



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum

Avdeling Folkehelse

Theodor A. Tenden

Bacheloroppgave

Motivasjon I kroppsøving

Motivation in Physical Education

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag

3. året.

2015

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA X NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA X NEI

Sammendrag

Forfatter:

Theodor A. Tenden, Faglærerutdanning – 2015
Høgskolen i Hedmark avdeling Elverum

Oppgavetittel

Motivasjon i kroppsøving

Problemstilling

Hvordan kan kroppsøvingslærere motivere elever til å delta i kroppsøvingen?

Teori

Teoridelen består av nøkkelbegreper som: læreplanen, motivasjon, psykologisk læringsklima, målorientering, selvbestemmelsesteorien, lærerens rolle og kjønnsforskjeller i kroppsøvingsfaget.

Metode

Litteraturstudie er valgt som metode for denne oppgaven. Jeg vil her benytte meg av tidligere forskning og annen relevant litteratur for å prøve å besvare min problemstilling rundt temaet motivasjon.

Resultater

Resultatene fra artiklene tyder på at elever som hadde en høy grad av selvbestemmelse viste at de hadde en høyere indre motivasjon enn elever som ikke hadde det. Basert på dette er det mulig å tolke det slik at, elever som får være med å styre kroppsøvingstimene vil vise en høyere grad av motivasjon i kroppsøvingsfaget. Dette kan føre til at aktivitetsnivået blir høyere, og ikke minst som en slags motor for videre aktivitet opprettholdelse av en fysisk aktiv livsstil.

Konklusjon

I denne oppgaven har jeg vist at læreren er viktig for elevens motivasjon i kroppsøvingsfaget. Her ved å gi gode tilbakemeldinger, la elevene få valgmuligheter, og ikke minst gi elevene en mestringsfølelse som vil hjelpe på innsatsen til elevene.

Nøkkelord

Motivasjon, selvbestemmelsesteori, psykologisk læringsklima, lærerens rolle.

Forord

Dette er min bacheloroppgave etter mine tre år på faglærerutdanningen i kroppsøving og idrettsfag på Høgskolen i Hedmark avdeling Elverum. Denne oppgaven er basert på mine interesser for kroppsøving og motivasjon. Motivasjon er et begrep jeg har vært opptatt av lenge. Igjennom mine praksis perioder har jeg arbeidet med å påvirke mine elever på best mulig måte igjennom motivasjon. Jeg føler at jeg har fått mye kunnskap som jeg kan få bruk for som lærer i skolen.

Min arbeidsprosess har vært lærerik og tidskrevende. Motivasjonen min er blitt satt på prøve en rekke ganger i løpet av dette halve året med skriving. Jeg vil starte med å takke min veileder, Siw Huatorpet for tips og gode råd til min oppgave. Ikke minst retter jeg en takk til mine medstudenter. Tusen takk alle sammen.

Elverum, 29/04-2015

Theodor A. Tenden

Innholdsfortegnelse

Innhold

Sammendrag.....	2
Forord.....	3
Innholdsfortegnelse	4
1.0 Innledning.....	5
1.1 Avgrensning av oppgaven.	5
1.2 Nærmere om problemstilling	6
2.0 Teori.....	7
2.1 Læreplanen	7
2.2 Motivasjon.....	8
2.2.1 Indre motivasjons	10
2.2.2 Ytre motivasjons.....	10
2.3 Målorientering.....	11
2.3.1 Målorienteringsteorien	12
2.4 Psykologisk læringsklima	13
2.4.1 Mestring/oppgaveklima.....	14
2.4.2 Prestasjons og resultatklima	15
2.4.3 Motivasjonsklimaets strukturer	15
2.5 Selvbestemmelsesteorien – Self determination theory.....	16
2.5 Kjønn i kroppsøvfingsfaget	18
2.6 Rollen til Kroppsøvfingslæreren.....	19
3.0 Metode.....	21
3.1 Hva er metode?.....	21
3.2 Kvalitativ og kvantitativ metode	21
3.3 Litteraturstudie som metode.....	22
3.4 Hvorfor litteraturstudie.....	22
3.5 Inklusjonskriterier og eksklusjonskriteriene	22
3.6 Metodekritikk	24
4. Resultat.....	25
5. Diskusjon.....	30
6. Konklusjon	36
6.1 Forslag til videre forskning.....	37
7. Referanseliste:	38

1.0 Innledning

Tema for denne oppgaven er motivasjon i forhold til elever i skolen. Dette er et meget interessant tema for meg. Jeg ønsker å jobbe i en ungdoms- og videregående skole, hvor jeg i kraft av min rolle, kan være en god bidragsyter til å få elevene motivert i faget. Jeg ønsker derfor å vinkle oppgaven min til ungdoms- og videregående skolen.

Motivasjon er noe som er meget varierende for alle mennesker, det er ingen som er lik. Hva er det egentlig som motiverer oss mennesker til å bedrive fysisk aktivitet? Dette er noe jeg har lyst til å fordype meg i finne mer ut om.

Jeg skriver denne oppgaven for å prøve og få innsikt i hvordan nettopp lærere kan motivere elever aktivt til å delta i undervisningen. Ut i fra min erfaring fra praksis på både ungdomsskole og videregående skole har jeg erfart at det er det mange elever som sliter med motivasjon til faget. Derfor vil jeg fordype meg i dette temaet.

1.1 Avgrensning av oppgaven.

Den første delen av oppgaven tar for seg bakgrunn for mitt valg av tema, og presentasjon av problemstillingen. I teoridelen har jeg valgt å skrive om læreplanen og lærerens funksjon for å belyse dette. Deretter tar jeg for meg motivasjonsteori og forhold som har innvirkning på elevens motivasjon. Jeg ønsker deretter å diskutere hvilke ulike metoder læreren kan bruke for å styrke elevens motivasjon i kroppsøvningsfaget. Jeg avslutter med mine egne refleksjoner rundt innholdet.

Dette er et veldig vidt tema, og derfor har jeg valgt å begrense oppgaven til å skrive om ungdomstrinnet og den videregående skolen. Jeg kan ikke benytte meg av intervju eller andre

forskningsmetoder, når dette skal være et litteraturstudie.

1.2 Nærmere om problemstilling

Jeg syntes det var vanskelig å komme fram til den rette problemstillingen for det temaet jeg har tatt for meg. Når jeg satt i startfasen tenkte jeg mye på hva jeg interesserer meg for, og hva jeg kunne tenke meg å skrive om. Da kom jeg fort frem til motivasjon. Basert på egne erfaringer fra ulike praksis perioder og fra skolen selv, har jeg erfart at det alltid har vært elever som sniker seg unna og faller bort fra undervisningen i kroppsøving. De deltar i svært liten grad, eller ikke i det hele tatt, noe som viser tydelig mangel på motivasjon. Årsaker til dette kan være så mangt. Jeg ønsker derfor å fordype meg i dette, slik at jeg ved denne oppgave får belyst temaet og senere kunne benytte meg av denne kunnskapen videre i min yrkeskarriere.

Det var viktig for meg å finne en problemstilling som kunne gi resultater som jeg kunne bruke som lærer i ungdomsskolen. Problemstillingen ble til slutt: «Hvordan kan kroppsøvingslærere motivere elever til å delta i kroppsøving?». Jeg har valgt å benytte meg av delproblemstillinger, for å få besvart min problemstilling i diskusjonsdelen. De ulike problemstillingene er: «Hvordan kan indre motivasjon påvirke elevenes lyst til å delta i undervisningen?», «Hvordan påvirkes elevene av ulike læringsmiljøer?» og tilslutt «Hvordan kan selvbestemmelse påvirke elevens indre motivasjon?».

2.0 Teori

Teorikapittelet vil ta for seg ulike teorier som omhandler og belyser mitt problemområde.

2.1 Læreplanen

«Kunnskapsdepartementet har vedtatt endinger i faget kroppsøving i grunnskolen og i videregående opplæring med virkning fra 1.8.2012» (Utdanningsdirektoratet, 2012b). Den reviderte læreplanen kom i august 2012 og ble tatt i bruk fra 2012-2013. Den reviderte utgaven har gjort endinger i læreplanen, og formålet med faget har også blitt revidert. Det har også skjedd en endring i ungdomstrinnet og i videregående opplæring, når det gjelder grunnleggende ferdigheter (Utdanningsdirektoratet, 2012b).

