

BACHELOROPPGAVE

Trivsel i kroppsøvningsfaget

En kvantitativ undersøkelse av ungdomskoleelevers trivsel

av

Kandidatnummer: 328

Kristian Jægersborg

Well-being associated with physical education

Grunnskolelærerutdanning 5.-10.

PE379

Mai 2016



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven *Trivsel i kroppsøvingsfaget* i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

Kandidatnummer: 328

Kristian Jægersborg

JA

NEI

Innhold

1.0	Innledning.....	4
2.0	Teori.....	6
2.1	Motivasjon.....	6
	Prestasjonsmotivasjon	7
2.2	Selvoppfatning.....	8
2.3	Psykologisk læringsklima	8
	Oppgaveorientert klima	9
	Prestasjonsorientert klima	9
2.4	Kroppsøvingslærerens rolle.....	10
3.0	Metode	11
3.1	Valg av metode.....	11
3.2	Kvantitativ forskningsmetode	11
3.3	Utarbeiding og gjennomføring av spørreundersøkelsen	12
3.4	Bearbeiding av data.....	14
3.5	Troverdighet og pålitelighet	15
4.0	Resultat.....	17
	Generell trivsel og motivasjon.....	18
	Selvoppfatning og trivsel	19
	Læringsklima og trivsel.....	19
	Kroppsøvingslærerens rolle og trivsel	20
5.0	Drøfting.....	21
	Generell trivsel og motivasjon.....	21
	Selvoppfatning og trivsel	22
	Læringsklima og trivsel.....	23
	Kroppsøvingslærerens rolle og trivsel.....	24
6.0	Avslutning	26
	Litteraturliste.....	27
	Vedlegg:.....	29
	Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen.....	29
	Vedlegg 2: Ekstra vedlegg for resultat.....	32
	Vedlegg 3: Informasjon og samtykkeskjema	34

1.0 Innledning

I formålet til læreplan i kroppsøving står det at kroppsøving er et fag der elevene skal oppleve glede, mestring og inspirasjon gjennom ulike aktiviteter og i fysisk aktivitet med andre (Udir, 2015). Likevel finnes det flere eksempler på elever som ikke trives i kroppsøving. I senere tid kan eksempler på nokså vanlige overskrifter i aviser være: «For mange elever misliker gym – hvorfor?» (Gjesdal, 2014), «Gym er det faget jeg hater mest» (Andrews, T. og Johansen V., 2005), «-Fikser ikke gympresset» (Fuglehaug og Tessem, 2011) og «En av tre elever hater gym» (Ertesvåg, 2013). Alle mennesker er ulike, og det finnes ulike grunner til at vi trives eller ikke. I denne oppgaven vil jeg ikke bare undersøke grad av trivsel hos elever, men også hva elevene selv mener er de viktigste årsakene til at de trives eller ikke trives. Siden kroppsøving er et fag som skal inspirere til glede og mestring, er det viktig at elevene får utvikle selvfølelse, selvforståelse, positiv oppfatning av egen kropp og en identitetsfølelse (Udir, 2015). I læreplanen står det også at elevene skal gjennom faget oppleve hvilke faktorer som påvirker motivasjonen til aktivitet og trening (Udir, 2015). Som Engebretsen og Brattenborg (2013) skriver, så kan vi alle være enige i at elevenes motivasjon er en viktig faktor for å oppnå god aktivitet, og dermed en god læringsprosess og læringseffekt.

Denne undersøkelsen kan på mange måter ligne en evaluering. Evaluering er svært viktig i en pedagogisk sammenheng, og uten en god evaluering, vil det være vanskelig å legge til rette for flertallet av elevene (Imsen, 2006). Tilpasset opplæring vil med andre ord være vanskelig. Vi kan ikke garantere for at alle elever trives i stor grad, men vi må i alle fall gjøre vårt beste for at flest mulig elever skal trives. Det er læreren sitt ansvar å se til at formålet i faget blir oppnådd. Å vite hva elevene selv vurderer som viktige årsaker for trivsel, vil for læreren være et godt verktøy for å skape inspirasjon, glede og mestring hos elevene. En vesentlig faktor for trivsel er motivasjon. Jeg vil i denne oppgaven legge en del vekt på motivasjon for å forstå hva som er årsaken til at elever trives eller ikke trives.

Ut av innledningen er det to spørsmål som reiser seg. Det første spørsmålet dreier seg om det generelle trivselsnivået hos elever på ungdomsskolen. Det andre spørsmålet handler om faktorer elevene ser på som viktig for at de trives eller ikke.

Problemstilling:

«I hvilken grad trives ungdomsskoleelever i kroppsøvningsfaget, og hva mener de selv er årsakene til at de trives eller ikke trives?»

Denne oppgaven er bygd opp av fire hoveddeler. I den første delen vil jeg legge frem teori som både er relevant for oppgaven og som spørreundersøkelsen er basert på. Videre vil jeg si noe om metoden jeg har valgt, hvorfor jeg valgte en kvantitativ metode, og hvordan jeg har gjennomført og arbeidet med oppgaven. Etter metodedelen har jeg valgt å presentere resultatene mine kort og konkret. Jeg har så diskutert resultatene i en egen del for å komme frem til et troverdig svar på problemstillingen min.

2.0 Teori

Som utdypet i metodekapitlet har jeg valgt å bruke en spørreundersøkelse for å få svar på problemstillingen min. Spørsmålene i spørreskjemaet er bygget på teorien som legges frem i dette kapitlet. Motivasjon vil i denne oppgaven være svært sentralt for å få svar på om elevene trives eller ikke. Jeg vil også ta for meg elevenes selvoppfatning, ulike læringsklimaer og kroppsøvlingslærerens rolle, som viktige faktorer for trivsel i kroppsøvlingsfaget.

2.1 Motivasjon

Motivasjon er en av flere faktorer som påvirker elevenes trivsel. Har elevene høy motivasjon for faget vil det i stor grad si at elevene også trives i faget. I pedagogisk teori, og spesielt i en kroppsøvlingsdidaktisk sammenheng anses motivasjon for å være en av de viktigste faktorene for læring (Brattenborg og Engebretsen, 2013).

Ifølge Brattenborg og Engebretsen (2013) vil motivasjon si å gjøre noen innstilt på å gjøre noe. I en kroppsøvlingsfaglig kontekst vil dette si å påvirke elevenes drivkraft til å igangsette eller fortsette en aktivitet. Faktorene som påvirker elevene varierer for hver enkelt. Det finnes mange ulike teorier om motivasjon, og vi skal se nærmere på noen av dem. Men generelt kan vi si at motivasjon er noe som først og fremst kommer innenfra, en indre motivasjon. Likevel finnes det mange faktorer som påvirker motivasjonen vår utenfra, det vil si ytre motivasjon.

Imsen (2003) skriver at i en pedagogisk sammenheng kan indre og ytre motivasjon kobles til et behavioristisk og et kognitivt syn på læring. Her kobles den ytre motivasjonen til behaviorismen. Denne teorien handler om det vi kan observere direkte. Gjennom straff og belønning kan vi påvirke elevenes motivasjon, altså deres læring. Det er det synlige hos hvert enkelt individ vi kan påvirke. Ytre motivasjon bygger altså på et prinsipp om at individ streber etter å ha det behagelig, og derfor unngå ubehageligheter. Belønning er ikke noe som direkte kan kobles til læringsprosessen, men blir påført utenfra. Her har ikke eleven en indre drivkraft til å gjennomføre en aktivitet, men en ytre drivkraft i håp om å oppnå noe, en belønning.

Videre skriver Imsen (2003) om kognitiv teori og hvordan det kobles til indre motivasjon. Kognitiv teori handler om det som skjer «inni hodet» til den som lærer. Det vil si at indre motivasjon handler om det eleven selv vil. I en kroppsøvlingsfaglig kontekst vil indre motivasjon si noe om elevens trang til å være i aktivitet. Eleven har en indre drivkraft til å gjennomføre en oppgave. Eleven gjennomfører

oppgaven eller aktiviteten fordi han eller hun selv vil det, ikke for å få belønning.

Abraham Maslow sin teori om behov har hatt mye å si for hvordan pedagoger tenker om motivasjon. Både Imsen (2003) og Engebretsen og Brattenborg (2013) skriver om Maslow sitt behovshierarki og hvorfor dette er viktig for å forstå hvordan elevene motiveres i ulike sammenhenger. Maslow sitt behovshierarki er delt inn i fem ulike nivå som han mener er grunnleggende. Behovene må sees i sammenheng med hverandre. Primærbehovene kommer først, mens de sosialt orienterte og humanistiske behovene er plassert høyere. Mennesker er et søkende vesen, og vil ettersom de ulike behovene blir tilfredsstilt, bevege seg oppover i hierarkiet.

