjøre. Motivasjonen henger nøye sammen med aktivitet, læring og trivsel, og er en viktig betingelse for at elevene skal få et godt utbytte av opplæringen i skolen og føle seg anerkjent i det sosiale felleskapet (Imsen, 2014, s. 293).

Motivasjon er et ord som hører til i dagligspråket. I skolesammenheng trekkes ordet motivasjon ofte opp i negative sammenhenger, som når eleven er lei skole, urolig, ukonsentrert eller opptatt av helt andre ting, og blir det ofte sett på som at eleven har mangel på motivasjon (Imsen, 2014, s.294). Årsaken kan være av «ytre» natur ved at det er noe bestemt en ønsker å oppnå eller av «indre» natur ved at det er en visse interesser, evner eller personlighetsegenskaper som ligger til grunn (Imsen, 2014, s. 294).

Ordet motivasjon brukes også i mere «positive» sammenhenger. Som til den pliktoppfyllende eleven, den utholdende eleven som aldri gir opp, eleven som er interessert og aktiv, som sprudler av interesse og nysgjerrighet (Imsen, 2014, s.294). Fra naturen av er det noen elever som konkurrerer i å være best. Andre elever trekker seg beskjedent tilbake og oppfatter at alle andre er flinkere enn de selv, og de er muligens er redd for å dumme seg ut. Angst for å mislykkes er den mer profesjonelle merkelappen på slike følelser (Imsen, 2014, s. 294-295).

Dessverre er det slik at de motivasjonsteoriene vi finner i psykologisk sammenheng bygger på et noe begrenset utvalg av følelseslivet (Imsen, 2014, s.295). Følelseslivet beskriver spekteret av angst, frustrasjon, smerte, aggresjon, trygghet og glede. Glede kommer ofte til uttrykk gjennom personlig tilfredsstillelse. Det er derfor viktig at vi ikke glemmer at vårt følelsesliv har ett bredere spekter og at vi bruker vårt eget følelsesliv som «leksikon» når vi omgås med elever i skolen. Som lærer bør ordtaket ‘’ det man ikke vil noen skal gjøre mot deg, må man heller ikke gjøre mot andre’’ reflektere egne handlinger. Med dette i bakhodet må man som lærer være bevist på at om man setter elever i posisjoner som gjør deg glad, sint eller skuffet, vil det kunne forventes at elevene reagerer på samme måte (Imsen, 2014, s.295).

I skolen er det svært viktig å finne ut når elevenes motivasjon er på topp. Det er også viktig å analysere hva det er som gjør at elevens motivasjon er lav. Som lærer må man prøve å få kjennskap til eleven og hva som kan være problemet. Kan det være ett dårlig resultat på en prøve, lite eller ingen feedback på det eleven gjør, ydmykelse i klasserommet, lite engasjerende undervisning eller at eleven har en konflikt med lærer og klassekamerater? (Manger, 2012)

2.1.1 Indre og ytre motivasjon

Innen motivasjon er det vanlig å skille mellom indre og ytre motivasjon.

Når en elev er motivert ut ifra indre krefter som for eksempel behov for lek og utfoldelse sier man gjerne at det er den indre motivasjonen som ligger til grunn. Eleven holder aktiviteten, læringen eller arbeidsprosessen oppe på grunn av at eleven har interesse for saken, læringsstoffet eller handlingen i seg selv (Imsen, 2014, s.295). Innen motivasjonsteori er det indre motivasjon som er sterkt knyttet opp imot barnas utholdenhet og glede ved læring (Jakobsen, 2012). Indre motivasjon er det drivet som ligger naturlig hos mennesket om å være kompetent og selvbestemt, og kommer ved at eleven gjør det fordi eleven synes det er gøy, eller at det oppleves som meningsfylt å holde på med (Imsen, 2014, s.295). Ytre motivasjon derimot vil si at læringen eller aktiviteten holdes ved like fordi eleven ser utsikter til å oppnå en belønning eller et mål som egentlig er saken uvedkommende (Imsen, 2014, s.295).

2.2 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien(SDT) er en sosialkognitiv teori som har fokus på kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000A). Selvbestemmelsesteorien antar at mennesket har en medfødt tendens til å aktivt utvikle ferdigheter og utsette seg selv for utfordringer og utforske nye aktiviteter selv i fravær av ytre krav eller belønninger (Deci & Ryan, 2000A). Vi tilpasser oss omgivelsene våre ut i fra eget ønske om å fungere sosialt og denne medfødte tendensen er den grunnleggende forutsetningen for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000A).

Det vil være en nær sammenheng mellom menneskets oppfattende kompetanse og den indre motivasjonen man har. Jo mere kompetent en elev føler seg i en aktivitet desto mere indre motivasjon vil eleven få. Denne sammenhengen forutsetter derfor to viktige forhold. Den ene er at aktiviteten må være utfordrende nok og den andre er et at eleven må ha en opplevelse om at han selv kan være med å påvirke resultatet for at oppfattet kompetanse skal påvirke den indre motivasjonen (Jakobsen, 2012).

SDT oppfatter mennesker som aktive, vekstorienterte organismer med en medfødt evne til å søke utfordringer og engasjere seg i miljøet rundt dem. Dette representerer den organiske biten av teorien (Deci & Ryan, 2000A). SDT er en dialektisk modell og legger også vekt på det sosiale miljøet vi mennesker lever i. Teorien mener at den menneskelige tendensen ikke kommer av seg selv, men at det krever kontinuerlig næring og støtte fra det sosiale miljøet for å fungere effektivt (Deci & Ryan, 2000A). Dette vil si at den sosiale konteksten enten kan virke støttende eller hemmende på den naturlige tendensen til en aktiv deltagelse og psykologisk vekst (Deci & Ryan, 2000A).

SDT mener at det finnes tre primære psykologiske behov som motiverer menneskers atferd. Disse tre behovene er tilhørighet, kompetanse og autonomi med andre (Deci & Ryan, 2000A). Tilhørighet refererer til det behovet vi mennesker har for å etablere gjensidig respekt og tillit med andre, og det å føle tilknytting til andre mennesker. Kompetanse handler om det behovet mennesket har for å lykkes optimalt i utfordrende oppgaver, oppnå et ønsket resultat og at man har en følelse av at man mestrer den oppgaven man gjør. Autonomi er det behovet mennesker har for å ta egne valg og selv kunne være initiativtaker til handlinger (Deci & Ryan, 2000A).

I følge Ryan og Deci er både kompetanse, tilhørighet og autonomi viktige og nødvendige forutsetninger for at mennesket skal vedlikeholde og fremme den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000A).

Under disse tre primærteoriene har SDT også 5 miniteorier. Disse miniteoriene gir en enda grundigere beskrivelse av motivasjonsbegrepet (Deci & Ryan, 2000A).

Teorien om Kognitiv evaluering fokuserer på indre motivasjon som er selve kjernen i SDT. Hvor selvstendig en elev er i forhold til avgjørelser på hva de ønsker å jobbe med og hvordan de vil gjøre det blir vesentlig her. Teorien ser på de miljømessige faktorene som fremmer og undergraver utviklingen av indre motivasjon (Jakobsen, 2012).