En omdiskutert endring som ble gjort i den nye lærerplanen var at innsatsen skulle telle i vurderingen. Innsatsen skal være en del av grunnlaget for vurdering. (Utdanningsdirektoratet, 2012b).

Kunnskapsdepartementet kom med et forslag som ble innført, det ble sendt til høring og kom igjennom som et godt forslag. Ved at innsats skulle ha betydning for vurderingen kunne elevenes interesse øke, som igjen ville gi elevene lyst til å ta utfordringer i faget.

Det å ha fysisk aktivitet i skolehverdagen kan gi motivasjon og samtidig være en viktig funksjon hvis vi ser det i et folkehelseperspektiv. Læreplanen i kroppsøving er endret, og den reviderte planen er gjeldene fra 2012-2013. I den nye planen er innsats blitt en del av vurderingen i faget. Innsatsfaktoren kan gjøre elevene motivert til å delta i undervisningen, dette uavhengig av elevenes prestasjoner (Det Kongelige Kunnskapsdepartementet, 2012).

Det er ingen fastsatt regel på hvordan en som kroppsøvingslærer skal vektlegge innsats og kompetanse. Det er derfor viktig at læreren vurderer ut i fra elevens innsats i faget, gjennom kompetansemålene og hovedområdene. Det er viktig at elevene da vet hva de blir vurdert på,

og at de får direkte og konstruktive tilbakemeldinger fra lærer om hva de gjør bra og på hva som kan gjøres bedre. Læreren kan også legge til rette for at elevene selv kan få mulighet til å vurdere sin egen utvikling (Utdanningsdirektoratet, 2012b).

2.1.1 Formålet med faget

Kroppsøving skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. For å fremme en god helse er fysisk aktivitet viktig. Via kroppsøving skal elevene lære å skape og oppleve, og ikke minst lære med kroppen. Fysisk aktivitet er viktig for det sosiale aspektet, ved at det fremmer fair play og respekt for hverandre. Elevene skal være innom flere aktiviteter sammen med andre, og ulike aktiviteter for å oppleve mestring, glede og inspirasjon. Igjennom faget skal eleven lære hvordan egen innsats påvirker vurdering og ikke minst ulike momenter som kan påvirke motivasjonen til aktivitet og trening på fritiden (Utdanningsdirektoratet, 2012a).

2.2 Motivasjon

Brattenborg & Engebretsen (2007) skriver at: det å motivere betyr å innstille seg til å gjøre en oppgave. Meningen er å prøve og påvirke drivkraften til elevene til å fortsette med en oppgave, eller det å endre på elevens adferd. Motivasjon er noe som kommer innenfra. Uten drivkraften og motivasjonen til elevene, vil vi heller ikke klare å gjøre noen endringer ved deres adferd (Brattenborg & Engebretsen, 2007).

Som nevnt tidligere så er motivasjon drivkraften i oss. Motivasjon er noe som setter i gang lysten til å bedrive en aktivitet, samtidig som den blir brukt i målrettede handlinger.

Motivasjon er en sentral faktor i all læring. Det er derfor viktig at undervisningen vekker nysgjerrighet og interesse hos eleven, og at den dermed bidrar til en positiv og spennende

opplevelse for eleven (Imsen, 2005). Det er utarbeidet mange definisjoner på motivasjon. I følge Sage (1977) så er motivasjon «Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one's effort» (referert i Wienberg and Gould, 2011, s51). Med denne definisjonen kan en forstå og vurdere motivasjon ut i fra det vi som kroppsøvingslærere ser av intensiteten og retningen på elevens innsats i kroppsøvingsfaget.

Woolfolk (2004) har mange likhetstrekk, men kommer frem til at motivasjon er det som styrer oss til hva vi gjør og hvordan vi velger å utføre det. Innen motivasjon er det to hovedfaktorer, indre og ytre motivasjon. Noen forklarer motivasjon ut i fra personlige, interne faktorer som behov, nysgjerrighet og interesse, mens andre ser mer på det sosiale aspektet, som belønning, straff og sosialt press. Alle ungdommer er forskjellige, og alle blir motivert igjennom forskjellige metoder.

Noen av de tidligste oppfatningene vi har av motivasjon er behovsteoriene. Her var da ønsket om å definere grunnleggende behov som forklarer atferd og tanker. Sigmund Freud var en av de første teoretikerne som bandt motivet menneskelig atferd i biologiske instinkter. Abraham Maslow utviklet senere et behovshierarki (Kaufmann & Kaufmann, 1996). I hierarkiet er det fem trinn, hvor Maslow deler menneskets behov i to hovedkategorier som er mangelbehov og vekstbehov. Når mangelbehovene er dekket, det vil da si fysiologiske behov, trygghet og sikkerhet og behov for kjærlighet og sosial tilknytting, oppstår muligheten for vekst, selvoppfatning og selvrealisering. Når våre underbevisste behov er dekket oppstår motivasjonen i menneskets indre (Imsen, 2005). Clayton Alderfer forandret behovshierarkiet til Maslow. Teorien til Alderfer henger mer sammen med dagens forskning om motivasjon, samtidig som den er mer fleksibel. Det Alderfer gjorde var å korte ned de fem nivåene i

hierarkiet til tre, som da er eksistensbehov, relasjonsbehov og vekstbehov. I motsetning til Maslow, som mener at en kun kan bevege seg oppover i hierarkiet, viser da Alderfers ERG-teori til en mer dynamisk bevegelse, der behov kan være aktive på samme nivå til samme tid. Maslow's og Alderfer's teorier forteller likevel viktigheten av tilrettelegging av forholdene til den enkelte ut i fra deres egne behov, dette for å skape en positiv motivasjon (Kaufmann & Kaufmann, 1996). Jeg vil nå gå dypere inn på forskjellene mellom indre og ytre motivasjon.

2.2.1 Indre motivasjons

Imsen (2005) skriver dette om indre motivasjon: *«Når et barn er motivert ut fra indre krefter, for eksempel har behov for lek og utfoldelse, sier en gjerne at det er indre motivasjon som ligger til grunn»* (Imsen, 2005. s.382). Naturlig motivasjon eller sakmotivasjon er nærliggende betegnelser. Arbeidsoppgaven enten det er aktivitet, læring eller en arbeidsprosess, holdes i live på grunn av en interesse eller på grunn av handlingen i seg selv. For eksempel en elev som er glad i fotballkort, liker samling og det å samle på ulike gjenstander gir dette han/ hun motivasjon til å bedrive denne aktiviteten (Imsen, 2005).

2.2.2 Ytre motivasjons

Når vi ser på den ytre motivasjonen er den skapt av eksterne forhold som belønning og straff (Woolfolk, 2004). Imsen (2005) beskriver ytre motivasjon som at aktiviteten eller læringen blir gjort på grunn av at elevene kan oppnå en belønning, eller noe utenforstående (Imsen, 2005). Et eksempel kan være når et barn blir lovet sjokolade til barne-TV hvis det spiser opp all maten med grønnsaker. Da blir barnet motivert av en ytre faktor, som her er belønning.

Skillet mellom ytre og indre motivasjon faller ofte sammen med hovedmarkeringer mellom kognitiv og humanetisk psykologi på den ene siden og behavioristisk teori på den andre (Imsen, 2005). Felles for begge, kan en se som en lystbetont erfaring eller forventning. Enten ved indre glede, eller ved gleden om å oppnå en belønning eller om det er kun gjøremålet i seg selv. Skillet mellom disse typene er viktig i forhold til praktisk pedagogikk (Imsen, 2005). Idealforståelsen er at elevene skal arbeide ut i fra sin indre motivasjon, men en kan fort se at karaktersystemet, andre faktorer og utenforstående ønskemål gjør at den ytre motivasjonen blir den mest dominerende (Imsen, 2005).

2.3 Målorientering

Lillemyr 2007 skriver at en viktig del av motivasjonen er målorientering. Det å være målorientert handler om hva en person er mest orientert mot eller det som den ser som hensikten med handlingen, eller atferden som utføres (Lillemyr, 2007). Ut i fra målorienteringene en person har, kan en se dens holdninger og verdier som er mest viktig. En kan si at mål er et uttrykk som utløser tilstanden motivasjon igjennom energi (Lillemyr, 2007).