Først i hierarkiet finner vi de fysiologiske behovene som mat, klær og husly. Når disse behovene er dekket, kan mennesket strekke seg videre opp mot behovet for trygghet og sikkerhet. Om elevene er frie for frykt, angst og kaos er dette behovet tilfredsstilt. Det vil være umulig å oppnå trivsel uten trygghet. Det neste nivået er behovet for kjærlighet og sosial tilknytning. For å kunne trives er det viktig å ha en familie og/eller venner som eleven føler en sterk tilknytning til. Disse behovene blir kalt for mangel-behov. I midten av hierarkiet finner vi et skille. Her skilles mangel-behov fra vekst-behov. Det første vekstbehovet er et behov for anerkjennelse og positiv selvoppfatning. En elev som har oppnådd dette nivået vil i stor grad trives i hverdagen og på skolen. På toppen av hierarkiet finner vi behovet for selvrealisering (Illeris, 2012). For å oppnå dette målet, må man ifølge Maslow kunne utnytte sine evner i meningsfulle sammenhenger og kunne sette langsiktige mål, for eksempel å bli bedre i kroppsøvfingsfaglig aktivitet eller kunnskap.

Behovene som Maslow viser til er av grunnleggende natur. En elev som ikke har fått tilfredsstilt behovet for trygghet og sikkerhet, vil være mer engstelig og opptatt av å trygge seg selv. Dette påvirker hvordan elevene løser situasjoner der de må velge, handle eller gjøre noe. Denne teorien egner seg til å forstå de ulike aspektene av atferden som en elev viser gjennom skolegangen (Imsen, 2003).

Prestasjonsmotivasjon

Prestasjonsmotivasjon kan i stor grad sees i sammenheng med Maslow sitt behovshierarki. Det minner mye om behovet for anerkjennelse og respekt. Dette behovet bygger på to prinsipper. Et prinsipp som handler om den ytre siden. Det vil si en sosial side som innebærer å være noe i andres øyne. Det andre prinsippet handler om den indre siden. Den indre siden innebærer mestring i seg selv og en følelse av styrke, frihet og tillit i egne krefter (Imsen, 2003).

Imsen (2003) skriver at det finnes to grunnleggende tendenser i prestasjonsmotivasjon. Den første impulsen handler om lysten til å gå løs på en oppgave. En person som er sterkt motivert for å prestere, ønsker å lykkes med utfordringer. På den andre siden finner vi en tendens til angst for å mislykkes. Dersom angstimulsen blir større enn impulsen for å lykkes, vil personen grue seg for å begynne på oppgaven. Om angstimulsen blir for stor, vil personen komme med merkelige strategier for å vri seg unna. I kroppsøving kan «ribbevegggløpere» være et eksempel på en skjuleteknikk for å unngå å ta fatt på oppgaven (Lyngstad, 2009).

2.2 Selvoppfatning

Som nevnt under formålet til læreplan i kroppsøving, skal kroppsøving være et fag som skal inspirere til å utvikle selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse (Udir, 2015). Ifølge Skaalvik (2006) brukes selvoppfatning som en betegnelse på enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv. Selvoppfatning kan ifølge Imsen (2003) deles inn i en generell og en spesifikk del. Vi kan for eksempel ha forskjellige selvoppfatninger om hvor flinke vi er i en akademisk, sosial, musikalsk eller i en kroppsøvingsfaglig sammenheng. Alle disse selvoppfatningene er såkalte spesifikke, og utgjør den overordnede og generelle selvoppfatningen av oss selv. Imsen (2006) skriver videre at skolen er en spesiell institusjon der elevene må være om de vil det eller ei. Elevene blir hele tiden vurdert og selvoppfatningen i forhold til skolen påvirker prestasjonene deres. George Herbert Mead har utviklet en teori om sosial speiling. En person observerer ikke seg selv direkte, men andres reaksjoner på seg selv. Som Imsen (2003) skriver har vi muligheten til å tenke oss inn i den andre sitt ståsted og se oss selv fra den andres synsvinkel. På grunnlag av disse observasjonene av oss selv, danner vi vår selvoppfatning. Dette vil i stor grad medføre at klassemiljøet har mye å si for læring og utvikling av egen selvoppfatning. For å skape motivasjon og trivsel er det sentralt at elevene ikke blir «negativt stemplet». Siden klassemiljøet har mye å si for hvordan elevene utvikler selvoppfatningen sin, vil den påvirkes av relasjonen mellom lærer og elev, og elevene imellom (Brattenborg og Engebretsen, 2013).

2.3 Psykologisk læringsklima

Kroppsøvingslærere skaper ulike former for læringsatmosfærer sammen med elevene. Det kan skje både bevisst og ubevisst i undervisning eller i kommunikasjon eller samhandling med de unge. Lærerens måte å tilrettelegge og organisere undervisningen har også noe å si for hvilke læringsatmosfærer som blir skapt. De ulike psykologiske læringsklimaene kan være mer eller mindre

funksjonelle med tanke på unges trivsel, motivasjon og læring (Ommundsen, 2006). I hovedsak finnes det to ulike psykologiske læringsklimaer som jeg ønsker å se nærmere på. Oppgaveklime og prestasjonsklime representerer to helt forskjellige typer. Forskjellene på disse kan gjenkjennes på flere måter. Ommundsen (2006, s. 49.) skriver at ulikhetene reflekteres gjennom a) standarder og kriterier som anvendes ved evaluering og tilbakemelding; b) basis for ros og anerkjennelse overfor elevene; c) mulighet for valg fra elevene; d) måten å prestere og strukturere læringsoppgavene på; og e) hvordan elevene grupperes, og synet på samspillet dem imellom i læringsarbeidet.

Oppgaveorientert klime

Lærere som skaper et oppgaveorientert klime, legger vekt på fremgang og innsats som viktige kriterier for å mestre. Uavhengig av ferdigheter og prestasjoner vil et oppgaveorientert klime ha fokus på at alle får likeverdig anerkjennelse og oppmerksomhet. En lærer som fremmer et oppgaveorientert klime, vil også legge vekt på å oppfordre de unge til å samarbeide med hverandre når de skal lære. Ommundsen har satt opp åtte forskjellige punkter han mener er viktige for å legge til rette for best mulig motivasjon, trivsel og læring hos elever:

- fokusere på fremgang, verdsette innsats
- likeverdig anerkjennelse av alle
- gi mulighet for medbestemmelse, innflytelse og valg
- være aksepterende for prøving og feiling i læringsarbeidet
- bruke forskjelligartede grupperingsformer
- oppfordre de unge til samarbeid med hverandre i læringsmiljøet
- legge til rette for et variert spekter av fysisk-motoriske aktiviteter og spillformer, der så vel gutter som jenter «kjenner seg igjen og føler seg vel»
- bidra til at forestillinger om at noen aktiviteter er mer passende for gutter enn for jenter og motsatt brytes ned (Ommundsen, 2006, s. 60-61)

Prestasjonsorientert klime

Et prestasjonsorientert klime er på mange måter det motsatte av et oppgaveorientert klime. Ommundsen (2006) skriver at lærere som skaper et prestasjonsorientert klime, legger vekt på å vinne, og de er opptatt av mellompersonlig konkurranse og absolutte prestasjoner basert på sosial sammenligning som viktige kriterier for å mestre. De gir anerkjennelse og oppmerksomhet til de som mestrer best og er lite åpne for valg og medbestemmelse fra elevene sin side. I et prestasjonsorientert klime er det liten aksept for prøving og feiling, og feil blir koblet til mangel på ferdighet. Elever kan ofte bli evaluert offentlig mens andre får høre på. Grupperingene er

ferdighetsbasert, og samarbeid blir sett på som uhensiktsmessig og galt. Læringsklimaet er viktig for hvordan elevene tenker kognitivt, emosjonelt og motivasjonsmessig i forhold til kroppsøving (Ommundsen, 2006).

2.4 Kroppsøvlingslærerens rolle

Hvis vi spør hva en god lærer er, får vi nok mange ulike svar. Elever vektlegger at læreren må være flink til å lære fra seg. Det er viktig at læreren er kunnskapsrik og har gode ferdigheter. En lærer kan være streng, men det er viktig han/hun er rettferdig. Samtidig er det svært viktig at læreren er engasjert og motivert i eget arbeid og overfor elevene. Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver at det finnes ulike forutsetninger for at elever skal kunne lære. For eksempel må elevene være oppmerksomme, våkne, motiverte og aktive i læringsprosessen. De aktivitetene som gjennomføres bør derfor være motiverende, aktiviserende, konkrete, varierte og tilpasset elevenes forutsetninger. Brattenborg og Engebretsen (2013) beskriver disse faktorene som undervisningsprinsipper. «KAMPVISE» er en forkortelse for åtte ulike faktorer som er nødvendige for å sikre en vellykket læringsprosess. Forkortelsen står for: Konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering. Blant disse åtte prinsippene er det spesielt tre som er svært viktige. Disse tre er motivasjon, individualisering og aktivisering.