Studier viser at elever som mottar positive tilbakemeldinger under arbeidet de gjør, er mer indre motiverte enn de som ikke får noe form for tilbakemeldinger. Det vises også at det er en signifikant sammenheng mellom kompetanse og indre motivasjoner der elevene selv er personlig ansvarlige for resultatet, mens det ikke er noen sammenheng der arbeidsoppgaven er pålagt (Fisher, 1978). Studier viser også at den indre motivasjonen blir styrket når eleven får positive tilbake meldinger av læreren, mens negative tilbakemeldinger kan føre til en reduksjon ved den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2007). Grunnen til at jeg skriver «kan føre til reduksjon» er fordi at Deci og Ryan har gjort en liten empirisk forskning rundt dette temaet. Denne forskningen viser at det er en hypotese som tilsier at enhver tilbakemelding med en negativ undertone, fører til redusert indre motivasjon. Men på den andre siden er det ikke slik at all negativ tilbakemelding nødvendigvis fører til redusert indre motivasjon. Det kommer an på om den som gir tilbakemelding oppfattes som en signifikant person for eleven eller ikke. Om personen ikke oppleves som viktig, vil det i mindre grad påvirke den indre motivasjonen til eleven.

Når elever jobber med optimalt utfordrende aktiviteter vil de fleste gjøre feil og noen ganger mislykkes, men de vil fortsatt være sterkt indre motiverte for aktiviteten. Noen elever føler seg til og med utfordret av negative tilbakemeldinger i en beskjeden grad, spesielt når det gjelder oppgaver som de opplever har en indre årsakssammenheng (Deci & Ryan, 2000A).

Teorien om organisk integrasjon(OIT) beskriver hvordan ytre motiver kan bli internalisert og integrert i individet og på denne måten tilfredsstillende psykologiske behov (Deci & Ryan, 2000A). Ved økende internalisering øker tiden man bruker på aktiviteten, og man får en bedre selvoppfattelse og kvaliteten på deltakelsen blir bedre. Teorien bygger på en tro om at mennesker har et indre ønske om å tilegne seg og internalisere sosiale reguleringer, men at den indre tendensen er avhengig av støtte fra miljøet rundt (Deci & Ryan, 2000A). Det finnes flere teorier om internalisering, men i motsetning til de fleste andre teorier mener OIT at internalisering er noe som kan utvikle seg over lengere tid og ikke er en noe som blir sett på som enten eller (Deci & Ryan, 2000A).

Teorien om 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. Innen denne teorien beskrives det som tre retninger mennesket orienterer seg i: autonomiterte, de kontrollorienterte og de upersonlige orienterte. Alle mennesker antas å ha en viss grad av alle orienteringene (Deci & Ryan, 2000A).

Når en elev er autonomorientert oppsøker han/Hun muligheter til å være selvbestemt og gjør handlingene sine på grunnlag av personlige verdier, mål og interesser. Når eleven er kontrollert er eleven avhengig av ytre belønninger for å regulere sin atferd. Mens den

upersonlige orienterte teorien er preget av en tro på at atferdsmessige utfall er utenfor ens kontroll.

Den upersonlige orienterte eleven har angst for at hun/han har manglene kompetanse og føler at hun/han ikke klarer å regulere sin atferd for å oppnå de resultatene eleven ønsker. Noe som kan føre til en følelse av å være hjelpeløs og inkompetent. Dette kan gjøre at eleven ikke klarer å regulere atferden sin for å oppnå de målene eleven ønsker (Deci & Ryan, 2000A). Som kroppsøvingslærer er det derfor viktig at vi gir elevene en mulighet til å oppleve at de er kompetent ved å tilrettelegge slik at alle får oppgave de kan løse på en god måte. (Jakobsen, 2012).

Teorien om grunnleggende psykiske behov undersøker forholdet mellom psykologiske behov, deres opprinnelse, virkemåte og utfall. Denne teorien mener at psykisk velvære og optimal funksjon er betinget av kompetanse autonomi og tilhørighet. Alle tre behovene er like viktig og at mennesker er avhengige av alle tre for å utvikle seg og fungere på en sunn og optimal måte (Deci & Ryan, 2000B).

Når de grunnleggende behovene er støttet i en sosial kontekst ligger det til rette for både indre motivasjon og internalisering. For å kvalifiseres som et behov må en motiverende kraft ha et direkte forhold til trivsel. Når behovene er dekt vil de være med å fremme trivsel, mens det vil føre til negative konsekvenser når de er hemmet (Ryan & Deci, 2007).

Teorien om målinnhold handler om indre og ytre mål og deres innvirkning på motivasjon og velvære. Teorien mener at ulike mål vil ha forskjellig innvirkning på tilfredsstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene. Så ulike mål er dermed ulikt forbundet med velvære (Jakobsen, 2012)

Som man kan se ut ifra disse fem underteoriene i SDT kan alle settes inn i kontekst med de tre hovedteoriene kompetanse, tilhørighet og autonomi. De tre hovedteoriene blir flere ganger dratt frem i underteoriene, men at fokuset blir vinklet litt forskjellig ut ifra hvilken miniteori det gjelder. Miniteorien kognitiv evaluering bygger på autonomi, mens miniteorien om grunnleggende psykologiske behov trekker inn alle de tre sentrale behovene. Dette viser at det er de tre teoriene kompetanse, tilhørighet og autonomi som er mest sentrale i SDT, og derfor er det disse jeg kommer til å bruke og ha fokus på videre i min oppgave.

2.3 Kroppsøvingsfaget I kunnskapsløftet

Som lærere har vi ett lovverk vi må forholde oss til. Læreplanverket består av generell del, prinsipper for opplæringen, læreplaner for fag og fag og timefordelingen. Jeg vil nå dra fram de punktene som omhandler motivasjon fra læreplanverket for kunnskapsløftet (LK06) som kan knyttes opp mot SDT.

På utdanningsdirektoratets hjemmesider er det ett eget prinsipp under opplæringsloven som handler om motivasjon for læring og læringsstrategier. Dette prinsippet går ut på at opplæringen skal oppmuntre elevene ved å gjøre de klare over hva læringsmålene er og legge til rette for varierte og målrettede aktiviteter. Elevene skal få oppgaver, men også være med å kunne bestemme selv slik at eleven hele tiden blir utfordret (Utdanningsdirektoratet, 2015c). Planverket berører de sentrale faktorene i SDT, herunder tilhørighet, kompetanse og autonomi.

Planverket berører tilhørighet på følgende områder: For det første at opplæringen skal gi god allmenndannelse, at det er en forutsetning for en helhetlig personlig utvikling og

mangfoldige mellomenneskelige relasjoner (Utdanningsdirektoratet, 2015a). For det andre kan det knyttes til det sosiale aspektet ved at fysisk aktivitet gjør kroppsøvingfaget til en viktig arena for å fremme *fair play* og respekt for hverandre (Utdanningsdirektoratet, 2015b). For det tredje å inkludere andre i utvalgte idretter og aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2015b).