En resultatorientert elev er opptatt av å vise sine gode evner og at han kan utføre handlinger bedre enn andre, eller det å bli best i konkurranse sammen med andre (Lillemyr, 2007).

Wienberg & Gould 2011 skriver det at; elever som er resultatorientert har vanskeligheter med å opprettholde en høy oppfattet kompetanse dersom de skulle tape en konkurranse (Wienberg & Gould, 2011).

Ved å være oppgaveorientert kan man demonstrere kompetanse om mestring, forberede og lære ferdigheter. Viktig her å være selv-referert. Hvis man er ego-orientert vil en vise kompetanse ved at egne ferdigheter og evner er høye i forhold til andre. Det er en viktig faktor at kriteriet er basert på en sosial sammenligning (Laksy, 2007). En oppgaveorientert person trenger ikke føle suksess, selv om de vinner. De tenker mer over hvordan de har gjort det i forhold til sin oppfattelse av egne evner. Elever som er oppgaveorientert, velger som regel vanskeligere oppgaver. Dette fordi at de ser nytten av det de gjør, de får mer kunnskap og de forbedrer seg (Roberts, 2001).

2.3.1 Målorienteringsteorien

Vidar Laksy (2006) skriver at målorienteringsteorien omhandler de målene individene har i en aktivitet. Disse målene påvirker læringen, hvordan eleven opplever og erfarer aktiviteter og hvordan feiling og suksess blir tolket (Laksy, 2006).

Målorienteringsteorien tar for seg to typer klima. Disse er nemlig oppgaveorientert og resultatorientert. Som jeg har nevnt tidligere finner man i et oppgaveorientert klima at innsats, mestring av oppgave og læringen er i fokus. Tilbakemeldinger her blir gitt individuelt og baseres på elevens egne erfaringer, mens det i et resultatorientert klima derimot vil være sosiale sammenligninger, eller konkurransepreget og fokuset på å vinne som er i fokus. Tilbakemeldingene her blir gitt i form av målbare resultater (Laksy, 2006).

En bruker ofte målorientering for å forstå hvordan mennesker blir motivert, i forhold til hvordan en ser på suksess og fiasko.

2.4 Psykologisk læringsklima

I psykologisk læringsklima snakkes det om enten oppgaveorientert eller ego/prestasjonsorientert klima. Ommundsen (2006) har satt opp 5 punkter som reflekterer over læringsatmosfæren i kroppsøving og viser forskjeller mellom oppgaveklima og et resultatklime.

De fem punktene er;

- Standarder og kriterier som anvendes ved evaluering og tilbakemelding
- Basis for ros og anerkjennelse ovenfor elevene
- Mulighet for valg fra elevene selv
- Måten å presentere og strukturere læringsoppgaven på
- Hvordan elevene grupperes og synet på samspill dem imellom i læringsarbeidet

(Ommundsen, 2006).

Ommundsen (2006) skriver det at et psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett har betydning for barnas læring, motivasjon og trivsel (Ommundsen, 2006). Det blir skapt ulike former for læringsatmosfærer sammen med elevene. Dette skjer bevisst og ubevisst ved interaksjon mellom elev og lærer. Struktur og tilrettelegging er essensielt for aktivitetssituasjonene. (Ommundsen, 2006).

Det er opp til læreren hvordan undervisningen blir, og de kriteriene læreren bruker avgjør hvilket læringsklima som blir skapt for elevene. Jeg vil nå gå litt dypere inn på fenomenene oppgaveklima og resultatklime, eller oppgave/ mestringsklima.

2.4.1 Mestring/oppgaveklime

Hvis en skal skape et oppgaveklime er innsats og fremgang viktig for at elevene skal mestre, her har altså elevene egen innflytelse og valgmuligheter. Læreren fokus er å gi alle elever oppmerksomhet, uavhengig av ferdigheter eller prestasjoner. Læreren signaliserer ved å fortelle at det er lov å feile, og at det er en naturlig del av læringen. Ved inkludering av alle, og at en legger fokuset på fremgang og innsats, vil dette bety mye for elevenes motivasjon og vilje til å fortsette med læringsarbeidet (Ommundsen, 2006). Videre har Ommundsen (2006) lagd følgende punkter for hvordan en kroppsøvingslærer bør tilrettelegge i forhold til motivasjon, trivsel og læring.

- Fokus på fremgang å verdsette innsats
- Lik anerkjennelse for alle
- Gi mulighet for medbestemmelse, valg og innflytelse
- Aksept for prøving og feiling i læringen
- Legge til rette for et variert fysisk motoriske aktiviteter og spillformer
- Få slutt på synet om jente aktiviteter og gutteaktiviteter (Ommundsen, 2006).

Det er viktig at det er et godt samarbeid mellom lærer og elev når det kommer til vurdering og tilbakemelding. Alle elever har krav på å vite hvordan de ligger an underveis i faget, slik at de kan ha mulighet til å endre og forbedre seg (Utdanningsdirektoratet, 2012b). Det er viktig at læreren er flink til å opprettholde underveisvurdering i faget, samtidig er det viktig å gi elevene tilbakemeldinger på innsats, framgang, kompetanse og egen utvikling. Dette er en viktig del av underveisvurderingen lærere gjør. Dette blir gjort slik at den karakteren en får til både jul og sommer ikke kommer som noen overraskelse (Utdanningsdirektoratet, 2012b).

2.4.2 Prestasjons og resultatklima

Det å vinne står sterkt i fokus i et resultatklima. Det er lite rom for prøving og feiling, på grunn av at læreren kun følger opp de beste elevene. Dersom en elev feiler, blir det sett på som at eleven har mangel på ferdigheter. Det er lite åpent for at elevene skal få velge, fordi læreren er så dirigerende (Ommundsen, 2006). I et slikt læringsklima blir det vanskelig å kontrollere mestring på et personlig nivå. Dette på grunn av at det er et konstant press om å gjøre det like godt som alle andre. Dette kan føre til at innsatsen reduseres fordi elevene ikke har troen på å klare arbeidsoppgaven uansett. Hvis motivasjonen er svekket over tid, innsatsen minker og ferdighetsutviklingen blir dårlig, kan dette være en konsekvens av et prestasjonsklima (Ommundsen, 2006). Ommundsen (2006) mener her at resultatklima kan føre til at motivasjonen synker samtidig med at utviklingen uteblir. Dette blir da en konsekvens av et resultatklima.

2.4.3 Motivasjonsklimaets strukturer

Akronymet TARGET har seks strukturer som beskriver motivasjonsklimaet i en gitt sammenheng (Sjøstrand, 2009). Hvis en ikke forstår disse punktene, vil det bli vanskelig å kunne endre på motivasjonsprosessen eller motivasjonsklimaet.

De seks strukturene er;

- Task: Hva slags oppgaver og læringsaktiviteter som blir gitt
- Authority: Hvordan læreren lar elevene delta i avgjørelser i forhold til aktivitetene
- Recognition: Verdier, adferd og annerkjennelse
- Grouping: Organisering av klassen
- Evaluation: Hva som skal vektlegging i evalueringen, og hvordan det skal uttrykkes
- Time: Tidsbruk en velger å benytte seg av på en oppgave/aktivitet (Sjøstrand, 2009).

2.5 Selvbestemmelsesteorien – Self determination theory

Edwald Deci og Richard Ryan lagde i 1985 selvbestemmelsesteorien (referert i Gausdal, 2000). Selvbestemmelsesteorien er en sosialkognitiv teori med fokus på kompetanse, autonomi og tilhørighet. Teorien beskriver motivasjons prosess som omhandler ytre regulering til indre motivasjon. I denne teorien legges det stor vekt på det som kan ha grunnleggende betydning for utviklingen av interesse, læring, engasjement og trivsel (Lillemyr, 2007). Teorien er delt inn i tre hovedgrupper som består av psykologiske behov, som da danner grunnlaget for den indre motivasjonen. Behovene er kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse (Gausdal, 2000).