Det er også viktig at en lærer skaper trygghet for å øke motivasjon hos elevene. Bergkastet, Dahl og Hansen (2009) skriver i sin håndbok om åtte andre verktøy en lærer har for å skape et godt klassemiljø. Blant disse finner vi motivasjon og bruk av positiv oppmerksomhet. Bergkastet et al. (2009) beskriver positiv oppmerksomhet som lærerens evne til hele tiden å søke etter hva elever mestrer, for deretter å gi dette oppmerksomhet. Om læreren klarer å bruke positiv oppmerksomhet på en genuin måte, vil elevene føle seg anerkjent og det vil øke deres sannsynlighet for å mestre.

3.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg først forklare hva metode er. Videre vil jeg beskrive hvilken metode jeg har valgt og hvorfor jeg valgte en kvantitativ fremfor en kvalitativ metode. Jeg vil gå mer i dybden på hva en kvantitativ metode er, og hvordan jeg har gått frem ved hjelp av denne metoden. Det å sikre troverdighet og pålitelighet er også viktig, derfor vil jeg si noe om dette til slutt i kapitlet.

3.1 Valg av metode

Larsen (2007) beskriver metode som et verktøy eller et redskap som skal hjelpe oss til å få svar på spørsmål, eller skaffe ny kunnskap innenfor et felt. Metode handler om hvordan vi innhenter, organiserer og tolker informasjon i en undersøkelse eller i et forskningsprosjekt. Det dreier seg altså om hvordan vi skal gå frem for å få informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan denne informasjonen skal analyseres, og hva informasjonen og analysen forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser (Johannessen, Tuft og Christoffersen, 2010). Johannessen et al. (2010) skriver også at vi til daglig trekker forhastede konklusjoner om noe vi hører, eller som blir slått opp i mediene. Det er derfor viktig for samfunnsvitenskapen at vi ikke overgeneraliserer og drar bastante konklusjoner, uten tilstrekkelig informasjon og «bevis». Metodelæren hjelper oss med dette. Den hjelper oss til å få oversikt, systematikk, grundighet og til å treffe hensiktsmessige valg når vi skal svare på problemstillingen vår (Johannessen et al., 2010).

3.2 Kvantitativ forskningsmetode

Det finnes to hovedmetoder innenfor forskning. Det finnes en kvalitativ metode og en kvantitativ metode. Det kan også brukes en blanding av disse, kalt metodetriangulering (Sander, 2014). I min oppgave har jeg valgt å bruke en kvantitativ metode. Jeg er interessert i å få svar på hva elevene selv mener er årsakene til at de trives eller ikke trives. Larsen (2007) skriver at problemstillingen er en av de viktigste faktorene som legger føringer for hvilke metode vi velger. For å få et gyldig svar på min oppgave ønsker jeg å lage en representativ oversikt. Det handler om å generalisere resultatene, slik at en derfor kan si at resultatene gjelder for flere enn bare de som er undersøkt. En kvantitativ metode er tilpasset det faktum at det er mennesker og menneskelige fenomener som studeres (Johannessen et al., 2010). Siden jeg er ute etter meninger hos folk, skriver Larsen (2007) at det er kvantitative metoder som egner seg best. Dersom jeg hadde valgt å bruke en kvalitativ metode, ville jeg fått en helhetsforståelse, og ikke en representativ oversikt. Det vil si at undersøkelsen på den

måten heller ville gått i dybden, og ikke i bredden. For å kunne generalisere elevenes meninger og skape en bred oversikt, viser det seg derfor at en kvantitativ metode egner seg bedre.

I en kvantitativ forskningsmetode er det først og fremst spørreundersøkelser som blir brukt. I en spørreundersøkelse vil vi gjennom tolkning og analyse prøve å kartlegge en utbredelse ved å telle opp fenomener (Johannessen, 2010). Ringdal (2007) skriver at spørreundersøkelser kan gjennomføres som besøksintervju, telefonintervju eller selvutfyllingsskjema. Det kan også, og blir ofte nyttet en blanding av disse. Jeg har valgt å bruke et selvutfyllingsskjema med standardiserte spørsmål. Det vil si at svaralternativene er på forhånd oppgitt. Det finnes flere fordeler og ulemper ved å bruke et selvutfyllingsskjema. Den største fordelen er at informasjonsmengden blir redusert til det jeg er interessert i å finne svar på. Som Larsen (2007) skriver, skjer dette ved at spørsmålene er gitt til et større antall elever, noe som gir meg stor bredde i undersøkelsen. Muligheten til å kunne generalisere blir derfor enklere. Som nevnt innledningsvis kan vi ikke garantere for at alle elever skal trives i stor grad, men vi må i alle fall gjøre vårt beste for at flest mulig trives. Å generalisere årsakene til trivsel eller mistrivsel gjør det mulig å legge til rette for flest elever. Elevene i denne undersøkelsen er anonyme, og ifølge Larsen (2007) er det på denne måten lettere å få ærlige svar.

Det finnes flere fordeler og ulemper med bruk av spørreundersøkelser. Noen ulemper ved bruk av standardiserte spørreskjema er at studieobjektet ikke får mulighet til å gi all den informasjonen som vi kanskje burde hatt (Larsen, 2007). Dette handler om å gå i dybden på hva elevene tenker. Siden jeg er mer interessert i bredde, enn i dybde, viser det seg derfor at en spørreundersøkelse sikrer best resultat.

3.3 Utarbeiding og gjennomføring av spørreundersøkelsen

Jeg har valgt å gjennomføre undersøkelsen på en ungdomsskole. Det har i alt deltatt 106 elever, hvorav 61 elever var gutter og 45 elever var jenter. Ved å sende undersøkelsen til disse elevene, ville jeg prøve å finne svar på problemstillingen min. Siden jeg er interessert i hva elevene selv mener, var en kvantitativ spørreundersøkelse en god metode. Undersøkelsen har ikke hatt behov for å meldes til NSD grunnet oppgavens omfang, og på grunn av at den ikke inneholder personopplysninger eller sensitive data. Det har likevel vært nødvendig å sende ut et samtykkeskjema til elevene som har deltatt (se vedlegg 3). For å få til dette har jeg hatt telefonkontakt med skole og ansvarlige lærere.

Inspektør ved skolen har vært svært behjelpelig med å få til dette. Spørreundersøkelsen har blitt gjennomført digitalt. Jeg har valgt å bruke Google Dokumenter som verktøy for å lage og gjennomføre spørreskjemaet. Jeg har derfor ikke vært til stede under selve datainnsamlingen.

Å samle inn data eller dokumentasjon er nødvendig for å kunne skille forskning fra hverdagslige vurderinger. En spørreundersøkelse er en systematisk metode for å samle inn data fra et utvalg personer for å gi en statistisk beskrivelse av den populasjonen utvalget er hentet fra (Ringdal, 2007). Mitt spørreskjema er i hovedsak et prekodet skjema, det vil si at spørreskjemaet har på forhånd oppgitte svaralternativer (Johannessen et al., 2010). Poenget er å få en bred oversikt over hva flertallet av elever ser på som viktige faktorer for trivsel. Det har vært viktig å utforme spørreskjemaet slik at det kan gi svar på problemstillingen min. For å klare dette måtte jeg stille konkrete spørsmål. Ifølge Johannessen et al. (2010) vil konkrete spørsmål gjøre det lettere for respondenten å svare. Dette vil være med på å gi detaljert informasjon, noe som igjen gjør det lettere å kunne tolke dataene. En ulempe ved å bruke et prekodet skjema, er at det ikke gir muligheter for å fange opp informasjon utover de oppgitte spørsmålene og svaralternativene. Som Johannessen et al. (2010) skriver, kan det derfor være hensiktsmessig å bruke åpne spørsmål. Selv om skjemaet mitt i hovedsak er prekodet, har jeg to åpne spørsmål (se vedlegg 1). Disse spørsmålene handler om hvordan elevene trives i kroppsøving og hvorfor. Grunnen til at jeg tok med disse er fordi elevene skal ha mulighet til å kunne formulere sine egne svar, og ikke blir tvunget til å tilpasse sine svar til de oppgitte svaralternativene. Larsen (2007) skriver også at åpne spørsmål kan brukes i en kvantitativ forskningsmetode for å analysere nyanser i de faste svaralternativene.