Planverket berører kompetanse på følgende områder: For det første at elevene bygger opp sin kunnskap, opparbeider sine ferdigheter og utvikler sine holdninger (Utdanningsdirektoratet, 2015a). For det andre at opplæringen skal gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring ut i fra egne forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2015b). For det tredje å vurdere egen kompetanse og hvordan man kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2015b).

Planverket berører autonomi på følgende områder: For det første skal opplæringen gi hver elev kyndighet til å ta hånd om seg selv og samtidig ha overskudd og ha vilje til å hjelpe andre (Utdanningsdirektoratet, 2015a). For det andre skal faget bidra til at barn og unge utvikler selvstendighet, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetskjennelse (Utdanningsdirektoratet, 2015b). For det tredje å anerkjenne kroppslige forskjeller og skille mellom seg selv og andre (Utdanningsdirektoratet, 2015b).

Som vist ovenfor samsvarer planverket for lærere på flere områder med SDT. Motiverte elever har mere lyst til å lære, de er utholdende, nysgjerrige og viser evne til å arbeide målrettet. Ved at elevene får mestre, styrkes utholdenheten i medgang og motgang. Fysisk aktivitet fremmer god helse og kan bidra til større motivasjon for læring (Utdanningsdirektoratet, 2015c). Videre viser læreplanen for kroppsøving til at elevene skal etter endt skolegang ha tilegnet seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til

aktivitet og trening. Det står også at elevene skal kunne gi greie for faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening (Utdanningsdirektoratet, 2015b)

3. Metode

For å besvare problemstillingen har jeg brukt en kvalitativ tilnærming og et litteraturstudie som metode. Jeg skal først redegjøre hva metode er, for så å gå nærmere inn på metoden jeg har brukt for å skrive denne oppgaven om motivasjon og SDT. Avslutningsvis vil jeg gi en kritisk vurdering av egenstudiet.

Metode forteller oss noe om hvordan man bør gå fram for å framskaffe eller etterprøve kunnskap. Metode blir sett på som ett redskap på hvordan man møter det man vil undersøke og hjelper oss til å samle inn data, som vil si den informasjonen man trenger til den undersøkelsen man gjør (Dalland, 2012).

Sosiologen Vilhelm har ofte blitt sitert i sammenhenger der det stilles spørsmål om hva metode er, og han forklarer det slik: *‘ En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme fram til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder ’* (Dalland, 2012).

3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode

Ved forskning er det vanlig at man deler opp i kvantitativ og kvalitativ metode.

Kvantitativ metode gir data i form av målbare enheter(Dalland 2012). Tallene gjør at man får muligheter til å foreta store regneoperasjoner, enten om man ønsker å finne ut gjennomsnitts karakter i kroppsøving eller hvor stor prosent av befolkningen som har tatt høyere utdanning. Kvantitativ metode går i bredden og får frem mest mulig eksakt avspeiling av den kvantitative variasjonen. Denne metoden får fram gjennomsnittet og blir som regel

systematisk gjennomført ved hjelp av spørreskjema eller systematiske og strukturerte observasjoner (Dalland, 2012).

Kvalitativ metode handler om å fange opp meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2012). Kvalitativ metode går i dybden for å få fram best mulig gjengivelse av den kvalitative variasjonen. Kvalitativ metode får fram mange opplysninger av få undersøkelse enheter og får fram det som er spesielt og eventuelle avvik. Metoden opererer med intervjuer som er preget av fleksibilitet uten faste svaralternativer og ustrukturerte observasjoner (Dalland, 2012).

Både den kvantitative og den kvalitative metoden er orienterte metoder som bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og hvordan enkeltmennesker, grupper og institusjoner handler og samhandler (Dalland, 2012).

I min oppgave har jeg valgt å benytte meg av både kvalitative og kvantitative artikler for vise både dybde og bredde i besvarelsen av problemstillingen min.

3.2 Litteraturstudie

I denne oppgaven benytter jeg meg av en kvalitativ metode gjennom et systematisk litteraturstudie. Det er et formelt krav for oppgaven at litteraturstudie skal benyttes. Jeg skal nå utdype hva ett litteraturstudie innebærer og presentere grunnlaget for de valgte artiklene i oppgaven.

Ett litteraturstudie er en naturlig del av en forskningsprosess og en integrert del av enhver analyseprosess (Axelsson, 2008). Planleggingen av et studie innebærer alltid å lokalisere og komplettere den forskningen som allerede finnes på det gitte området. Ett litteraturstudie kan representere bakgrunn til empirisk studie og blir ofte publisert som dette.

I vitenskapelige tidsskrifter er det vanligvis to ulike typer av litteraturstudie som blir benyttet; den generelle og den systematiske. I den generelle litteraturoversikten beskrives og analyseres et antall artikler ofte uten noen tydelig systematikk i hvordan disse identifiseres eller hvorfor de inkluderes. Det systematiske litteraturstudiet baseres på data fra primærkilder i form av publiserte vitenskapelige artikler eller rapport. En primærkilde innebærer at artikkelen eller rapporten er skrevet av den personen som gjennomførte undersøkelsen, til forskjell fra en sekundær kilde, noe som betyr at en studie reproduseres av noen som ikke deltok i gjennomføringen av studien. I litteraturen finnes det ulike måter å definere systematisk litteraturstudie. Forsberg og Wengstöm presenterer sin definisjon av en systematisk litteraturstudie på følgende måte: For det første gjøres valget av tekster systematisk og metoden for valget er definert. For det andre skal litteraturstudiet inneholde et tydelig problem, søkestrategien skal beskrives for å identifisere artiklene og hvilke grunder som har gjort at artiklene blir brukt eller valgt bort. For det tredje skal en analyse gjennomføres av de inngående artiklenes resultat (Axelsson, 2008).

Innledningsvis ble allmenn litteraturstudie benyttet for å få oversikt over fagfeltet. Deretter ble fire artikler systematisk valgt for å belyse problemstillingen. De to første artikkelen presenterer betydningen av SDT og forståelse for viktigheten av kroppsøvfingsfaget, og sammenhengen mellom motivasjon og fysisk trening. De to siste artiklene presenterer forhold som går på jenters oppfatning av kroppsøvfingsfaget og betydningen av lærerens evne til å vurdere og gi tilbakemeldinger til elevene. Artiklene representerer er bredt utvalg av respondenter fra Norge og utlandet. Artiklene i baserer seg på både kvalitative og kvantitative studier.

3.3 Gyldighet, troverdighet og bekreftbarhet

Når man skal velge ut artikler til en bacheloroppgave er det viktig at man finner artikler av god kvalitet. Siden denne bacheloroppgaven er av kvalitativ tilnærming og jeg benytter artikler som er både kvantitative og kvalitative skal jeg nå gå inn på de uttrykkene som er sentrale for min oppgave.