Teorien til Deci om selvbestemmelse beskriver behovet for kompetanse, relasjon og selvbestemmelse som alle er forutsetninger for indre motivasjon. I følge denne teorien gir kompetanse energi til å mestre utfordringer. Relasjonsbehovet er behovet om trygghet og autonomibehovet er behovet for initiativ. Meningen er at hvis en imøtekommer de behovene blir det skapt et skolemiljø som er drevet av indre motivasjon. Det motsatte av dette skolemiljøet, mener Deci, blir at undervisningen har en høy grad av lærerkontroll og benytter seg av ytre belønning (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1999).

Asbjørnsen, Manger og Ogden mener at relasjons- og autonomibehovet virker motstridene. Deci på den andre siden sier at denne motsetningen med autonomi ikke er fullstendige frie valg i en hver setting, men heller at eleven kan regulere sin egen læringsatferd. Videre mener Deci denne atferden kun kan oppstå ved at en elev opplever støtte fra personer som han/ hun har en nær relasjon til (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1999). Denne tankegangen med at signifikante andre er viktig, finner vi også hos andre teoretikere. Teoretikeren George Herbert Mead kom frem til en teori som kalles speilingsteori eller symbolsk interaksjonisme. Videre

mente Mead at vi alle har en tendens til å speile oss i andres reaksjoner på oss selv, og at den reaksjonen fra de signifikante andre har høyest betydning i forhold til hva vi velger å gjøre. Imsen (2005) skriver det at en signifikant andre er en person av betydning for oss (Imsen, 2005).

Kompetanse er forståelsen av hvordan en kan oppnå resultater som da er eksterne og interne og at en skal føle virkningsfullhet når en utfører jobben. Når det er snakk om tilhørighet kan en se sikkerhets- og tilfredsstillende forbindelser med andre i det sosiale miljøet.

Selvbestemmelse blir avgjørende for egne handlinger (Deci 1996, referert i Gausdal, 2000). Hvis man skal si det på en annen måte omhandler det de universelle motivasjons-retninger i mennesket (Gausdal, 2000).

Dersom en elev ikke er interessert i en bestemt aktivitet, kan læreren benytte seg av autonomistøttende teknikker som; uttrykke virkeligheten i aktiviteten, akseptere elevens følelse og perspektiv for aktiviteten, og bruke språket som en valgmulighet for formidling (Ntoumanis & Standage, 2009).

Deci mener det er viktig med sosial støtte fra omgivelser for å kunne utvikle selvbestemmelse hos en elev. Her er det essensielt med positive tilbakemeldinger, spesielt i de ulike situasjonene hvor en elev har konstruktive initiativer. Dette vil da kunne øke den indre motivasjonen til elevene. Deci mener også at autonomiopplevelsen og den indre motivasjonen vil kunne minske dersom en elev får for mye ros for en oppgave de må gjøre. Hvis dette blir tilfellet vil eleven oppleve ros uansett hva de gjør, og da vil den positive tilbakemeldingen fra læreren, få mindre verdi (Asbjørsen, Manger & Ogden, 1999).

2.5 Kjønn i kroppsøvingfaget

Det er en del forskning som går ut på at en kan klassifisere ulike aktiviteter som mer passende for gutter enn for jenter (Ommundsen, 2006). Dersom en jente mener at basketball er en gutteidrett, og det er det en skal ha i kroppsøvingstimen, kan dette føre til at hun ikke vil delta. I følge en rekke studier, mener man at kompetansefølelsen er større dersom det er en oppfatning om at den aktiviteten som skal bedrives er kjønnspassende. Det er mest jenter som påvirkes negativt av dette. Guttene derimot, påvirkes ikke på samme måte. En grunn til dette kan være at de tenker som så «dette her er jo en aktivitet for jenter, så da bør jeg klare det». Det er viktig å kunne forstå perspektivene på kjønnsstereotyper i spesielt fysisk-motoriske aktiviteter for å forstå læringsutbytte blant jenter og gutter i kroppsøving. Jenter kan særlig utvikle en svakere mestringsoppfatning, noe som kan være med på å svekke deres læringsutbytte av aktivitetene (Ommundsen, 2006).

Kommunikasjonsmønsteret oppfattes forskjellig i forhold til gutter og jenter. I flere undersøkelser på nettopp dette temaet kommer det fram at læreren har en tendens til å henvende seg oftere til gutter enn jenter (Imsen, 2005). Som et resultat av dette, kan det hende at guttene i for større grad kan velge aktivitet. Hvis de da velger en «gutteaktivitet», kan dette svekke jentenes deltakelse i kroppsøvingstimen/ aktiviteten.

I Opplæringsloven § 8-2 er det lov å dele undervisningen i kjønn i deler av kroppsøvingstimen, men det står klart at en ikke skal dele hele økten. Elevene blir delt i klasser for å ivareta deres behov for sosial tilhørighet (Opplæringslova, 1998). Dette kan kobles direkte til Selvbestemmelsesteorien, nettopp det med at tilhørigheten står som et behov for indre motivasjon (Gausdal, 2000).

Det er gjort en god del undersøkelser på dette med kjønnsdeling, og det foreligger ikke noen fasit på hva elevene foretrekker (Klomsten, 2012). Kroppsøving er et sosialt fag, og dersom en deler klassen i gutter og jenter vil ikke klassen få mulighet til å bli sammensveiset på samme måte. Hvis en ser på den andre siden, kan jenter føle seg svake når de har kroppsøving sammen med gutter. De jentene som da er sterke og kompetente, kan føle seg trampet på ved deling av undervisningen. Nettopp på grunn av at de får større utfordring ved å være sammen med guttene i kroppsøvingen. Dette gjelder også guttene, hvis en har en full gutteklasse, vil de svake elevene føle mindre mestring og kan ha en tendens til å falle ut fra faget, eller bli «usynlig» (Klomsten, 2012). Ut i fra den forskningen som er blitt gjort på dette temaet, støtter den begge deler, både delt og blandet undervisning. Dermed er det ikke noe tydelig svar på hva som er den rette organiseringsmåten. Her blir det da opp til faglærerne som er mest kompetente til å ta den avgjørelsen på grunn av at de kjenner sine elever best, og vet hva som passer for den aktuelle klassen (Klomsten, 2012).

2.6 Rollen til Kroppsøvlingslæreren

Brattenborg og Engebretsen (2007) har satt opp noen punkter for hva læreren kan gjøre for å skape mest mulig motivasjon hos elevene. Gjennom bruken av undervisningsprinsippene: Konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering – KAMPVISE- prinsippet. Ved å variere innholdet i undervisningen og legge opp til at undervisningen skal være trygg, vil dette kunne skape trygghet hos elevene. Det er viktig med gode lærerroller, og til slutt vurdering uten karakter (Brattenborg & Engebretsen, 2007).

Elevenes motivasjon kan øke ved å følge disse punktene. Videre kan dette bidra til at flere umotiverte elever blir motivert til å delta i undervisningen. Inger Throndsen (2011) skriver i

sin artikkel at tilbakemeldinger er viktig for motivasjons økning. Hun skriver også at en god tilbakemelding kan påvirke en elev i riktig retning. Dette gjør at eleven blir sett, og via det kan eleven bli mer engasjert og motivasjonen kan øke i faget (Throndsen, 2011).

Ved å oppleve mestring, kan det styrke elevens forventninger med tanke på å lykkes med den oppgaven som er gitt. Her blir læreren ekstremt sentral, grunnet at læreren har hovedansvaret for at tilbakemeldinger er detaljerte, og at de samtidig gir en beskrivelse av elevens aktuelle ståsted.

Til slutt er det viktig å nevne at læreren kan legge til rette for indre motivasjon hos eleven. Her står selvbestemmelsesteorien sentralt. Med tanke på hvordan man kan gå fra ytre regulering til indre motivasjon ved at eleven oppnår autonomi, tilhørighet og kompetanse (Gausdal, 2000). Ved å benytte seg av et oppgaveklima, vil en komme borti disse tre behovene. En kan også oppnå oppmerksomhet, anerkjennelse og muligheten til å bestemme. Dette kan igjen gi eleven mestring ved at han/ hun fokuserer på fremgang og innsats (Ommundsen, 2006). Kjønnssdeling kan øke motivasjonen til elevene, men dette er opp til læreren, da han vet hva som passer elevene sine best (Klomsten, 2012). Dersom eleven føler at oppgaven som skal gjennomføres er interessant i seg selv, vil dette gi eleven indre motivasjon til å fullføre og bedrive oppgaven/ aktiviteten (Brattenborg & Engebretsen, 2007).