Som sagt er spørreundersøkelsen i hovedsak basert på prekodete svaralternativ. Det har derfor vært viktig å bruke skalaer slik at de som skal svare, har mulighet til å kunne markere det området på skalaen som gjenspeiler deres oppfatning (Johannessen, 2010). Skalaen min er mer eller mindre lik gjennom hele skjemaet. Den har fem ulike verdier elevene kan velge mellom, noe som gir mulighet for å gjøre mer omfattende statistiske analyser enn det som er mulig med færre verdier (Johannessen, 2010). Ved å sette opp fem ulike svaralternativ, har det vært mulig å angi betydningen for de ulike alternativene. Spørsmålene er i stor grad formulert som påstander elevene må si stemmer bra eller dårlig. Betydningen for de ulike alternativene kan vises slik:

- 1 Stemmer dårlig
- 2 Stemmer nokså dårlig
- 3 Stemmer verken bra eller dårlig
- 4 Stemmer nokså bra
- 5 Stemmer bra

3.4 Bearbeiding av data

Tolkningen av data er i denne oppgaven basert på tabellanalyse. Tabellene som brukes for å presentere resultatene fra undersøkelsen bygger på frekvens (Ringdal, 2007). Larsen (2007) beskriver frekvensfordeling som en oversikt over hvor mange enheter som har de ulike verdiene til en variabel. Enhetene vil i denne oppgaven si elevene som undersøkes. Variablene er hva vi undersøker, altså faktorer på trivsel, og verdiene er hvordan disse variablene varierer. For å kunne danne et inntrykk av hva dataene forteller om det vi har undersøkt, har jeg forenklet og sammenfattet den store informasjonsmengden som ligger i dataen. Larsen (2007) skriver at analyse av data handler om å forenkle materiale ved å foreta en datareduksjon. Den enkleste måten å analysere på er å se på fordelingen av en variabel, det vil si en univariat analyse (Larsen, 2007). Noe av oppgaven bygger på en slik univariat analyse.

I en kvantitativ metode stilles det krav til at vi forenkler og sammenfatter informasjonsmengden. I min undersøkelse har jeg over 20 spørsmål (se vedlegg 1). Jeg har valgt å presentere figurer (grafer) for mange av spørsmålene. Samtidig har jeg ikke hatt mulighet til å bruke alle spørsmålene i like stor grad. Enkeltvis gir ikke alle spørsmålene en god mulighet til å tolke dataene. Jeg har derfor måtte sammenligne data for å finne sammenhenger mellom de ulike variablene. Dette heter en bivariat analyse. Her ser man på sammenhenger mellom to variabler (Larsen, 2007). Det kan gjøres på flere måter, og jeg har valgt å se på fordelingen av svarene på spørsmålene opp mot hverandre. Jeg vil eksemplifisere: Dersom et større antall elever har svart at de trives i stor grad, kan man sammenligne det med en annen påstand, for eksempel: «Jeg liker å være i fysisk aktivitet». Dersom de elevene som trives i stor grad også mener at de liker å være i fysisk aktivitet, kan vi si at flere elever trives fordi de liker å være i fysisk aktivitet. Dette er et eksempel for å forklare, men kan også sees ut fra resultatene å være riktig.

3.5 Troverdighet og pålitelighet

Troverdighet eller validitet og pålitelighet eller reliabilitet er prinsipper som skal gi oppgaven og metoden troverdig kunnskap. Ifølge Johannessen et al. (2010) er ikke data selve virkeligheten, men en representasjon av den. For eksempel er ikke min data realiteten, men en representativ oversikt over den. I forskningslitteratur brukes begrepet troverdighet om hvor godt, eller relevant data representerer fenomenet. Pålitelighet handler om nøyaktighet. For å få god gyldighet i oppgaven, har jeg fulgt noen praktiske tips ved utforming av spørreskjemaet. Johannessen et al. (2010) har beskrevet hva som er viktig for at respondenten skal kunne gi fornuftige svar. Det at eleven forstår ord og uttrykk i spørsmålene på samme måte er veldig viktig. Eleven må vite hvilke opplysninger de skal hente frem for å svare, og de må vite hvilken målestokk de skal bruke når de svarer (Johannessen et al., 2010).

Med troverdighet mener vi relevans. Det er svært viktig at vi samler inn data som er relevant for vår problemstilling (Larsen, 2007). Vi må altså stille de riktige spørsmålene i forhold til problemstillingen vår. Som nevnt tidligere har det vært viktig å finne teoribaserte spørsmål som skal sikre troverdighet. For eksempel kan vi si at lærerens relasjoner til elevene er selv grunnmuren for at elevene skal trives (Bergkastet et al., 2009). Lærerens væremåte og hvordan han/hun underviser og ser elevene, er derfor veldig relevant i forhold til min problemstilling. Å ta med denne faktoren som variabel i spørreundersøkelsen, er helt sentralt for å sikre troverdighet. Ved å lage et spørreskjema som er basert på teori, har jeg økt relevansen, og derfor også troverdigheten i oppgaven.

Som i flere kvantitative undersøkelser har jeg til hensikt å avdekke mulige årsakssammenhenger. Å utelate viktige ting som vil være med på å forklare funnene våre, ville vært uheldig. Siden spørreundersøkelsen min i hovedsak er prekodet, har jeg som nevnt, to åpne spørsmål. Her kan elevene gi den informasjonen de ikke fikk gitt gjennom de prekodete spørsmålene. Jeg ser på dette som en «back-up» for å sikre troverdighet i oppgaven.

For å sikre pålitelighet i oppgaven er det viktig med nøyaktighet. Det at elever ikke bare må forstå ord og uttrykk i spørsmålene, men også på samme måte er som Johannesen et al. (2010) skriver, viktig. Under utarbeidelsen av spørreskjemaet måtte jeg lage flere utkast. Et eksempel på hvordan jeg jobbet for å sikre nøyaktighet kan vises gjennom et eksempel: En påstand i undersøkelsen er:

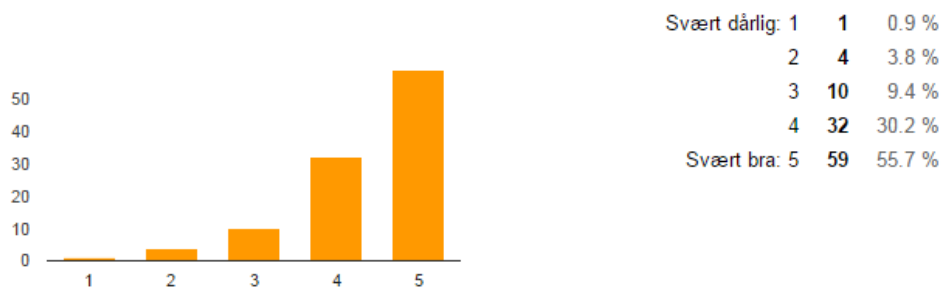
«Det er kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg». Opprinnelig var det: «Det er gode aktiviteter og undervisningsopplegg». Hva elevene tolker som «gode» aktiviteter kan oppfattes noe ulikt. Ved å skifte ordet til «kjekke» aktiviteter, er det større sannsynlighet for at de oppfatter påstanden likt. På denne måten har jeg nøye utarbeidet spørreskjema, slik at det skal sikre pålitelighet.

Skalaen jeg har valgt å bruke er også noe jeg har jobbet med for å øke påliteligheten i oppgaven. Som Johannessen et al. (2010) skriver, må elevene vite hvilken målestokk de skal bruke når de svarer. Jeg brukte en skala fra 1-5. Skalaen er så si lik gjennom hele undersøkelsen, noe som reduserer sannsynligheten for at elevene svarer «feil». Teori antyder at elevene forstår en slik skala. Dette gjør at de kan svare på en nøyaktig måte (Larsen, 2007, og Johannessen et al., 2010).

4.0 Resultat

I denne delen presenterer jeg først tre forskjellige figurer som de andre spørsmålene i spørreskjemaet er sammenlignet med. Disse figurene er selve hovedfaktorene på trivsel. For å kunne finne årsakssammenhenger har jeg valgt å presentere resultatene av flere andre spørsmål. Disse resultatene er sentrale i drøftingen av oppgaven.

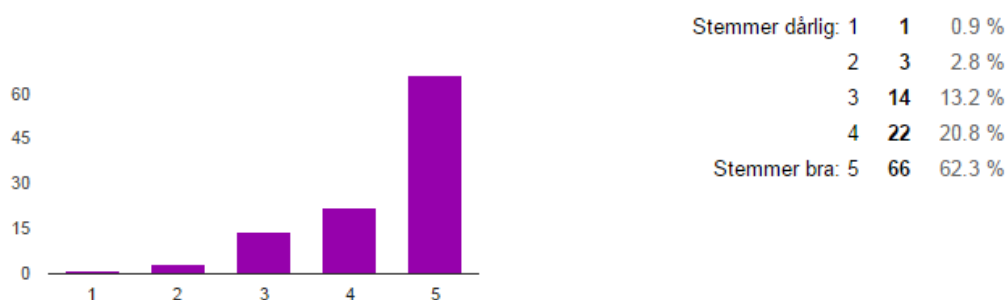
Hvor godt synes du at du trives i kroppsøving?



Figur 1.

Figuren viser en fremstilling av alle elevenes rangering av hvordan de selv mener de trives i kroppsøvingfaget. Lengst til vestre på figuren (og kommende figurer) har vi de som mener at de trives svært dårlig. Lengst til høyre på figuren (og kommende figurer) har vi de som mener at de trives svært bra. Som vi kan tyde ut av figuren, ser vi at 85.9% av elevene trives nokså bra, eller svært bra. 9.4% trives verken dårlig eller bra. Og det er 4.7% av elevene som trives i mindre grad eller svært dårlig.

Jeg liker å være i fysisk aktivitet.