Uansett hva slags empiri som blir benyttet, bør den tilfredsstillende to krav. Det første er at empirien må være gyldig og relevant (valid). Det andre er at empirien må være pålitelig og troverdig (reliabel) (Jacobsen, 2015). Med gyldighet og relevans menes at den empirien vi samler inn, faktisk gir svar på det eller de spørsmålene som er stilt. I vitenskapelig metode operer vi med to ulike typer gyldighet og relevans. Den første kaller vi for intern gyldighet, og den andre for ekstern gyldighet. Intern gyldighet går på hvorvidt vi har dekning i vår data for de konklusjoner vi trekker. Ekstern gyldighet og relevans går på om resultater fra et avgrenset område er gyldig også i andre sammenhenger. Ekstern gyldighet benevnes også som overførbarhet og handler om hvorvidt de enkelte funn kan overføres fra en sammenheng til en annen. For at det skal være mulig må det vi har studert være representativt for den sammenhengen vi ønsker å overføre det til. Med pålitelig og troverdighet menes at undersøkelsen må være til å stole på. Den må ikke være beheftet med åpenbare målefeil som fører til feil i resultatene (Jacobsen, 2015).

Bekreftbarhet skal sikre at undersøkelsene er et resultat av forskning og ikke et resultat av forskerens subjektive holdninger (Johansen, Tufte og Christoffersen, 2010). Jeg presenterer derfor hensikt, metode og resultat for de enkelte artiklene slik at grunnlaget for analysene er tydelige.

3.4 Krav til litteraturstudien

De krav som settes til den litteraturen man søker etter, inklusjon og eksklusjonskriterier, er viktig for å ivareta troverdighet og bekreftbarhet i oppgaven. Innledningsvis har jeg opparbeidet meg en teoretisk kunnskap innen motivasjonsteori og SDT for å danne forutsetninger for å forstå hvorvidt artiklene er troverdige. Samtidig har jeg benyttet artikler som er publisert i anerkjente tidsskrift hvor forfatterens subjektive holdninger ikke ligger til grunn.

For at undersøkelsene skal være mest mulig relevante har jeg benyttet så nye artikler som mulig og sørget for at de ikke er eldre en 1985 hvor SDT ble publisert av Ryan og Deci. Artiklene i oppgaven er ikke eldre en 2005, noe som sikrer best mulig overførbarhet til dagens situasjon. Artiklene er avgrenset til å være på norsk eller engelsk for å unngå feiltolkning og misforståelser.

Når jeg startet å søke, visste jeg ikke helt hva jeg skulle søke på. Men jeg brukte databasen Oria og avhuket alltid av på fagfelleverderte tidsskrifter. Jeg startet med å søke på motivasjon og selvbestemmelsesteori. Her fikk jeg ikke så mange relevante treff. Så jeg byttet om på søkeordene og søkte på læreplanen, motivasjon som ga 25 treff og kom dermed fram til " lærerens tilbakemeldinger og elevenes motivasjon". Jeg endret så søkene mine til engelsk og søkte på: *self determined motivation, physical education*. Jeg fikk da 56 204 treff. Her fant jeg artikkelen; " *Self-determined motivation and physical education importance*". Jeg søkte så på *Motivational predictors, physical education students*. Dette ga et treff på 8755. Her fant jeg artikkelen " *Motivational predictors of physical education students' effort,*

exercise intentions and leisure- time physical activity: A multilevel linear growth analysis''.

Den siste artikkelen fikk jeg som et forslag av noen medstudenter og søkte derfor rett på ordene; gym er det faget jeg hater mest, og kom derfor direkte på denne artikkelen med kun ett treff.

3.5 Kristisk vurdering av egenstudie

Ingen forskningsprosess er perfekte og de vil alltid være beheftet med feil, svakheter og manglende presisjon (Jacobsen, 2015). Det er derfor sentralt å kunne redegjøre for mulige svakheter som er knyttet til resultatene til de enkelte undersøkelsene og i oppgaven.

Denne oppgaven er rent metodisk basert på en kvalitativ tilnærming, og man kan derfor si at mine konklusjoner ikke er generaliserbare. Men at mine konklusjoner kan ha en overføringsverdi til noen skoler, klasser og undervisningstimer.

Noe som kan bli sett på som svakheter i denne oppgaven er at to av artiklene som har blitt brukt ikke er gjort i Norge, noe som medfølger at det ikke er gjort i henhold til læreverket vi forholder oss til. Allikevel har jeg valgt å se på disse artiklene som relevante med tanke på at motivasjonsteorien er opptatt av mestring, noe som står sentralt i LK-06.

I denne oppgaven er det viktig å ta i betraktning at analysene jeg har gjort for å besvare problemstillingen er gjort på bakgrunn av et utvalg av artikler. Analysene kunne hatt et annet utfall om andre artikler hadde blitt valgt.

Artikkelen lærerens tilbakemeldinger og elevenes motivasjon er ikke direkte knyttet opp imot kroppsøvingfaget eller SDT. Jeg har valgt å ta den med fordi teorigrunnet og de andre forskningsartiklene setter fokus på betydningen av lærerens rolle i å gi tilbakemeldinger som grunnlag for elevenes motivasjon.



.

4. Forskningsartikler og resultater

For å belyse problemstillingen har det blitt gjort et utvalg av fire artikler som er relevante. Den første artikkelen, *Self-Determined motivation and physical education importance*, belyser sammenhengen mellom SDT og elevenes oppfatning av kroppsøvfingsfaget. Den andre artikkelen, *Motivational predictors of physical education students' and leisure-time physical activity: a multilevel lineas growth analysis*, belyser sammenhengen mellom motivasjon og fysisk trening. Den tredje artikkelen, *Gym er det faget jeg hater mest*, belyser et utvalg jenters opplevelse av kroppsøvfingsfaget. Den fjerde artikkelen, *Lærerens tilbakemeldinger og elevens motivasjon*, belyser betydningen av lærerens tilbakemeldinger og elvenes motivasjon.

4.1 Self-Determined motivation and physical education importance

Forfatter: Juan Antonio Moreno Murcia, David Gonzàlez-Cutre Coll & Luis Miguel Ruiz Pèrez

Publisert: 2009. *Human Movment Science*.

Denne artikkelen handler om forskning som er gjort for å se sammenhengen mellom SDT og hvordan elevene oppfatter kroppsøvfingsfaget, og om de ser nytteverdien med det. De ser på om elevene er motivert og om det er den indre eller ytre motivasjonen som gjør at de er motiverte, eller om de rett å slett er umotivert. Et av grunnlagene for denne testen var å finne ut hvordan lærere skulle jobbe for å få elevene mest motiverte slik at de i tidlig alder tilegnet

seg kunnskap som gjorde at de i senere alder hadde mulighet til å ha en aktiv livstil, og gjøre elevene bevist over hvor viktig fysisk aktivitet er.

4.1.1 Metode

Undersøkelsen ble utført på en stor spansk skole i Spania, der 440 kroppsøvingselever deltok. Elevene var i en alder mellom 14 til 16 år der 229 var gutter og 211 jenter. I dette studiet ble det anvendt en kvantitativ metode, der alle elevene var anonyme i spørreundersøkelser de skulle svare på. Undersøkelsen ble gjennomført i tre deler. Den første målte motivasjonen for fysisk utdanning. Den andre målte betydningen av faktorene kompetanse, autonomi og tilhørighet. Den siste målte elevenes oppfatning av viktigheten av fysisk utdanning. Studien analyserer først elevenes oppfatning av viktigheten av fysisk trening. Deretter belyses sammenhengen mellom elevenes motivasjon og faktorene kompetanse, autonomi og tilhørighet sett i sammenheng med forståelsen av viktigheten av fysisk trening. Studiens svakhet er at sammenhengen mellom årsak og effekt ikke er beskrevet. Derimot gir den indikasjoner på betydningen av SDT for elevenes motivasjon og forståelse av viktigheten av fysisk trening.