3.0 Metode

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for mitt litteraturstudie. Jeg vil definere hva metode er og hvordan jeg har benyttet meg av denne metoden i min bachelor oppgave.

3.1 Hva er metode?

Olav Dalland skriver at metoden forteller om hvordan en kan gå til verks for å skaffe kunnskap. Sosiologen Vilhelm Aubert blir sitert i mange sammenhenger, og han har formulert metode slik:

En metode kan ses på som et verktøy til å løse problemer og til å finne ny kunnskap. Dalland 2012 skriver; *”et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder” (Dalland, 2012, s. 111).*

En kan se på metode som redskapet vårt når vi skal gjøre en undersøkelse. Metoden hjelper oss i innsamlingen av data, altså den informasjonen vi ønsker til vår undersøkelse.

3.2 Kvalitativ og kvantitativ metode

De kvantitative metodene har en fordel med tanke på at de gir data i form av målbare enheter. Ved at de gir oss tall, gjør denne metoden det mulig for oss å foreta regneoperasjoner. De kvalitative metodene går inn for å fange opp meningen og opplevelsen som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2012). Begge metodene bidrar på hver sin måte til at vi får en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og hvordan enkeltmennesker, grupper og institusjoner handler og samarbeider. Kvantitative data kan i høyeste grad kategoriseres og struktureres i form av statistikk, mens den kvalitative metoden er mer preget av åpenhet og andres meninger, og er mer fleksibel i forhold til den kvantitative (Dalland, 2012).

3.3 Litteraturstudie som metode

Aveyard (2010) beskriver litteraturstudie som en metode for å oppsummere allerede eksisterende litteratur og forskning på en problemstilling innen ett problemområde. Det er viktig å gjøre dette på en systematisk måte. Et systematisk litteraturstudie betyr at man gjennomgår og samler tidligere forskning og litteratur på det feltet du ønsker å forske/ skrive om. Et litteraturstudie benytter seg av tidligere forskning og kommer derfor ikke frem til ny kunnskap, men det kan være med på å skape en helhet ved å gå igjennom tidligere forskning og studier. Her kan en finne ny kunnskap i form av sammenhenger, innsikt og andre perspektiver ved og da analysere tidligere forskning. Et litteraturstudie skal derfor gjøres omfattende, slik at de dataene som blir innhentet ikke er tilfeldig eller et utvalg for å fremme et syn (Aveyard, 2010). Et litteraturstudie kan både være kvantitativt og kvalitativt, men dette kommer an på om datamengden som er innsamlet er stort nok, og inneholder både kvantitative og kvalitative data. For å kunne besvare min problemstilling faller valget av metode på kvalitativ metode i form av litteraturstudie.

3.4 Hvorfor litteraturstudie

Denne oppgaven er skrevet ved bruk av litteraturstudie som metode, da dette er retningslinjene gitt fra Høgskolen.

3.5 Inklusjonskriterier og eksklusjonskriteriene

Inklusjonskriterier og eksklusjonskriteriene er rammene en bruker når man skal søke å definere kravet til litteraturen. Her vil jeg skrive om de ulike faktorene innenfor mine inklusjonskriterier, samt vise til de eksklusjonskriteriene jeg har valgt å bruke i forhold til mitt problemområde.

Når en skal innhente data er det viktig å se på kredibilitet og validitet. Når en skal søke etter artikler, er det viktig å se hvem som har publisert artikkelen, og om forfatteren av teksten er velkjent. Det er avgjørende med anerkjente kilder. En annen faktor innen kredibilitet er om det er skrevet for et firma, autoritært eller en organisasjon. Det er også viktig at dokumentet er valid. At et dokument er valid betyr at det er autentisk og ekte. Samtidig knyttes validitet til om dokumentet er representativt for fagområdet (Denscombe, 2010). Internettkilder blir vurdert ved sin kredibilitet og validitet ut i fra troverdighet, hvor ofte siden oppdateres og populariteten til siden. Det er derfor viktig å se hvem som bruker siden. Uansett er det viktig at kildens innhold oppleves som faglig uten personlige meninger.

Inklusjonskriterier for min oppgave er:

- Språk: norsk, svensk og engelsk
- Databaser som er anerkjente
- Søkeord: Motivation, Physical Education, Self Determination Theory.
- Artiklenes sammendrag: reliabilitet, validitet og kredibilitet
- Artikler fra år 1980 – 2015, ikke eldre
- Artiklene måtte inneholde motivasjon innenfor kroppøving (PE) – Physical Education
- Artiklene skulle være «Peer reviewed»

Valgene av inklusjonskriteriene er gjort på bakgrunn av retningslinjene nevnt tidligere.

Jeg har valgt å benytte meg av kjente databaser til søkene mine. For meg var det viktig med kredibilitet, og ikke minst validitet i forhold til mitt problemområde. Jeg har valgt å bruke data på språk jeg føler at jeg behersker, dette på grunn av at det ikke skal oppstå misforståelser i innholdet.

3.6 Metodekritikk

Litteratursøket er hovedfaktoren i ett litteraturstudie. For at det søket en gjør skal få et godt resultat med et variert utvalg av relevante dokumenter som er valide, stilles det krav til hvordan man søker og hvilke søkeord en benytter seg av (Axelson, 2012).

Inklusjons- og eksklusjonsteoriene er en hjelp i arbeidet. Det kan godt hende at det finnes meget gode og mer relevant artikler på andre språk som går under mitt problemområde. Ved å benytte meg av andre databaser kunne dette også gitt et bedre resultat.

Valg av søkeord er også meget relevant. Er det noen relevante ord som ikke har vært benyttet, kan dette gi et mangelfullt søk. Den litteraturen jeg har søkt etter er på bakgrunn av min egen kunnskap og erfaring, som sikkert kunne vært bredere og kanskje mer nyansert. Som Axelson (2012) skriver så ønsker man å være så spesifikk som mulig, men det kan føre til at en ikke får opp artikler som kunne vært av interesse.

De fleste artiklene er skrevet på avansert engelsk. Her er det da fort gjort å kunne misforstå eller feiltolke noe av informasjonen i artikkelen. Derfor er dette en svakhet i forhold til å finne artikler som er skrevet på andre språk enn de en behersker godt.

Validiteten i artiklene jeg har valgt ut har vært svært viktig. Validitet er i hvilken grad det som er skrevet om er relevant å undersøke. Når en skal velge ut artikler, og når en skal lese artikkelens innhold og metode, er det viktig å ha begrepet validitet i tankene (Grennes, 2004).

4. Resultat

Her vil jeg oppsummere og skrive om innholdet i de artiklene jeg har valgt ut.

Self-Determined Motivation and Physical Education Importance

Denne studien er skrevet av Juan Murcia, David Coll & Luis Pérez i 2009. Studiet ble gjennomført i Spania med 440 elever, der 229 var gutter og 211 var jenter, i alderen 14 til 16 år. Formålet med studiet var å analysere forbindelsene mellom selvbestemmelsesteorien og viktigheten/ nytten elevene ser i kroppsøvningsfaget. Det ble gjennomført tre spørreundersøkelser som elevene fylte ut etter undervisningen.

Bakgrunnen for undersøkelsen var at mennesket motiveres av tre grunnleggende og universale psykologiske behov, som er selvstendighet, kompetanse og relasjoner. Disse faktorene påvirker motivasjonen for kroppsøving.

Resultatet fra denne undersøkelsen viser til de tre behovene ovenfor og forbindes med indre motivasjon og hvor essensielt og nyttig kroppsøving oppleves. Følelsen av autonomi hos elevene økte da de grunnleggende behovene var dekket (Coll, Murcia & Pérez, 2009).