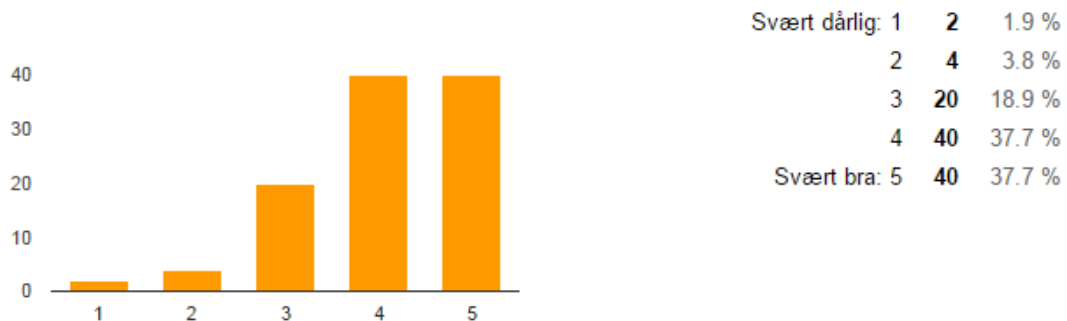


Figur 2.

Her vises en fordeling av hvordan elevene liker å være i fysisk aktivitet. 62.3% av elevene sier at de liker det svært godt. 20.8% sier at de liker fysisk aktivitet nokså godt. 13.2% verken liker eller misliker

å være i fysisk aktivitet. Det er 2.8% som sier at de liker fysisk aktivitet i mindre grad. 1 elev, eller 0.9% sier at han/hun ikke liker å være i fysisk aktivitet.

Hvor god synes du at din egen motivasjon er i kroppsøving?

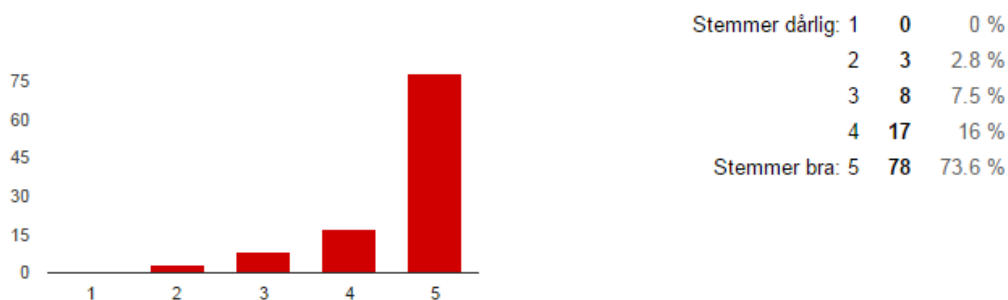


Figur 3.

Denne figuren viser en fordeling av hvordan elevene rangerer sin egen motivasjon i kroppsøvingsfaget. Her ser vi at det både er 37.7% som har nokså god motivasjon og svært god motivasjon. 18.9% stiller seg nøytralt og sier at de verken har god eller dårlig motivasjon. Til sammen er det 5.7% av elevene som har nokså dårlig, eller dårlig motivasjon i faget.

Generell trivsel og motivasjon

Jeg føler meg trygg i klassen.



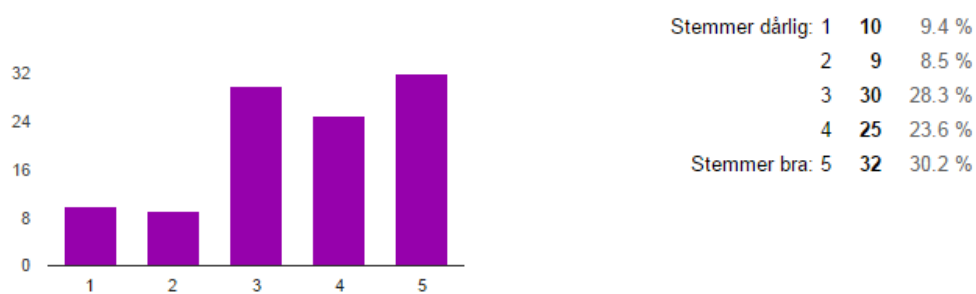
Figur 4.

Som figuren viser er det veldig mange som føler seg trygge i klassen. 73.6% av elevene sier at de føler seg trygge. 16% sier at de føler seg nokså trygge. Bare 2.8% av elevene sier at de ikke føler seg trygge. Likevel viser det seg i et annet spørsmål (se vedlegg 2) at 16% av elevene sier at de ikke kan dumme seg ut fremfor klassen uten å få negativ oppmerksomhet.

I andre spørsmål og resultater (se vedlegg 2) viser det seg at 79.3% av elevene opplever kroppsøving som en pause fra teoretiske fag. Elevene har generelt mange venner. Hele 78,3% av elevene svarte at de hadde mange, eller nokså mange venner. Ut av de 106 elevene var det kun 1 elev som svarte at hun/han ikke hadde mange venner.

Selvoppfatning og trivsel

Jeg er fornøyd med min egen kropp.

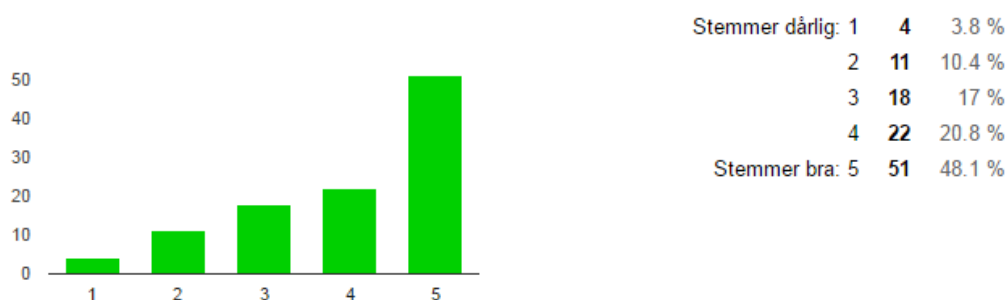


Figur 5.

Denne figuren viser en fordeling av hvordan elevene vurderer å være fornøyd med sin egen kropp. Den viser at nærmere 18% av elevene er nokså lite, eller lite fornøyd med sin egen kropp. 28.3% sier at de verken er fornøyd eller misfornøyd. Det vil si at bare 53,8% er nokså, eller godt fornøyd med egen kropp. I et annet spørsmål (se vedlegg 2) viser det seg også at det finnes en del kroppspress og/eller annet press. Hele 29.3% av elevene sier at det finnes mye, eller nokså mye press. Av disse elevene var flertallet jenter, men også flere gutter opplever ulike former for press. Det samme gjelder hvordan de opplever å være fornøyd med egen kropp.

Læringsklima og trivsel

Det er stort fokus på å vinne i konkurranser

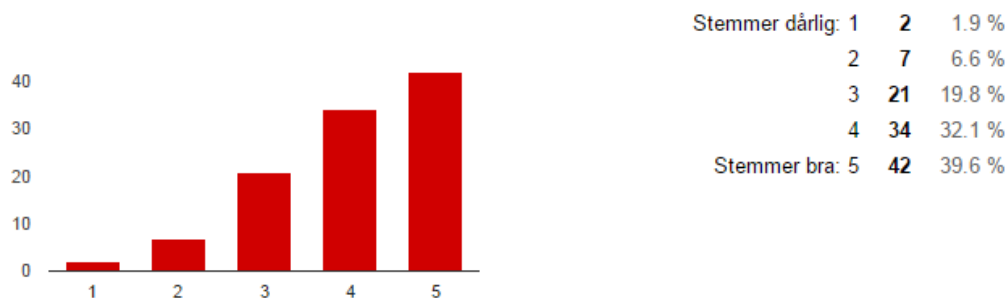


Figur 6.

Jeg valgte å presentere denne figuren fordi det viser seg at det er stort fokus på å vinne i konkurranser. Til sammen sier 68.9% av elevene at det legges mye, eller nokså mye vekt på å vinne i konkurranser. Dette kan ha mye med innsats å gjøre. Et annet spørsmål (se vedlegg 2) viser at hele 87.7% av elevene vurderer sin egen innsats til god eller nokså god. Jeg presenterer ikke figurene, men det viser seg også at det legges omtrent like mye vekt på fremgang og innsats som prestasjon og ferdighet. Hele 77.3% av elevene synes læreren er flink, eller nokså flink til å oppfordre til samarbeid og det å respektere hverandre.

Kroppsøvingslærerens rolle og trivsel

Læreren er motivert og engasjert i timene.



Figur 7.

Som figuren viser er det til sammen 71.7% av elevene som sier at læreren er svært, eller nokså godt motivert og engasjert i timene. 19.8% stiller seg nøytrale til dette spørsmålet. Det vil si at 8.5% av elevene opplever læreren i mindre grad som motivert og engasjert. I et annet spørsmål (se vedlegg 2) viser det seg at til sammen 67.9% av elevene opplever kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg. Av de resterende 32.1% opplever 10.4% at aktivitetene og undervisningsoppleggene er kjedelige og lite variert.