4.1.2 Resultat

Hovedfunnet i denne studien viser til at det er en sammenheng mellom SDT og elevenes oppfatning av viktigheten av fysisk trening. Ivaretagelse av de grunnleggende psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet gir en økt positiv holdning av elevene til kroppsøvingfaget. SDT skaper en oppriktig forståelse for viktigheten av fysisk trening og

holdningen til kroppsøvningsfaget endres positivt. Videre viser resultatene til økt vilje til innsats, tilfredshet, involvering, konsentrasjon og søken etter utfordringer ved bruk av SDT.

Aktiviteter som understøtter behovet for selvstendighet gir spesielt stor effekt.

Elevene som får bidra til å velge aktiviteter viser økt innsats. Dette kombinert med positive tilbakemeldinger fra læreren gir opplevelse av mestring og kompetanse. Viktigheten av å tilrettelegge for prosessorienterte mål og riktig progresjon presiseres i artikkelen for å oppnå mestring. Samtidig krever SDT lærere som vektlegger å forklare elevene hensikten med de aktiviteter som gjennomføres for å skape forståelse. Studien viser til betydningen av at elevene deltar i rammen av klassen og grupper for å ivareta opplevelsen av tilhørighet. Samtidig presiseres betydningen av å behandle alle likt.

4.2 Motivational predictors of physical education students' and leisure-time physical activity: a multilevel lineas growth analysis

Forfatter: Ian M. Taylor, Nikos Ntoumains, Martyn Standage & Christopher M. Spray

Publisert: Februar 2010

Denne artikkelen handler om motivasjon og fysisk trening. Målet er å få en positiv mentalitet rundt det å trene, ikke bare hva det gjør med deg fysisk men også psykisk. Denne forskningen utforsker linken mellom elevenes psykiske behov og motivasjon. Måten de gjorde det på var å undersøke elevenes ukentlige fritidsaktiviteter. I tillegg studerte de elevenes intensjoner til å trene på fritiden i fremtiden. Tidligere har de sett at elever som har

kroppsøving har større intensjoner om å trene på fritiden når de har vaner om å trene fra en tidlig alder.

4.2.1 Metode

I denne undersøkelsen brukte de 178 elever som hadde kroppsøving mellom 11 og 16 år. Av disse valgte 18+ 43 elever å trekke seg fra undersøkelsen av forskjellige grunner. Elevene måtte rapportere hvor tilfreds de hadde vært med kroppsøvingstimen med tanke på den psykiske delen. Ut ifra denne undersøkelsen fant de hva som motiverte elevene, hvor mye elevene ga, intensjoner om å trene utenfor kroppsøvingstimene i framtiden og hvor mye aktivitet de hadde på fritiden.

4.2.2 Resultat

I dette studiet kom de fram til at det var tre viktige faktorer innen motivasjon som var med på å bedre motivasjonen: Autonomi, kompetanse og tilhørighet. De kom fram til at man i framtiden med tanke på motivasjon burde ha mest fokus på elevenes kompetanse, spesielt med tanke på resultatene som kommer utenfor gymtimene. Slik det er i dag blir elevene målt på hvor mye man kan forbedre seg, slik at de som ikke har noen progresjon blir demotivert for at de ikke har denne utvikling. De vil derfor ha fokus på at elevene får ros for at de gjør ting på riktig måte. De vil fokusere på å ha fokus på det man gjør, istedenfor å fokusere på hvor god og flink man må være. Tilegne seg kunnskap som hjelper deg med å få en sunn livstil istedenfor å bli best.

4.3 Gym er det faget jeg hater mest.

Forfatter: Therese Andrews og Venke Johansen.

Publisert: 2005. 'Norsk Pedagogisk Tidsskrift'.

De norske helsemyndighetene ønsker at kroppsøvfingsfaget skal styrkes i skolen. Dette fordi enkelte grupper av barn og unge har en for stillesittende tilværelse og at den gjennomsnittlige kroppsvekten for flere aldersgrupper er økende (Andrews T. & Johansen V., 2005). Bakgrunnen for dette studiet er at det er mange jenter som utvikler en negativ innstilling til kroppsøving og mister sakte men sikkert interessen for å delta. Denne artikkelen handler dermed om forhold som påvirker en gruppe jenters opplevelse av kroppsøvfingsfaget (Andrews T. & Johansen V., 2005).

4.3.1 Metode

I dette studiet er det brukt en kvalitativ metode ved at de har intervjuet 13 jenter I alderen 16-20 år. Alle jentene er elever ved to forskjellige videregående skoler. Disse deltagerne var plukket ut på bakgrunn av en tidligere spørreundersøkelse der det viste seg at de hadde mere en 15 % fravær og/eller at de likte gym dårlig. Intervjuene skjedde med en og en person og hadde en varighet på omtrent en time. Elevene fikk fortelle det de ville fra kroppsøvingstimene, men ble også bedt om å forklare spesifikke erfaringer og hendelser fra kroppsøvingstimer fra forskjellige klassetrinn og gi detaljerte beskrivelser av hendelser og beskrive en typisk kroppsøvingstime i detalj. Jentene snakket også om sine ønsker for faget og aktivitetsvaner på fritiden. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og det ble skrevet nøye notater underveis.

Disse jentene ble intervjuet i en bestemt kontekst, i et avgrenset geografisk område. De utgjør derfor ikke et representativt utvalg i statistisk forstand og denne undersøkelsen kan derfor ikke generaliseres statistisk. Men siden det var flere sammenhenger mellom jentenes holdning og motivasjon til kroppsøvfingsfaget er de allikevel representanter for gruppen av jenter som ikke liker kroppsøving. Flere av erfaringene hadde også klare fellestrekk, noe som gir grunn til å anta at de negative erfaringene ikke er overdimensjonert. Utdypende informasjon fra disse jentene kan derfor være med på å skape en forståelse av fenomenet som er studert, og gi grunnlag for en substansiell generalisering (Andrews T. & Johansen V., 2005).