Student motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity

Denne artikkelen er utarbeidet av Charity L. Bryan og Melina A. Solmon i 2012. Artikkelen ser på sammenhengene mellom motiverende miljøer, holdninger og nivåer av selvbestemmelse. Videre ser artikkelen på hvordan dette har påvirkning på elevenes interesse for fysisk aktivitet i forskjellige læringsmiljøer. Det er brukt kvantitative spørreundersøkelser, observasjoner og bruk av skrittellere. Det var totalt med 114 elever i denne undersøkelsen.

Det var omtrent like mange gutter som jenter i alderen 11 til 14 år.

Når elevene får utvikle seg i sitt eget tempo, kan holdningen og motivasjonen til kroppsøving

forbedres, dette på grunn av at elevenes autonomi blir styrket gjennom selvbestemmelse. Denne artikkelen konkluderer med at lærere bør benytte seg av læringsmiljø som er mestringsorientert. Videre bør miljøet tilrettelegges slik at elevene får valgmuligheter. Dette fremkommer i denne undersøkelsen at mestringsorientert læringsmiljø er med på å styrke engasjementet og den indre motivasjonen til elevene.

High school student attitudes about Physical Education

Dette studiet er skrevet av G. Linda Rikard & Dominique Banville i 2007. Studiet omhandler videregående skole-elever og deres holdninger til fitness og sport i kroppsøvingstimene. Elever fra seks forskjellige skoler og 17 ulike kroppsøvingsskoler ble enige om å delta. Dataene ble innsamlet ved å bruke spørreskjema. Studiet ble gjennomført av 515 elever, 159 av disse deltok i gruppe-intervjuer. Resultatene indikerte at elevene foretrekker en bredere variasjon i sport og fitness. Elevenes holdning ble akseptert, eller tolerert når de deltok i treningsaktiviteter på grunn av kjente helsemessige fordeler. De fleste elevene likte kroppsøving når det ble inkludert noe form for spill-aktivitet. I tillegg understreker studiet behovet for å legge til interessante aktiviteter som inkluderer aktiv deltakelse samtidig som det skulle være gøy. Elevenes anbefalinger inkluderte strategier for å forbedre undervisningen som for eksempel gruppere elevene med ferdighetsnivåer for passende utfordringer

The influence of Sport Education on student motivation in Physical Education

Denne artikkelen er skrevet av Michael Spittle & Kate Byrne i 2009. Kroppsøvingslærere prøver å tilføye motivasjon og gode opplevelser igjennom kroppsøvingen. Ved å ha sport i undervisningen, tas det sikte det på å gi elevene motivasjon gjennom ulike sports aktiviteter som fotball, ishockey og amerikansk fotball. Forskningsinstitusjoner støtter det å ha sport i undervisningen, selv om effekten av elevenes motivasjon, og elevens motivasjonsklima ikke er godt nok forstått. Hensikten med undersøkelsen var å forske på innflytelsen av sport har i undervisningen og hvordan påvirkning dette har på elevenes motivasjon (indre/ ytre motivasjon, målorientering og oppfattet motivasjonsklima) i kroppsøvingen.

Seks klasser ble valgt ut i henhold til elevenes og lærerens kunnskaper innen fotball, ishockey og amerikansk fotball i den offentlige skolen. Totalt var det 115 deltagere hvorav 97 gutter og 18 jenter i 13-14 åringer, dette tilsvarer da 8. klasse. Av de 115 elevene hadde 41 elever sport som fotball, ishockey og amerikansk fotball, de gjenværende 74 elevene hadde vanlig undervisning i kroppsøving.

Resultatene fra studiet viste en tydelig forskjell i undervisningsformene når det kom til endringer i opplevd kompetanse, oppgaveorientering og mestringsklima. Den tradisjonelle undervisningen avdekket en minsket motivasjon i forhold til de som hadde sport når man sammenlignet før og etter test. Samtidig var det ingen tydelig forskjell når det kom til glede/interesse, betydning/innsats, press/stress, ego-orientering eller prestasjonsklima. Elevene mente at et mestringsklima var relatert med oppgave orientering og indre motivasjon, mens ett prestasjonsklima var relatert som ego-orientering.

The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education

Denne artikkelen er skrevet av James Dimmock, Yew How, Ben Jackson & Peter Whipp i 2013. Studiet ble gjennomført i Australia med 257 elever fra åtte skoleklasser på ungdoms- og videregående skole alder. Fire av disse skoleklassene var kontrollgrupper som de andre fire klassene skulle måles oppimot, her med to gutteklasser og to jenteklasser i hver gruppe.

Formålet med denne undersøkelsen var å se på om valgmulighetene elevene hadde i kroppsøvningsundervisningen ville øke elevenes autonome motivasjon, og igjen gi følelsen av personlig oppfølging og økt aktivitetsnivå.

Innhenting av data foregikk over en 15 ukers periode, og det ble benyttet to ulike spørreundersøkelser og "ActiGraph gt1m" akselerometre.

De som var i intervensjonsgruppene fikk tre valgmuligheter. Det første valget var å delta i undervisningen ledet av læreren, andre valget var å delta som hjelpelærer her var da fokuset organisering, komme med ulike ideer og hjelpe elever med planlegging å gjennomføre et planlagt opplegg. I de to første alternativene kunne elevene velge en kombinasjon av begge, mens de elevene som valgte å lage et eget opplegg måtte følge dette i hele perioden på 15 uker. Tredje valget innebar at elevene måtte lage egne treningsopplegg med klare retningslinjer samt presentere dette for læreren. Det skulle også være i femukers-bolker. Kontrollgruppene fulgte vanlig undervisning i kroppsøving under hele perioden. Alle elevene besvarte samme spørreundersøkelse.

Resultatene fra undersøkelsen viste at aktivitetsnivået var høyere hos intervensjonsgruppene, og de hadde en mer positiv oppfatning av personlig oppfølging. Forskjeller i aktivitetsnivået blant gutter og jenter ble påvist. Både de guttene og jentene som hadde valgt å lage et eget

treningsopplegg, viste høyest aktivitetsnivå. Når det kommer til autonommotivasjon var det ingen forskjell mellom intervensjons- og kontrollgruppene. (Dimmock, How, Jackson & Whipp, 2013). Jeg vil komme nærmere inn på begrunnelsen for dette i resultatene av min diskusjon.

5. Diskusjon

Målet med denne oppgaven var å se på hvordan en lærer kan motivere elever til å delta i undervisningen. For å belyse dette har jeg sett på motivasjonsbegrepet og faktorer som spiller inn på motivasjon hos elever, og ikke minst hva en lærer kan gjøre for å ha påvirkning på dette. I denne delen vil jeg diskutere resultatene fra mitt litteratursøk med min problemstilling oppimot den teorien jeg har valgt å ta med i teori kapitlet mitt.

Kroppsøvningsundervisningen forholder seg til retningslinjene i LK06. Dersom vi ser på den generelle delen av læreplanen, ser vi at det overordnede målet for opplæringen er meget sammensatt. I løpet av opplæringen skal lærerne sikre at elevene har oppnådd et visst kompetansenivå og de skal lære grunnleggende ferdigheter i alle fag. Elevene selv har også medansvar for egen læring og utvikling. Til sammen skal dette også danne grunnmuren for elevens videre liv.

Den generelle delen av læreplanen sier noe om formålsparagrafen i opplæringsloven, her blir det angitt overordnende mål, og samtidig inneholder den det verdimesige, kulturelle og kunnskapsmessige grunnlaget for grunnskolen og videregående utdanning (Utdanningsdirektoratet, 2011).

I den generelle delen av læreplanen kan vi se at opplæringens formål skal gi elevene kompetanse til å mestre ulike typer miljøer, skaffe seg holdninger og kunnskap som gir dem evner til å ta ansvar, vurdere ulike situasjoner og ikke minst ta egne valg (Utdanningsdirektoratet, 2011). Formålet med kroppsøving som fag er å skape en drivkraft til å vedlikeholde fysisk aktivitet og livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2012a).

I kompetansemålet for faget er det begreper som kroppslige forutsetninger, utforske og utnytte, samt forklare ulike aktiviteter, holdninger og ønsker igjennom grunnopplæringen.