5.0 Drøfting

I denne delen av oppgaven har jeg tatt frem resultatene mine og drøftet de opp mot teori. Som de tre første figurene i resultatdelen viser, har jeg valgt å se på hvordan elevene oppfatter egen trivsel, det å like å være i fysisk aktivitet, og motivasjon som faktorer for et overordnet begrep for trivsel hos ungdomsskoleelever. Elevenes selvoppfatning, hvilke læringsklima, og lærerens væremåte, sammenlignes opp mot disse faktorene.

Generell trivsel og motivasjon

I denne oppgaven har jeg valgt å se på det generelle trivselsnivået hos ungdomsskoleelever og hvordan de vurderer ulike faktorer som viktige for at de skal trives eller ikke trives. Mari Brenna Einseth (2015) referer i sin masteroppgave til Flagstad, 1996; Ingebrigtsen, 2004; Holm, 2005; Wabakken, 2010; og Mathiassen, 2013, og skriver at studier antyder at om lag 70% av elevene trives, og rundt 10% mistrives i faget. Ser vi på figur 1 i min undersøkelse, ser vi at det er 85,9% av elevene som trives bra, eller svært bra. 4.7% av elevene trives dårlig eller svært dårlig. De resterende 9.4% sier at de verken trives eller mistrives. Dette vil si at trivselsnivået på de 106 elevene jeg har undersøkt, ligger over hva andre studier antyder. Selv om dette er en kvantitativ undersøkelse, har jeg et mindre antall prosjektdeltakere enn andre studier. Dette kan være en av grunnene til at jeg har fått høyere verdier enn andre studier. Det kan også være logisk å tenke at skolen jeg gjennomførte min undersøkelse på, har et godt miljø for fysisk aktivitet. Figur 2 viser at det kun er 4 av 106 elever som sier at de ikke liker å være i fysisk aktivitet. 88 elever, eller 83.1% av elevene sier at de liker fysisk aktivitet svært godt eller nokså godt. Dette gjenspeiles også i spørsmålet der elevene måtte skrive hvorfor de trives eller ikke trives. Et flertall av elever har svart at de trives i kroppsøving fordi de liker å drive med fysisk aktivitet på fritiden. Disse elevene liker kroppsøving fordi de selv har lyst, altså en indre motivasjonsfaktor. En kan også se at 79.3% av elevene synes at kroppsøving føles som en pause fra teoretiske fag. Den indre motivasjonsfaktoren for kroppsøving kan derfor anses å være høy.

Vi vet at motivasjon er en viktig faktor for trivsel. Figur 3 viser en fordeling av hvordan elevene vurderer sin egen motivasjon i kroppsøvingfaget. Den viser at 75.4% av elevene har svært god eller nokså god motivasjon. Denne prosentandelen er veldig lik hva andre studier antyder at det

gjennomsnittlige trivselsnivået er. Mastergradsavhandlingen til Einseth (2015) referer også til en del studier for videregående elever. Ingebrigtsen og Mehus (2006) skriver at sannsynligheten for mistrivsel øker med alderen. Grunnen til dette er fordi fokuset på prestasjoner blir større og større når elevene blir flinkere og flinkere i idretten. Siden min undersøkelse er gjennomført på ungdomsskoleelever, kan det derfor virke sannsynlig at jeg har fått et høyere trivselsnivå på grunn av at elevene er yngre, og dermed prestasjonspresset er mindre.

Figur 4 viser at 73,6% av elevene føler seg veldig trygge i klassen. 16% av elevene sier at de føler seg nokså trygge. I Abraham Maslow sin teori om behov, finner vi trygghet og sikkerhet som en av de to første og mest grunnleggende behovene for å kunne bli anerkjent og respektert. Vi vet at det generelle trivselsnivået i kroppsøving er høyt, og den største andelen av elever føler seg trygge. Dette tyder på, som Maslow sier, at trygghet er den aller første og grunnleggende faktoren for at elevene skal trives. For noen elever er ikke denne tryggheten til stede i like stor grad. 16% av elevene sier at de ikke kan dumme seg ut fremfor klassen uten å få negativ oppmerksomhet. Dette kan tyde på at selv om det generelle trivselsnivået er stort, finnes det fortsatt noen faktorer som er med på å trekke ned trygghetsnivået. Hvorfor er trivselsnivået så stort, selv om noen faktorer antyder at det generelle trivselsnivået ikke burde være så høyt? Trygghet handler også om venner. Et spørsmål jeg stilte i undersøkelsen var om elevene hadde mange venner å samarbeide med. Ingebrigtsen og Mehus (2006) skriver at trivsel på skolen henger tett sammen med det å ha venner å samarbeide med. Totalt av de 106 elevene som svarte på undersøkelsen, var det en elev som sa at han/hun ikke hadde mange venner å samarbeide med. 78,3% av elevene sa at de hadde mange, eller nokså mange elever å samarbeide med. Det at man får negativ oppmerksomhet for å dumme seg ut, betyr ikke direkte at de ikke trives av den grunn. Venner kan også gi negativ oppmerksomhet, men dersom vi føler oss trygge på vennene våre, er det ikke sikkert vi tar oss nær av den negative oppmerksomheten.

Selvoppfatning og trivsel

Negativ oppmerksomhet for å dumme seg ut ser ikke ut til å være en av hovedgrunnene til at noen elever ikke trives. Negativ oppmerksomhet kan likevel være en faktor som gjør at selvoppfatningen vår blir dårligere. Uten en god selvoppfatning blir det vanskeligere å trives. Det var Mead som kom frem med, og forklarte speilingsteorien. Dersom en elev får negativ oppmerksomhet for å dumme seg ut, vil eleven se på den negative oppmerksomheten som en vurdering av seg selv. Det vil derfor være med på å danne et dårligere selvbilde (Imsen, 2003). Figur 5 er interessant for å kunne forklare

selvoppfatning. Som vi ser av figur 5 er det nærmere 18% av elevene som sier at de i mindre grad, eller ikke, er fornøyd med sin egen kropp. Hele 28.3% sier at de verken er fornøyd eller misfornøyd. Dette tyder på at oppfatningen av egen kropp er en svært vesentlig faktor for de som ikke trives. Det ser ut til at de som ikke er fornøyd med egen kropp, blir særlig påvirket av dette. Det ser ikke ut til at dette virker på samme måte for de som trives. De som ikke er fornøyd med egen kropp, tenker veldig mye over dette, og gjør at både motivasjon og trivsel blir dårlig. De som er fornøyd med egen kropp, tenker ikke like mye over dette, og trives heller på grunn av andre faktorer.

En annen faktor som gjør at flere elever ikke trives i like stor grad, er kroppspress og/eller annet press. 29.3% av elevene sier at det finnes mye eller nokså mye kroppspress/annet press. Som Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver, er både negativ selvoppfatning og press mere utbredt hos jenter enn hos gutter, noe som gjenspeiler seg i min undersøkelse. Skaalvik (2006) skriver at selvoppfatning har store konsekvenser for prestasjonsnivå. De som har god selvoppfatning, har lyst til å mestre oppgaver. De som har dårlig selvoppfatning, utvikler en angst for å mislykkes. De har derfor ikke lyst til å ta fatt på en oppgave. Ifølge Brattenborg og Engebretsen (2013) liker gutter bedre å være i fysisk aktivitet enn jenter, noe som igjen fører til at de ofte presterer bedre på grunn av den høye selvoppfatningen. Jenter har ikke like høy selvoppfatning, og sannsynligheten for å utvikle en angst for å mislykkes, øker. Dette fører igjen til at de blir utsatt for prestasjonspress. Press er derfor en faktor, spesielt for jenter, som har en betydelig sammenheng med trivsel i kroppsøvfingsfaget.

Læringsklima og trivsel

Læringsklimaet er en annen plass hvor viktige faktorer for trivsel kommer til syne, også press. Som vi ser av figur 6 er det til sammen 68,9% som sier at det er et stort fokus på å vinne i konkurranser. 83.1% av elevene liker å være i fysisk aktivitet og for disse er konkurranse helt greit. Men for noen fører konkurranse til press. Dette henger sammen med selvoppfatning og mestringsforventning. Noen elever føler at de skuffer lagkameratene når de ikke klarer å prestere like godt som de andre på laget (Sæle, 2013). Dette fører til mistrivsel.

Dersom det er stort fokus på å vinne i konkurranser, tyder dette på at det ligger et prestasjonsorientert klima til grunn. Som forklart tidligere skaper læreren ulike former for

læringsatmosfærer sammen med elevene (Ommundsen, 2006). Læreren former dette klimaet både bevisst og ubevisst. Det vil si at skillet mellom de to klimaene er dynamisk. Det er ikke slik at det kun praktiseres en av læringsklimaene, men at finnes elementer fra hvert læringsklima. Elevene mener at det er like mye fokus på fremgang og innsats som prestasjon og ferdighet. Dette vil si at det både finnes elementer fra oppgaveorientert og prestasjonsorientert klima. Ut fra min undersøkelse kan det tyde på at et prestasjonsorientert klima fungerer like godt som et oppgaveorientert klima for de som liker å være i fysisk aktivitet. Jeg tør å påstå dette fordi elevene i denne undersøkelsen har svært høy trivselsfaktor samtidig som vi finner mange elementer fra det prestasjonsorienterte klimaet.