4.3.2 Resultat

I intervjuene kommer det fram flere ting som har betydning for jentenes deltakelse og trivsel i kroppsøvfingsfaget ved overgangen fra barneskole til ungdomsskole. Innholdet i faget forandrer seg, jentene kommer i puberteten å får kroppslige forandringer og relasjonene mellom jentene og mellom jentene og lærere blir endret (Andrews T. & Johansen V., 2005). Det var en gjennomgående oppfatning blant jentene at det på ungdomskolen ble mere alvor i faget kroppsøving. Kroppsøvingstimene ble mindre lek preget og de begynte å få karakterer. Samtidig som faget blir mer seriøst og mere prestasjonspreget vokser også prestasjonsangsten blant mange. Samtidig som dette, begynner også guttene å vokse og drar ifra jentene når det gjelder det fysiske yteevne. Dette viste seg å få konsekvenser på flere måter. Flere av jentene mente at det hadde blitt mere og mere ballspill på ungdomskolen og spesielt fotball. Når elevene selv kunne bli enig om en idrett i kroppsøvingstimene ble det alltid fotball fordi alle guttene og noen av jentene som drev med fotball på fritiden ønsket dette. Forslag som blir sett på som mere "jentene" som aerobic eller turn ble nedstemt av guttene. Dette resulterte til at guttene alltid trumfet igjennom med fotballen, som ble sett på

som en gutt sport og noe de mestret. Dette endte med at jentene ofte måtte delta i idrett de verken likte eller mestret. Konsekvensen av dette ble at elevene ble umotiverte og fikk ikke følelsen av samhold, selvstendighet eller at de mestret (Andrews T. & Johansen V., 2005). Jentene fortalte også at enkelte ganger ble det laget et erstatningsopplegg for jentene som ikke ønsket fotball. Dette ble elevstyrt og de fikk gjøre ting som å gå tur, turne, aerobic eller lignende i ett eget rom. Læreren kom innom noen få ganger men hadde hovedfokus på de andre som spilte fotball. Her kunne det virke som at jentene satte pris på ett frirom hvor de ikke ble kontrollert og gransket hele tiden, men at de allikevel synes det var inspirerende når læreren ga tilbakemeldinger og de fikk ros fra læreren. Dette var noe de ønsket mere av, men som ble vanskelig når klassen var delt i to og det bare var en lærer som hadde undervisningen (Andrews T. & Johansen V., 2005)

4.4 Læreren tilbakemeldinger og elevens motivasjon

Forfatter: Inger Throndsen

Publisert: 2011. Nordic Studies in Education.

Dette studiet er gjort på bakgrunn av at det i flere utredninger slås fast at det er en svak vurderingskultur og vurderingspraksis i norsk skole. Systematisk vurdering brukes i liten grad som utgangspunkt for elevenes læring. Tilbakemeldinger som fremmer læring og mestring ser ut til å være mangelvare i grunnopplæringen, til tross for at vurdering er et sentralt virkemiddel med tanke på å fremme læring og utvikling hos elever (Throndsen, 2011).

På bakgrunn av at mange elever i norsk skole ikke får god nok informasjon og oppfølging om hvordan de ligger an i forhold til læreplanverket, fikk utdanningsdirektoratet i oppdrag

av kunnskapsdepartementet å iverksette prosjektet ‘’ bedre vurderingspraksis’’. Prosjektet var rettet mot hele grunnopplæringen (Throndsen, 2011).

Et viktig mål ved prosjektet var at lærerens vurderingspraksis skulle bli mer faglig relevant læringsfremmende og motiverende for elevene gjennom konkrete tilbakemeldinger.

4.4.1 Metode

Undersøkelsen er gjort i Norge og det var til sammen 77 skoler som deltok, hvorav 59 var grunnskoler. Både lærere og elever deltok i undersøkelsen. Skolene som var med i undersøkelsen var valgt ut av utdanningsdirektoratet og er ikke probabilistisk valgt. Studiet er basert på en kvantitativ metode.

Gjennom prosjektet skulle skolene utvikle og prøve ut kjennetegn på måloppnåelse i fag med kompetansemålene i læreplanen. Fagene som dette prosjektet ble utført i var norsk, matematikk, samfunnsfag og mat og helse. I tillegg til andre fag som elever ved videregående bestemte selv (Throndsen, 2011).

Datainnsamlingen besto av både intervju og spørreundersøkelser og var rettet mot elever og lærere. I tillegg ble spørre-undersøkelsen gjennomført med en kontrollgruppe bestående av elever fra skoler som ikke deltok i prosjektet. Hensikten med kontrollgruppe var for å se på om prosjektet hadde bidratt til en bedre praksis når det gjaldt faglige tilbakemeldinger og om elevene viste økt motivasjon for det skolefaglige arbeidet. (Throndsen, 2011).

Når det gjelder resultatene de kom fram til ble de presentert i form av krysstabeller. Elevenes og lærernes svar ble sammenlignet på tvers av trinn, i tillegg til at prosjektelevene sammenlignes med kontrollelevne (Throndsen, 2011).

4.4.2 Resultat

I denne presentasjonen er det fokus på det resultatet som er knyttet til lærerens faglige tilbakemeldinger og elevenes motivasjon for læring.

Et viktig mål for kunnskapsløftet er økt læringsutbytte hos elevene. Økt læringsutbytte er blant annet veldig avhengig av at elevene er motiverte for skolefaglig læring. Ut i fra spørreundersøkelsene elevene hadde svart på kom det fram at lærernes vurderingspraksis ikke hadde bidratt til økt motivasjon hos prosjektelevene på det tidspunktet.

Evalueringen viser at ett år etter oppstart av prosjekter var ikke elevene ved prosjektskolene mere motiverte for skolearbeidet enn kontrollelevne. Noe de antok var et resultat av at lærerne ikke ga ofte nok faglige tilbakemeldinger. Diskusjonen i artikkelen viser at tilbakemeldinger som inneholder informasjon om hvor elevene befinner seg faglig, hva som gjenstår for å nå læringsmål og hvordan elevene bør arbeide vider kan knyttes til elevenes motivasjon.

Når det gjelder barnetrinnet, kom det i evalueringen av reform 97 fram at bruk av allmenn ros og fravær av eks-plisitte faglige standarder var et klart trekk ved vurderingsformen. Vurderingen var i stor grad preget av tilbakemeldinger og rosende uttrykk som flott og du er flink, uten noen nærmere konkretisering. Et viktig mål med vurderingen er

at den også skal føre til økt motivasjon for læring hos elevene. Ifølge nyere vurderingsforskning bidrar imidlertid ikke slike generelle tilbakemeldinger til økt motivasjon, snarer tvert imot (Throndsen, 2011).

5. Diskusjon

For å besvare problemstillingen vil jeg i dette kapitlet diskutere teorigrunnet opp imot de funnene jeg har kommet fram til i de fire forskningsartiklene. Jeg diskuterer SDT med utgangspunkt i faktorene kompetanse, autonomi, tilhørighet knyttet opp mot lærerplanen. Diskusjonen vil belyse hvordan elevenes motivasjon for kroppsøvingfaget påvirkes ved bruk av selvbestemmelsesteorien.

5.1 Betydningen av tilhørighet for motivasjon I kroppsøving

Tilhørighet er det behovet mennesket har for å etablere gjensidig respekt og tillit, og det å føle tilknytning til andre (Deci & Ryan, 2000A). I formålet og kompetansemålene i LK 06 er det mange av punktene som går på dette med tilhørighet. Både når det gjelder *fair play*, respekt og det sosiale aspektet elevene skal ha for medelever (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Undersøkelsen som ble gjennomført av Murica, Coll og Perez (2009) understreker dette med at når en elev føler seg trygg i det klasse miljøet den ferdes i, og har god tillit til resten av klassen, fører dette til at eleven vil kunne få en økende motivasjon for å delta i kroppsøvingstimene. Dette vil skape en mere positiv holdning av elevene. Når elevene føler tilhørighet i kroppsøvingstimene vil dette være med å fremme deltagelse og øke det potensielle fysiske aktivitetsnivået.