Hvis vi ser på ungdoms- og videregående skole nivå kan en se at de ferdighetene elevene har, samt omfatte planlegging, prøve ut nye aktiviteter, planlegge å gjennomføre eget opplegg (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Ut i fra dette kan vi se at elevene trenger en indre drivkraft og at det er av stor betydning at de opplever at de aktivitetene som blir gjennomført er meningsfulle. Nettopp på grunn av ønske om å opprettholde læretangen og utførelsen av aktivitetene, slik at formålet med kroppsøvingfaget i skolen skal bli oppfylt.

Hvordan kan indre motivasjon påvirke elevenes lyst til å delta i undervisningen?

To av de fem artiklene jeg har presentert ovenfor omhandler hvilke faktorer som er grunnleggende for å øke motivasjonen hos elever. Begge disse artiklene viser at selvbestemmelse og økt motivasjon henger sammen. Resultatene fra disse to artiklene viser at et økt aktivitetsnivå sammenhenger med økt indre motivasjon (Bryan & Solmon, 2012), (Coll, Murcia & Pérez, 2009). I min teoridel av denne oppgaven har jeg skrevet om definisjonen av motivasjon som en drivkraft, eller noe som setter i gang, eller opprettholder aktiviteten.

Resultatene fra disse to artiklene bekrefter definisjonen og viser at indre motivasjon er en viktig faktor både for holdninger til faget, opplevelsen av aktivitetsglede og der igjen ønsket om å opprettholde aktiviteten uavhengig av ytre påvirkninger (Imsen, 2005). Så lenge elever har de grunnleggende mangelbehovene dekket, som da er trygghet, sikkerhet og behovet for kjærlighet vil det være enklere å kunne motivere dem (Kaufmann & Kaufmann, 1996). Så lenge våre underbeviste behov er dekket, vil motivasjon oppstå i menneskets indre (Imsen, 2005).

Hvordan påvirkes elevene av ulike læringsmiljøer?

Videre har jeg to artikler som beskriver hvordan elevenes holdninger er til fitness og sport i undervisningen. Teksten handler om hvordan elevene reagerer ved at sport og fitness blir aktivt brukt i kroppsøvingen. Resultatene fra disse to undersøkelsene viser at elever blir mer motivert til å bedrive aktivitet når det er inkludert sport/ fitness i undervisningen. Spesielt fitness, når det ble satt i sammenheng med et helseperspektiv. Resultatene viste også at elevene foretrekker en bredere variasjon i fitness og sport i undervisningen (K. Byrne & M. Spittle, 2009)(D. Banville & Rikard G.L, 2007). Når det gjelder læringsmiljøer vil et oppgaveorientert læringsmiljø stå for å skape indre motivasjon hos elevene (Ommundsen, 2006). Det er viktig å kunne gi elevene oppgaver som er overkommelige slik at elevene kan mestre det. Når det blir lagt opp til ett oppgaveklima vil elevene ha innflytelse og valgmuligheter. Her er det meget viktig at læreren forteller at det er lov å feile og at det er en naturlig del av læringen (Ommundsen, 2006). Når elever er motivert, vil de fortsette å bedrive aktiviteten av egen indre vilje (Imsen, 2005).

Hvordan kan selvbestemmelse påvirke elevenes indre motivasjon?

I den siste artikkelen skrevet av Dimmock, How, Jackson & Whipp, (2013) gikk de fysisk inn for å forandre læringsmiljøet, for så å måle resultater. Resultatet her viste at aktivitetsnivået ble høyere når miljøet til elevene ble forandret ved bruk av økt selvbestemmelse. Begge kjønn viste at et økt aktivitetsnivå hadde sammenheng med økt selvbestemmelse. Undersøkelsen som ble gjort viste et overraskende resultat i den autonome motivasjonen hos intervensjons- og kontrollgruppene.

Dette henger ikke sammen med selvbestemmelsesteorien, når elevene med størst grad av selvbestemmelse ikke nådde en høyere indre motivasjon enn hva de elevene i kontrollgruppene gjorde. En mulig årsak til dette kan være at de elevene i kontrollgruppene

ikke visste at det var mangel på selvbestemmelse, dette på grunn av at de gjennomførte den vanlige undervisningen slik de alltid hadde gjort, og var vant med.

Som jeg har skrevet om i mitt teori kapittel angående formålet med kroppsøvningsfaget fra LK06, er det å skape vedvarende læring hos elevene svært sentralt. Selvbestemmelse og autonomi skal hjelpe med å skape helhetlig, meningsseekende mennesker, der behovet for detaljstyring minsker (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Når vi ser på SDT kan vi se at et sosialt miljø hvor de grunnleggende psykologiske behovene for indre motivasjon møtes, er vesentlig. Tre av de fem artiklene jeg har sitert og belyst, støtter dette, og sier at selvbestemmelse er en viktig faktor. Ved å skape ett støttende sosialt miljø med en stor grad av selvbestemmelse, vil resultere og kunne være i pakt med formålsparagrafene i LK06. Det behøver ikke være ressurskrevende å skape ett slikt miljø, slik Dimmock, How, Jackson og Whipp (2013) angir. Det er viktig å ikke avvike fra standarden for undervisning som kompetansemålene forteller oss når det kommer til å måle elevene opp imot. Det er viktig at elevene er klar over valgmulighetene sine når det gjelder økt grad av selvbestemmelse, samtidig som at de føler at de blir fulgt opp på en god måte. Dette betyr at elevene må ha gode relasjoner til den som gir tilbakemeldinger, og at de tilbakemeldingene er fortjent og konstruktive. Tilbakemeldingen bør komme når eleven viser at han kan tenke selv, og ta ansvar for valg og ikke minst vise initiativ.

Det er også viktig og ikke ha en individualistisk tankegang når vi ser på selvbestemmelse som en viktig faktor for økt indre motivasjon. Kroppsøvningslærere, og andre lærere bør forstå de grunnleggende behovene for et trygt læringsmiljø og ett lærende fellesskap. Når vi snakker om et trygt læringsmiljø er det av stor betydning å ha gode ledere, som har struktur og rutine på

det de gjør, slik at ikke selvbestemmelse blir en usikkerhetsfaktor (Imsen, 2005). Når elevene er i et godt læringsmiljø, vil dette gi elevene mulighet, og trygghet til å være seg selv. I Dimmock, How, Jackson og Whipp (2013) sin undersøkelse, viser resultatene at de elevene som var hjelpelærere ikke nådde et høyt aktivitetsnivå, grunnet at de ikke følte seg trygge i rollen som en mulig forklaring. Maslows og Alderfers teorier viser at ivaretagelse av trygghetsbehovet tilsier at de grunnleggende behovene må være dekket for å oppleve tilhørighet og for å skape motivasjon. Maslow og Alderfer har også fått en del kritikk på grunn av at de har i for liten grad vært opptatt av motivasjonskulturen som utvikles i samspill med andre (Imsen, 2005).

Selvbestemmelsesteorien og de fem punktene som gir grunnlag for indre motivasjon er det viktig at en lærer har i bakhodet gjennom hele året (Gausdal, 2000). For å kunne motivere elever er det av stor betydning at en forstår de grunnleggende behovene elevene «trenger». Samtidig er det avgjørende at læreren legger opp undervisningen til et mestringsorientert miljø, altså et oppgaveklime. Dette vil kunne gi elevene en mulighet til å føle mestring som igjen vil gi dem en indre motivasjonsøkning (Ommundsen, 2006). Elevene søker behov som autonomi, tilhørighet og kompetanse. Derfor er det viktig at vi som lærere er kompetente innen vårt fagfelt, at vi kan vise omsorg og vise at vi bryr oss om elevene.

Hvis en ser på de psykologiske læringsklimaene som kroppsøvingslærere kan benytte seg av i undervisningen, er det et oppgaveorientert, eller mestringsklime som vil gi elevene mest motivasjon i form av indre motivasjon (Ommundsen, 2006). Hvis elever får føle autonomi og de har en viss form av selvbestemmelse, vil også dette gi elevene en indre motivasjons løft. Nettopp på grunn av at de får valgmuligheter, og de føler at de kan være med å styre undervisningen til en viss grad. Når da det er sagt, er det påkrevd at elevene har dekket de

grunnleggende behovene for indre motivasjon, som er delt i to; nemlig mangelbehov eller fysiologisk behov og vekstbehov. Mangelbehov eller fysiologiske behov er trygghet, sikkerhet, behov for kjærlighet og sosial tilknytning. Hvis dette er oppnådd gir det mulighet for vekst. Når vi har våre underbevisste behov dekket, oppstår motivasjon i menneskets indre (Imsen, 2005).