Samtidig som det finnes flere faktorer som viser til et prestasjonsorientert klima, er det også noen som ikke trives fordi det legges vekt på mellompersonlige konkurranser og absolutte prestasjoner. For disse elevene er det sannsynligvis elementer fra det oppgaveorienterte klimaet som øker trivselen. Blant annet viser det seg at hele 77.3% av elevene mener at læreren oppfordrer til samarbeid og det å respektere hverandre. Det kan virke som om at dette er grunnen til at flere elever trives, selv om det også blir lagt mye fokus på prestasjon og ferdighet, istedenfor fremgang og innsats. Vi må ikke utelukke at det legges mye vekt på innsats heller. 87.7% av elevene synes at sin egen innsats er svært god eller nokså god. Det blir da opp til læreren om han/hun velger å legge vekt på dette eller ikke.

Kroppsøvlingslærerenes rolle og trivsel

Kroppsøvlingslærerenes rolle er en svært vesentlig faktor for at elevene skal trives. Læreren kan være en trygghetsperson, en person man kan stole på, og som elevene danner relasjoner til. Hvordan læreren fremtrer, spiller derfor en viktig rolle for hvordan elever trives. En av grunnene til den store trivselsfaktoren, kan være at læreren er engasjert og motivert for eget arbeid og overfor elevene. Etter det elevene har svart, viser det seg av figur 7 at 71.7% av elevene mener at læreren er nokså, eller svært engasjert og motivert i undervisningstidene. Dette skaper en god atmosfære som ofte heller i retning av et oppgaveorientert klima. Når læreren motiverer elevene og gir positiv oppmerksomhet, vil elevene føle seg anerkjent, noe som øker sannsynligheten for å mestre (Bergkasted et al., 2009). Det er kun 7.6% av elevene som ikke føler at de får positiv tilbakemelding av læreren. Det å få positiv oppmerksomhet kan virke som en belønning, altså en ytre motivasjon. De ytre motivasjonsfaktorene er ikke alltid like effektive som de indre motivasjonsfaktorene, men at lærer spiller en viktig rolle for trivsel blant elever, er ingen hemmelighet.

Som lærer er det i stor grad du selv som bestemmer hvilke aktiviteter og undervisningsopplegg som skal gjennomføres. Samtidig vil en lærer som fremmer et oppgaveorientert klima ta til seg forslag fra elevene. I spørreundersøkelsen skulle elevene skrive hvorfor de trives i kroppsøving. Her er det flere elever som sier at de trives fordi det er kjekke aktiviteter, god variasjon og de prøver ofte ut nye og ukjente aktiviteter. Av et annet spørsmål viser det seg at 67.9% av elevene opplever kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg. 21.6% stiller seg nøytralt. Til sammen er dette 89.5% som holder seg nøytralt eller sier at det er kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg. Gode undervisningsopplegg fra lærerens side er med på å skape motivasjon hos elevene, og derfor trivsel. Noen elever opplever ikke en god variasjon, og forskning antyder at dette er fordi det legges for mye vekt på ballspill i kroppsøvingstimene (Hagen og Løberg, 2015).

6.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg sett på det generelle trivselsnivået hos ungdomsskoleelever, og hva de selv mener er årsakene til at de trives eller ikke. Kroppsøving er et fag der elevene skal oppleve glede, mestring og inspirasjon gjennom ulike aktiviteter og i fysisk aktivitet med andre. I denne undersøkelsen har det vist seg at det er et stort antall elever som trives i kroppsøving. Bare 1 av de 106 elevene sier at han/hun ikke trives veldig godt. Det kan virke som om at medier påvirker oss i litt for stor grad med tanke på hvor mange som ikke trives. «Gym er det faget jeg hater mest» og «En av tre elever hater gym» er eksempler på avisartikler jeg tok frem i innledningen. I min undersøkelse har det vist seg at dette ikke er tilfelle for alle elevene. Medier har en tendens til å overgeneralisere for å skape oppmerksomhet. Vi skal likevel ikke se bort fra at det finnes en gruppe elever som ikke trives i kroppsøving. Årsakene til trivsel og mistrivsel kan være påvirket av flere faktorer. Etter jeg gjennomførte undersøkelsen min kan det tyde på at trygghet og sikkerhet er noe av det viktigste som må til for at vi skal kunne trives. Samtidig viser det seg at elever som liker å drive med fysisk aktivitet til vanlig også trives bedre i kroppsøving. Læreren er en ytre motivasjonsfaktor som skaper ulike læringsklimaer for elevene. Disse læringsklimaene er dynamiske og vi kan anta at elever som liker fysisk aktivitet takler et prestasjonsorientert klima bedre enn de som ikke liker å være i fysisk aktivitet. Som lærer er det vår oppgave å ivareta alle elevene, vi må derfor prøve bevisst å skape et oppgaveorientert klima der de som ikke liker å være i fysisk aktivitet også kan trives i større grad. Selvpoppfatning er hovedgrunnen til at flere elever ikke trives. Det blir derfor viktig for læreren å fremme et miljø der elevene samarbeider og respekterer hverandre for den de er. En må som lærer prøve å tone ned på det konkurranse-orienterte klimaet, og skape trygghet for alle elevene, ikke bare for de fleste. Siden læreren både er en trygghetsperson, styrer læringsklimaet, legger til rette for elever, og påvirker elevenes selvpoppfatning gjennom positiv oppmerksomhet, har jeg kommet frem til at det må være læreren som er den viktigste faktoren for trivsel blant ungdomsskoleelever.

Litteraturliste

- Andrews, T. og Johansen V. (2005). "Gym er det faget jeg hater mest". I *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, nr. 4: 302-314.
- Bergkastet, I., Dahl, L., og Hansen, K. A. (2009) *Elevenes læringsmiljø – lærerens muligheter*. Oslo: Universitetsforlaget
- Brattenborg, S., og Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk*. Oslo: Cappelen Damm
- Einseth, M. B. (2015). *Trivsel i kroppsøving i videregående skole hos elever som er utsatte for mistrivsel*. (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Nord-Trøndelag), Hentet 01.05.2016 fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/286543/1/Mari%20Brenne%20Einseth.pdf>
- Ertesvåg, F. (2013, 24.09.). En av tre elever hater gym. *Verdens Gang (VG)*. Hentet 15.03.2016 fra <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/skole-og-utdanning/en-av-tre-elever-hater-gym/a/10143673/>
- Fuglehaug, W. og Tessem, L. B. (2011). -Fikser ikke gympresset. *Aftenposten*. Hentet 15.03.2016 fra http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/-Fikser-ikke-gympresset-5115771.html#.UW0KZcrl_Qp
- Gjesdal, E. D. L. (2014, 13. 03.). For mange elever misliker gym – hvorfor? *Bergens Tidende*. Hentet 15.03.2016 fra <http://www.bt.no/sprek/For-mange-elever-misliker-gym---hvorfor-3077718.html>
- Hagen, T. I., og Løberg, A. K. (2015, 18.09.). Ny forskningsrapport: - For mye ballspill i kroppsøving- *Norsk rikskringkasting AS (NRK)*. Hentet fra <http://www.nrk.no/ho/--for-mye-ballspill-i-kroppsoving-1.12560984>
- Illeris, K. (2012). *Læring*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Imsen, G. (2003). *Elevenes verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget

- Imsen, G. (2006). *Lærerens verden. Innføring i generell didaktikk*. Oslo: Universitetsforlaget
- Ingebrigtsen, J. E. og Mehus, I. (2006). Kroppsøving og idrett for alle. I Sigmundsson, H., og Ingebrigtsen J. E. (Red.), *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlag
- Johannessen, A., Tufte, P. A., og Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag
- Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget
- Lyngstad, I. (2009, 03.09). *Ikke så lett å lure gymlæreren*. Hentet 13.04.2016 fra <http://forskning.no/trening-barn-og-ungdom-skole-og-utdanning/2009/08/ikke-sa-lett-lure-gymlaereren>
- Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I Ingebrigtsen, J. E., og Sigmundsson, H. (Red). *Idrettspedagogikk* (s. 47-61). Oslo: Universitetsforlaget
- Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget
- Sander, K. (2014, 28.02). Metodetriangulering. Hentet 19.04.2016, fra <http://kunnskapssenteret.com/metodetriangulering/>
- Skaalvik, E. M. (2006). Selvoppfatning og idrett. I Ingebrigtsen, J. E., og Sigmundsson, H. (Red). *Idrettspedagogikk* (s. 66-77). Oslo: Universitetsforlaget
- Sæle, O. O. (2013a). *Fair play – et dydsetisk perspektiv på idretten*. Oslo: Universitetsforlaget
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan i kroppsøving*. Hentet 05.04.2016 fra <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Vedlegg:

Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen

Spørreundersøkelse høst 2016 – Kroppsøving

*Må fylles ut

Er du gutt eller jente? *

Gutt

Jente

I hvor stor grad deltar du i kroppsøvingsfaget? *

Hver time

Mer enn halvparten

Halvparten

Mindre enn halvparten

Aldri

Hvor god synes du at din egen innsats er i kroppsøving? *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Hvor god synes du at din egen motivasjon er i kroppsøving? *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Hvordan trives du i kroppsøving? (skriv) *

Svaret ditt

Hvorfor? (skriv) *

Svaret ditt

På disse påstandene skal du svare på i hvilke grad de stemmer overens med det du selv tenker.