Med tanke på at motivasjon har en nøye sammenheng med trivsel og er en viktig betingelse for at elevene skal kunne få ett godt utbytte av opplæringen i skolen er det viktig at elevene føler seg anerkjent i det sosiale felleskapet (Imsen, 2014). Det er gode tilbakemeldinger og ros som vil fremme motivasjonen på best mulig måte (Taylor, I. M.,

Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). På en annen side viser artikkelen til Thronsen (2011) til at lærerens vurderingspraksis ikke bidro til økt motivasjon. Dette kan ha sammenheng med at lærerne ikke ga tilbakemeldinger ofte nok. Samtidig vil allmenn ros uten konkretisering ikke bidrar til økt motivasjon, snarere tvert imot (Thronsen, 2011) På en annen side viser artikkelen til Andrews og Johansen (2015) at lærerens tilstedeværelse kan være viktig for økt motivasjon. Det kan tenkes at det ikke bare er ros fra lærere som vil være med å fremme mestring, som igjen fører til motivasjon. Ros fra andre elever vil også kunne være en pådriver til motivasjon, men for å kunne oppnå denne er det viktig å ha en god trygghet og ett godt samspill med de menneskene man ferdes rundt.

Ved å se på resultatene som ble funnet i studiet til Andrews og Johansen (2011) kommer det tydelig frem at jentene føler at kroppsøvingstimene er lagt opp på guttene sine premisser. Dette fører til at de føler et skille ved at det er guttene som regjerer i timene, noe som blir en demotiverende faktor for jentene sin side. De valgte dermed heller å snike seg unna og unngå deltagelse i kroppsøvingstimene, noe som er lite formålstjenlig. Enkelte kan på denne måten føle seg utenfor og dette vil gå utover selvbildet og de blir dermed å trekke seg tilbake (Andrews T. & Johansen V., 2005). Samtidig peker artikkelen på viktigheten av å behandle alle likt. Dette utfordrer behovet for individuell tilpasning som er sentralt i LK06.

For at elever skal kunne føle motivasjon er det ikke bare en av faktorene i SDT som spiller en rolle. For at SDT skal kunne bidra til en økende motivasjon er det viktig at alle tre faktorene er tilfreds. Tilhørighet blir dermed en viktig faktor for å kunne utvikle motivasjonen til elevene. Men på en annen side viser resultatene i forskningen til Taylor, Ntoumanis, Standage og Spray (2010) at det er fokuset på kompetanse som er den viktigste faktoren, og den vi burde ha mest fokus på med tanke på å få ros.

5.2 Betydningen av kompetanse for motivasjon i kroppsøving

Kompetanse er behovet mennesket har for å lykkes, oppnå et ønsket resultat og få følelsen av å mestre (Deci & Ryan, 2000A). Et av de viktigste funnene i artikkelen til Murica, Coll og Pèrez (2009) var at bruk av SDT gir økt forståelse for viktigheten av kroppsøvingsfaget. Dette samsvarer med ambisjonen i planverket som sier at elevene skal bygge opp sin kunnskap, opparbeider sine ferdigheter og utvikler sine holdninger (Utdanningsdirektoratet, 2015a). I tillegg vektlegger læreplan i kroppsøving (2015) livslang bevegelsesglede. Det er derfor stor sammenheng mellom planverket for lærere og SDT i forhold til kompetanse.

Lærere skal ta hensyn til elevenes ulike forutsetninger og progresjon slik at de opplever gleden ved mestring (Utdanningsdirektoratet, 2015c). Derimot viser artikkelen til Andrews og Johansen (2005) til utfordringer vedrørende individuell tilpasning og det å behandle alle likt. For å oppleve mestring er riktig progresjon og individuell tilpasning sentralt. Samtidig utfordrer dette viktigheten av tilhørighet. Artikkelen til Murica, Coll og Pèrez (2009) fremhever viktigheten av at læring skjer i rammen av gruppen og klassen. Her belyses et spenningsforhold mellom behovet for individuell tilpasning, som er en viktig forutsetning for riktig progresjon for økt mestring, og behovet for tilhørighet.

Forskningen Taylor, Ntoumains, Standage og Spray (2010) gjorde viser at det er viktig å ha fokus på elevenes kompetanse, ikke bare i kroppsøvingstimene men også ved det de gjør på fritiden. Læreplanen i kroppsøving understøtter også dette ved å knytte kompetanse til friluftsliv, trening og livsstil som er knyttet til aktiviteter utenfor skoletiden

(Utdanningsdirektoratet, 2015b). Artikkelen til Taylor, Ntoumains, Standage og Spray (2010) viser til at kompetanse er den viktigste faktoren og at fokuset bør være størst på ting elevene gjør og det de gjør riktig, istedenfor hvor god elevene er og hvor flink de er i forskjellige ting. Dette bygger også oppunder teorien ved at ros og tilbakemeldinger gir en positiv effekt på motivasjon (Deci & Ryan, 2007). Samtidig viser artikkelen til Throndsen (2011) at lærerens evalueringspraksis kan påvirke elevenes motivasjon. Artikkelen viser til at lærere ikke ivaretar elevenes behov for konkrete tilbakemeldinger på en god nok måte.

At elever får positive tilbakemeldinger på ting de mestrer og for det arbeidet de gjør, vil være med på å øke den indre motivasjonen. I artikkelen til Andrews og Johansen (2005) viste det seg at jentene savnet tilbakemeldinger og en bekreftelse på at ting var bra når de først mestret noe eller utfordret seg selv. Men på en annen side viste det seg at når jentene selv kunne styre opplegget med ting de mestret, og læreren hadde fokus på individuell tilpasset undervisning var dette en faktor som gjorde at jentenes motivasjon økte. Det som kan være ett uheldig utfall ved å dele klassen på denne måten er at jentene blir holdt utenfor på grunn av individuell tilpasning noe som kan påvirke behovet for tilhørighet. Dette samsvarer med de funnene og diskusjonene som ble gjort i artikkelen til Murica, Coll og Pèrez (2009) hvor viktigheten av å bygge kompetanse i rammen av gruppen og klassen blir fremhevet. Samtidig gir økt kompetanse grunnlag for en økt selvstendighet som igjen er med å øker motivasjonen.

5.3 Betydningen av autonomi for motivasjon I kroppsøving

Autonomi er behovet for å ta egne valg og kunne være initiativtaker til egne handlinger (Deci & Ryan, 2000A). Ansvar og muligheten til å utvise initiativ gir elevene opplevelse av

selvstendighet og økt motivasjon. I den generelle delen av læreplanen står det at elevene i stor grad bygger opp sin egen kunnskap og ferdigheter og at de utvikler seg sine egne holdninger. For at lærere skal kunne fremme elevenes progresjon innen dette er det viktig at vi legger til rette for at de selv kan være initiativtaker til egne handlinger og til en viss grad være med å selv kunne påvirke undervisningen (Utdanningsdirektoratet, 2015a).