Med andre ord er det viktig at vi som kroppsøvingslærere har disse behovene og ideene i bakhodet når vi skal motivere elever.

6. Konklusjon

Målet med denne oppgaven var å se hvordan en lærer kan motivere elever til å delta i undervisningen. De resultatene jeg har funnet ved hjelp av de fem artiklene er at selvbestemmelse og autonomi er vesentlige faktorer for elevene. Artiklene beviser også at selvbestemmelse i organisert form gir økt aktivitetsnivå hos både gutter og jenter.

Det er viktig at lærerne forstår at elever søker flere tilbakemeldinger, og ikke minst flere valg i kroppsøvingstimene. Dette er faktorer som øker motivasjonen hos elever. Et viktig nøkkelord i denne oppgaven er kommunikasjon. De lærerne som ser eleven, kommuniserer og viser omsorg, og virkelig bryr seg om eleven, kan gjøre at flere elever vil delta i kroppsøvingen. Hvis undervisningen blir lagt opp til et resultatklime, vil de svake og minst motiverte elevene falle ut fra faget og bli «usynlige».

Flere valgmuligheter kan være løsningen for å skape indre motivasjon hos elever. Dette fører til at elevene selv kan velge en idrett eller aktivitet som de liker, som igjen gir dem en følelse av at aktiviteten i seg selv er belønningen. Dette vil kunne medføre at elevene tar initiativ selv, på grunn av den positive innstillingen de får, uten at andre ytre faktorer skal være påvirket. Et annet godt hjelpemiddel til økt indre motivasjon hos elever er selvbestemmelsesteorien. Elevene søker å få dekket sine behov som autonomi, tilhørighet og kompetanse.

Det er viktig at jeg også påpeker lærerens sentrale rolle når det gjelder motivasjonen til elever. For å endre eller opprettholde motivasjonen eller innstillingen til en elev i faget, er det læreren som har den største påvirkningsevnen.

6.1 Forslag til videre forskning

- Hvordan kan lærere legge best mulig opp til at motivasjon hos de svake elevene øker?
- Hvordan kan økt selvbestemmelse påvirke elvers indre motivasjon i kroppsøvningsfaget?

Gjennom dette litteraturstudie har jeg prøvd å svare på spørsmål rundt fysisk aktivitet, motivasjon og kroppsøving. Det å motivere svake elever kan være en stor utfordring. Derfor vil videre forskning på dette temaet være interessant.

I løpet av denne oppgaven har jeg sett på sammenhenger i elevers motivasjon i kroppsøvningsfaget. Det kan være interessant å gå dypere inn på elevenes motivasjon. Jeg har ikke sett på aldersforskjeller når det gjelder motivasjonsmønsteret til elevene, men det kan være et forslag til videre forskning.

7. Referanseliste:

- Asbjørnsen, A., Manger, T. & Ogden, T. (1999). *Skole- og opplæringspsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Aveyard, Helen (2010). *Doing a Literature Review in Health and Social Care : A Practical Guide (2nd Edition)*. Berkshire, Great Britain: Open University Press.
- Banville, D. & Rikard, G. L. (2006) *High School student attitudes about Physical Education*. Sport, Education and Society, Volume 11, Issue 4, 385-400. Lokalisert på: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573320600924882#abstract>
- Bryan, C. L. & Solmon, M. A. (2012). *Student Motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity*. Journal of Sport Behaviour, 35(3), 267-286. Lokalisert på <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8f5644fb-2399-4810-bd3f-746635b50bbb%40sessionmgr114&vid=1&hid=105>
- Byrne, K & Spittle, M. (2009). *The influence of Sport Education on student motivation in Physical Education*. Physical Education & Sport Pedagogy. Volume 14, Issue 3, 253-266. Lokalisert på: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408980801995239#abstract>
- Coll, D. G., Murcia, J. A. M. & Pérez, L. M. R. (2009). *Self-determined Motivation and Physical Education Importance*. Human Movement, 10(1), 5-11
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2012.
- Det Kongelige Kunnskapsdepartementet. (2012). *På rett vei – kvalitet og mangfold i fellesskolen: 2.4.3 Et bredere kunnskaps- og lærings syn*. (St. meld. nr. 20, 2012-2013). Lokalisert på <http://www.regjeringen.no/pages/38263383/PDFS/STM201220130020000DDDPDFS.pdf>
- Dimmock, J., How, Y.M., Jackson, B & Whipp, P. (2013). *The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education*. Journal of Teaching in Physical Education, 32. 131-148. Lokalisert på: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bae66d14-ce6d-4eaf-9826-b38f4e2d6a91%40sessionmgr112&vid=2&hid=125>
- Gausdal, A. (2000). *Litteraturstudie om indre motivasjon i arbeidslivet*. Tønsberg: Høgskolen i Vestfold. Lokalisert på <http://www.nb.no/nbsok/nb/c8d07af53b312ec242e282f2dd041dfe.nbdigital;jsessionid=021230B38CBC887AD61AE60B09803DBA.nbdigital3?lang=no#17>
- Grenness, T. (2004). *Hvordan kan du vite om noe er sant?*. Oslo: Cappelens Forlag AS
- Imsen, G. (2005). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. 4.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Jakobsen, M. A. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*.

Lokalisert på: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Kaufmann, A. & Kaufmann, G. (1998). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørk AS

Klomsten, A. T. (2012). *Kjønnsdelt idrett og kjønnsblandet kroppsøving – hvorfor?*

Trondheim: Pedagogisk institutt, NTNU. Lokalisert på

<http://www.idrottsforum.org/articles/klomsten/klomsten120418.pdf>

Laksy, V. (2006). *Flow og målorientering*. Masteroppgave, Universitetet i Oslo. Lokalisert på:

<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/30866/ferdigmaster.pdf?sequence=1>

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes: A selfdetermination theory perspective* *Theory and Research in Education*. 7 (2), 194-202. Doi: 10.1177/1477878509104324

Ommundsen, Y. (2006). *Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett*. I J.E. Ingebrigtsen & H. Sigmundsson (Red.), *Idrettspedagogikk* (s.60-61). Oslo: Universitetsforlaget.

Opplæringslova. LOV-1998-07-17-61. §8-2 (2012). Lokalisert på <http://www.lovdata.no/all/tl-19980717-061-009.html#8-2>

Roberts, G. C. (2001). *Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes*. I: G. C. Roberts (red.), *Motivation in Sports and Exercise* (s. 3- 30). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sjøstrand, K. (2009). *Treneradferd i alpint – en observasjonsstudie av barne- og ungdomstrenere i Norge* (Publisert masteroppgave). Oslo: Norges idrettshøgskole [NIH].

Lokalisert på

http://brage.bibsys.no/nih/bitstream/URN:NBN:nobibsys_brage_10528/1/Sjostrand,%20Kasper%20v2009.pdf#page10

Thronsen, I. (2011). *Lærerens tilbakemeldinger og elevenes motivasjon*. *Nordic studies in education* 03/2011. Oslo: Universitetsforlaget. Lokalisert på

<http://www.idunn.no/ts/np/2011/03/art02?highlight=motivasjon#highlight>

Utdanningsdirektoratet, (2012a) *Læreplanen i kroppsøving: Føremål*. Lokalisert 16.februar 2015 på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/?read=1>

Utdanningsdirektoratet (2012b) *Udir-8-2012 Endringer i faget kroppsøving: 3.1 Et tydeligere formål*. Lokalisert 16.februar 2015 på

<http://www.udir.no/Regelverk/Rundskriv/2012/Udir82012-Informasjon-om-endringer-i-fagetkroppsøving-i-grunnskolen-og-videregaende-opplaring/?depth=0#a3.1>

Utdanningsdirektoratet. (2011). *Generell del av læreplanen*. Lokalisert på <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Generell-del-av-lareplanen/>

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5.utg.). Champaign: Human Kinetics.

Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.