Jeg føler meg trygg i klassen. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Jeg har mange venner å samarbeide med i klassen. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Jeg mestrer og er flink i kroppsøvningsfaget. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Jeg er fornøyd med min egen kropp. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det er mye kroppspress og/eller annet press. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Læreren ser meg og gir positiv tilbakemelding. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Læreren er motivert og engasjert i timene. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det er kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det er mange forskjellige aktiviteter i undervisningen. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det legges vekt på fremgang og innsats. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det legges vekt på prestasjon og ferdighet. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Læreren oppfordrer oss til å samarbeide og respektere hverandre. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det er lov å dumme seg ut uten å få negativ oppmerksomhet. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

De som er flinkest får mest ros av læreren. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Det er stort fokus på å vinne i konkurranser *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Jeg liker å være i fysisk aktivitet. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Kroppsøving føles som en pause fra teoretisk fag. *

Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Hvor godt synes du at du trives i kroppsøving? *

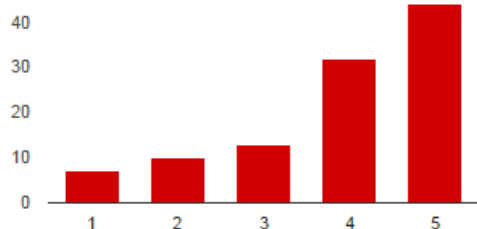
Stemmer dårlig 1 2 3 4 5 Stemmer bra

Tusen takk for at du deltok i denne undersøkelsen!

SEND

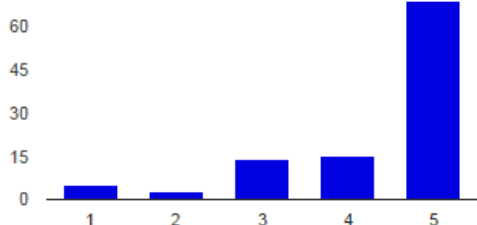
Vedlegg 2: Ekstra vedlegg for resultat

Det er lov å dumme seg ut uten å få negativ oppmerksomhet.



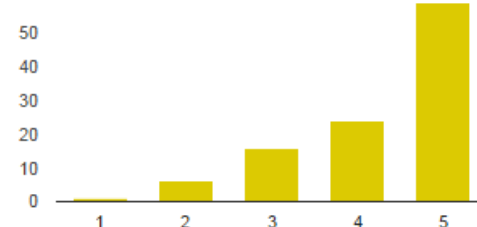
Stemmer dårlig: 1	7	6.6 %
2	10	9.4 %
3	13	12.3 %
4	32	30.2 %
Stemmer bra: 5	44	41.5 %

Kroppsvøying føles som en pause fra teoretisk fag.



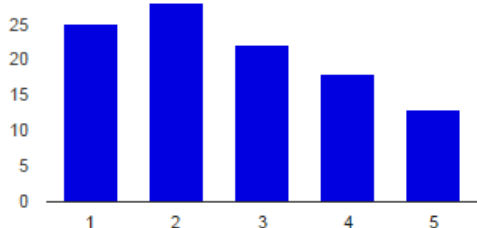
Stemmer dårlig: 1	5	4.7 %
2	3	2.8 %
3	14	13.2 %
4	15	14.2 %
Stemmer bra: 5	69	65.1 %

Jeg har mange venner å samarbeide med i klassen.



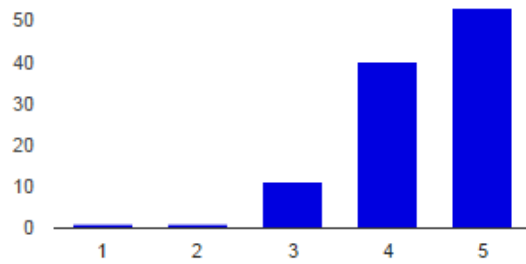
Stemmer dårlig: 1	1	0.9 %
2	6	5.7 %
3	16	15.1 %
4	24	22.6 %
Stemmer bra: 5	59	55.7 %

Det er mye kroppspress og/eller annet press.



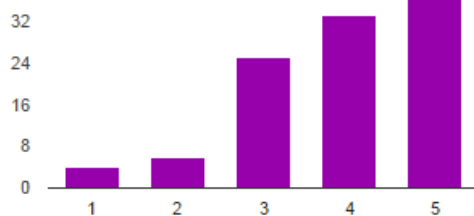
Stemmer dårlig: 1	25	23.6 %
2	28	26.4 %
3	22	20.8 %
4	18	17 %
Stemmer bra: 5	13	12.3 %

Hvor god synes du at din egen innsats er i kroppssøving?



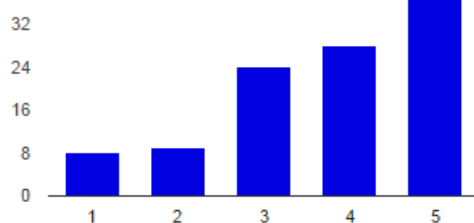
Svært dårlig: 1	1	0.9 %
2	1	0.9 %
3	11	10.4 %
4	40	37.7 %
Svært bra: 5	53	50 %

Det legges vekt på fremgang og innsats.



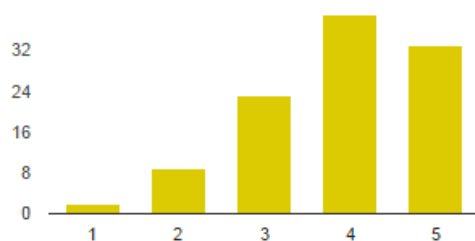
Stemmer dårlig: 1	4	3.8 %
2	6	5.7 %
3	25	23.6 %
4	33	31.1 %
Stemmer bra: 5	38	35.8 %

Det legges vekt på prestasjon og ferdighet.



Stemmer dårlig: 1	8	7.5 %
2	9	8.5 %
3	24	22.6 %
4	28	26.4 %
Stemmer bra: 5	37	34.9 %

Det er kjekke aktiviteter og undervisningsopplegg.



Stemmer dårlig: 1	2	1.9 %
2	9	8.5 %
3	23	21.7 %
4	39	36.8 %
Stemmer bra: 5	33	31.1 %

Vedlegg 3: Informasjon og samtykkeskjema

Til rektor, lærer og elevar ved ungdomsskule

Sogndal, 31.03.2016

Informasjon om bacheloroppgåve og førespurnad om deltaking i forskingsprosjekt

Mitt namn er Kristian Jægersborg. Eg går tredje året på grunnskulelærer 5-10 ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. I løpet av våren skal eg skrive ei bacheloroppgåve. Oppgåva skal vere profesjonsretta, og den skal kunne knytast til praksisfeltet eller andre sider ved skulen si verksemd. Temaet eg har valt for mi oppgåve handlar om trivsel og motivasjon i kroppsvøvingfaget, og eg vil difor spørje om de kunne vere interesserte i å vere informantar i denne undersøkinga.

Eg vil gjerne sende spørjeskjemaet til klassingane ved ungdomsskule.

Eg ynskjer å bruke spørjeskjema digitalt. Det vil om lag ta 10-15 minutt å gjennomføre. Spørjeskjema vil vere anonymt og det vil ikkje vere mogleg å kjenne at enkeltelevar. Spørsmåla vil i hovudsak dreie seg om korleis elevane opplever kroppsvøvingstimane. I kva grad trivast elevane og kor stor er motivasjonen? Eg vil òg undersøke nokre av grunnane til at elevane trivast eller ikkje trivast.

Eg vil gjerne gjennomføre undersøkinga på skulen i veke 15 eller 16. Det er frivillig å delta i undersøkinga, men ynskjer i stor grad at de deltek!

Dersom de har spørsmål til studien og/eller undersøkinga, ta kontakt med meg eller min rettleiar ved HiSF.

Venleg helsing

Kristian Jægersborg
kristjag@stud.hisf.no
41614878

Marit Svarstad Andresen
Marit.Svarstad.Andresen@hisf.no
57676338

Samtykke til deltaking i studien

Eg har motteke informasjon om studien, og er villig til å delta

(signert av prosjektdeltakar, dato)