Kompetansemålet om egentrening og egenvurdering bygger oppunder dette. Her får elevene selv bestemme og har selv ansvar for egne valg og handlinger. At elevene selv får ta ansvar for egne handlinger og organisere egentrening kan føre til en positiv virkning på motivasjon som kommer godt fram i artikkelen til Andrews og Johansen (2005). Resultatene som kom fram i denne artikkelen viser at lik behandling og manglende individualisering kan føre til opplevelsen av manglende selvstendighet og ha en negativ effekt på motivasjonen. Ved at jentene fikk ha eget opplegg som var mere tilrettelagt deres premisser og selv være initiativtaker til egen læring gjorde at jentene fikk en mere positiv opplevelse ved kroppsøvingstimene. På en annen side vil det å akseptere etablering av miljøer utenfor hovedaktiviteten læreren har stelt i stand kunne påvirke opplevelsen av tilhørighet.

Artikkelen til Murica, Coll og Pèrez (2009) sammenfaller i stor grad med overnevnte diskusjon. For det første viser de til at aktiviteter som understøtter selvstendighet gir spesielt stor effekt. Spesielt aktiviteter som fordrer hardt arbeid for å nå målene. Derimot er dette avhengig av tett involvering fra læreren som gir positiv og konkrete vurderinger. Læreren har også en sentral rolle i å påvirke at elevene jobber med prosessorienterte mål som er lettere å nå og som vil kunne gi økt mestringsopplevelse. For det andre presiserer de viktigheten av at elevene velger aktiviteter selv og deltar aktivt og at lærerne anerkjenner deres innsats gjennom gode vurderinger. For å utvikle økt motivasjon og holdninger kreves det at lærerne er tilstede og forklarer ved behov. Derimot antyder artikkelen til Throndsen

(2011) at gode og konkrete vurderinger ikke blir optimalt ivaretatt av lærere og det at kan synes som dette er et potensiale for oss lærere.

Vi har sett at selvstendighet gjennom individualisering og tilpasset undervisning vil være viktig for den indre motivasjonen. Samtidig er faren at for stor grad av individualisering kan gå på bekostning av tilhørighet ved at eleven blir utenfor gruppa og samholdet. Gjensidig respekt og tillit vil her være sentrale forhold å ivareta for elevens motivasjon. På en annen side vises det til at det er en signifikant sammenheng mellom kompetanse og indre motivasjon der elevene selv er personlig ansvarlige for resultatet, mens det ikke er noen sammenheng der arbeidsoppgaven er pålagt (Fisher, 1978). Dette utfordrer læreplanen til å legge til rette for selvstendighet og individualisering. Samtidig vektlegger læreplanen for kroppsøving (2015) elevenes egentrening som understøtter faktoren autonomi i SDT.

6. Konklusjon

For å besvare problemstillingen vil jeg avslutningsvis konkludere hovedessensen i diskusjonen basert på forskningsartiklene og teorigrunnlaget. Problemstillingen som har blitt belyst er:

Hvordan påvirkes elevenes motivasjon for kroppsøvingfaget ved bruk av selvbestemmelsesteorien?

Diskusjonen har vist at det er en signifikant sammenheng mellom selvbestemmelsesteorien og elevenes oppfatning av kroppsøving. Det kan synes som SDT bidrar til økt motivasjon og innsats i kroppsøving, i skolen og for livslang bevegelsesglede. De tre psykologiske behovene for tilhørighet, kompetanse og autonomi er sentrale behov som stimulerer til økt indre motivasjon. Forskningsartiklene diskuterer vektleggingen av de ulike behovene ulikt på enkelte områder. Derimot er det tydelig at alle behovene bør stimuleres for å øke elevenes indre motivasjon. Lærerens rolle er sentral for tilrettelegging for de ulike behovene. Særlig fremheves betydningen av lærerens tilstedeværelse og evne til å gi konkrete vurderinger og tilbakemeldinger.

Tilhørighet handler om det behovet mennesket har for å etablere gjensidig respekt og tillit, og det å føle tilknytning til andre. Dette ivaretas i læreplanen ved at det fokuseres på *fair play*, respekt og det sosiale aspektet elevene skal ha for medelever (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Kompetanse er behovet mennesket har for å lykkes, oppnå et ønsket resultat og få følelsen av å mestre. Kompetansebehovet ivaretas i læreplanen som sier at elevene skal bygge opp sin kunnskap, opparbeider sine ferdigheter og utvikler sine holdninger (Utdanningsdirektoratet, 2015a). I tillegg vektlegger læreplan i kroppsøving (2015) livslang bevegelsesglede. Autonomi er behovet for å ta egne valg og kunne være

initiativtaker til egne handlinger. Behovet for autonomi ivaretas i læreplanen ved at lærere legger til rette for at de selv kan være initiativtaker til egne handlinger og til en viss grad være med å selv kunne påvirke undervisningen (Utdanningsdirektoratet, 2015a).

I læreplanen står det at formålet med faget kroppsøving er å inspirere elever til å ha en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Denne oppgaven har vist at det er stor sammenheng mellom formålet i faget og selvbestemmelsesteorien. Læreplanen legger i stor grad føringer for bruk av SDT som også vil ha positiv påvirkning på elevenes indre motivasjon for kroppsøving.

7. Litteraturliste

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

Chen, A. & Sun, H. (2012). *A pedagogical Understandingo of the Self-Determination theory in physical education*. Quest 62:4, 364-384

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

Deci E. L. & Ryan, R. M. (2007). Active Human Nature. In S. H. Hagger and N. L. D. Chatzisaratis (Eds) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, Human Kinetics

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

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000B). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and Self-determination of Behavior*. Psychological Inquiry 11(4): 227-268.

Fisher, C. D (1978) *The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation*. Organizational Behavior and Human Performance.

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

Jacobsen, D. I. (2015) *Hvordan gjennomføre undersøkelser: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappellen Damm AS

Jakobsen, A. M. (2012) *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Lokalisert på: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

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

Manger, T. (2012). *Motivasjon og mestring*. Oslo: Gyldendal

Murica, J. A. M., Coll, D. G-C. & Pèrez, L. M. R (2009). *Self-determined motivation and physical education importance*. Human movement, vol 10. (1), 5-11.

Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M (2010) *Motivational Predictors og Physical Education Students' Effort, Exerice Intentions, and Leisure- Time Physical Activity: A Multilevel Linear Growth Analysis*. Journal of sport & exercise psychology. 32, 99-120

Utdanningsdirektoratet (2015a). *Den generelle delen av læreplanen*. Lokalisert på:
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/generell-del-av-lareplanen/>

Utdanningsdirektoratet (2015b). *Læreplanen i kroppsøving*. Lokalisert på:
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/finn-lareplan/lareplan/?kode=KRO1-04>

Utdanningsdirektoratet (2015c). *Prinsipper for opplæringen*. Lokalisert på:
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/prinsipper-for-opplaringen2/>