



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Motivasjon og deltakelse i kroppsøving

Motivation and participation in physical education

Fredrik Vold & Severin Halland

Kandidatnummer: 100 & 111

Idrett og kroppsøving

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Emnekode: ID3-323

Veileder: Anine Brudeseth

Dato: 11.12.20

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Forord

Denne bacheloroppgaven er et resultat av en treårig utdanning ved Høyskolen på Vestlandet, avdeling Sogndal. Oppgaven vår er skrevet med henhold til vår studieretning, som er idrett og kroppsøving. Det har vært en interessant og lærerik skriveprosess, der vi har fått utfordret oss akademisk. Andre utfordringer vi har brynet oss på er å lede intervju, samt å samarbeide om å skrive en oppgave. Disse utfordringene har vi løst på en framifrå måte gjennom dedikasjon, struktur, og en indre driv. Skriveprosessen har gått fint for seg på bakgrunn av at vi har valgt et tema som interesserer og engasjerer oss begge. Gjennom hele prosessen har vi vært motiverte fordi forskningsprosjektet har vært med å danne grunnlaget for vår videre utdanning.

Videre ønsker vi å takke alle som har deltatt i prosjektet, samt alle som har hjulpet oss på veien. Vi ønsker spesielt å takke vår engasjerte veileder Anine Brudeseth for godt samarbeid, og konstruktive tilbakemeldinger kontinuerlig i arbeidsprosessen. Vi vil også sende en spesiell takk til kroppsøvingslærerne som stilte til intervju.

Høyskolen på Vestlandet

Desember 2020

Severin Halland og Fredrik Vold

Sammendrag

Tittel: Motivasjon og deltakelse i kroppsøving.

Formål: Opparbeide oss en bredere forståelse om hvordan kroppsøvingslæreren på ungdomskolen kan legge til rette for motivasjon og deltakelse blant elevene i kroppsøvingsfaget.

Problemstilling: Hvordan skaper kroppsøvingslærere motivasjon og deltakelse i kroppsøving blant elever på ungdomsskolen?

Metode: Forskningsprosjektet vårt er en kvalitativ studie med bruk av individuelt dybdeintervju. Vi utarbeidet en intervjuguide som ble brukt til å intervju fire kroppsøvingslærere på to forskjellige skoler i nærmiljøet. Informantene ble valgt fordi de var kroppsøvingslærere på ungdomskolen, og enkelte ut ifra anbefalinger.

Diskusjon: Diskusjonsdelen tar for seg resultat og teori med utgangspunkt i tre forskjellige tema, som overlapper hverandre på en symbiotisk måte. Disse temaene er; kroppsøvingslæreren som relasjonsbygger, kroppsøvingslæreren som motivator, og læringsmiljø og deltakelse.

Avslutning: Denne studien bygger på fire informanters erfaringer og meninger. Ut fra dette viser studien at kroppsøvingslæreren må være aktiv i kroppsøvingstimene for å legge til rette for motivasjon og deltakelse hos elevene. Han/hun må kunne være en motivator og en relasjonsbygger for å opprettholde et trygt og godt læringsmiljø. Videre må det være et dynamisk samspill mellom disse for å få flest mulig elever til å være motiverte til kroppsøvingstimene og ha den indre driven til å delta aktivt.

Abstract

Title: Motivation and participation in physical education.

Purpose: To develop a broader understanding of how the physical education teacher in upper secondary school can facilitate motivation and participation among students in the physical education subject.

Problem statement: How do physical education teachers create motivation and participation in physical education among students in upper secondary school?

Method: Our research project is a qualitative study using individual in-depth interviews. We prepared an interview guide that was used to interview four physical education teachers at two different schools in the local community. The informants were chosen because they were physical education teachers at the upper secondary school, and some based on recommendations.

Discussion: The discussion section deals with results and theory based on three different topics, which overlap in a symbiotic way. These themes are; the physical education teacher as a relationship builder, the physical education teacher as a motivator, and the learning environment and participation.

Conclusion: This study is based on four informants experiences and opinions. Based on this, the study shows that the physical education teacher must be active in the physical education classes to facilitate motivation and participation among the students. He / she must be able to be a motivator and a relationship builder to maintain a safe and good learning environment. Furthermore, there must be a dynamic interaction between these in order to get as many students as possible to be motivated for the physical education classes and have the inner drive to participate actively.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
2.0 Teori	6
2.1 Hvem er kroppsøvlingslæreren?.....	6
2.2 Kroppsøvlingslæreren som tilrettelegger	6
2.3 Læringsmiljø	8
2.4 Læringsmiljø og relasjonsbygging	8
2.5 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori.....	9
2.6 Kroppsøvlingslæreren som motivator	10
3.0 Metode	12
3.1 Forskningsmetoder	12
3.2 Valg av metode	12
3.3 Utvalg.....	13
3.4 Intervjuprosessen	14
3.5 Analyse	15
3.6 Validitet og reliabilitet	15
3.7 Etske retningslinjer	16
4.0 Resultat og diskusjon	17
4.1 Kroppsøvlingslæreren som relasjonsbygger	17
4.2 Kroppsøvlingslæreren som motivator	19
4.3 Læringsmiljø og deltakelse	23
5.0 Avslutning	26
6.0 Litteraturliste	27
7.0 Vedlegg	29
7.1 Intervjuguide (vedlegg 1).....	29
7.2 Informasjonsskriv (vedlegg 2).....	31

1.0 Innledning

Temaet for denne studien er motivasjon og deltakelse i kroppsøving blant elever på ungdomsskolen. Det står i læreplanen at formålet til kroppsøvingfaget er å inspirere til å «(...) gi elevene et utgangspunkt for livslang bevegelsesglede og mestring utfra egne forutsetninger» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Samtidig som faget skal bidra til at elevene skal føle glede, mestring og inspirasjon gjennom å delta i aktiviteter sammen med andre (Utdanningsdirektoratet, 2015). Kroppsøvingslæreren blir sett på som en rollemodell og har en stor påvirkningskraft på ungdomsskoleelever (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Som kroppsøvingslærer er det viktig å skape gode relasjoner med elevene (Utdanningsdirektoratet, 2016). Ved hjelp av relasjonsbygging vil læreren legge til rette for et trygt og godt læringsmiljø, noe som er avgjørende for god motivasjon og høy deltakelse i kroppsøvingfaget. Motivasjon blir sett på som et teoretisk begrep som kan brukes til å forklare hva som er med å skape aktivitet hos individet, hva som gjør at aktiviteten holdes ved like, hvor mye innsats som blir lagt inn, og hva som gir aktiviteten retning, håp og mening (Imsen, 2020).

Kroppsøving blir sett på som et fag med høy trivselsfaktor, men ifølge lektor og treningsekspert Even Rosevatn er det opp imot 30% som ikke trives eller ikke er motiverte i forhold til kroppsøvingstimene. Han forteller videre om ulike faktorer som kan være bidragsyttere til mistrivsel (Gjesdal, 2014). Faget kan til tider virke ensformig med lite variasjon og mye ballspill. Rosevatn viser også til at gutter er mer aktive enn jenter i kroppsøvingfaget, samtidig som de har et større behov for å vise seg frem (Gjesdal, 2014). Gjennom mange års erfaring som elever, studenter og praksisperiode på ungdomsskolen har vi opplevd ulike holdninger og motivasjon til kroppsøvingfaget. Som fremtidige kroppsøvingslærere med stort engasjement for kroppsøvingfaget og fysisk aktivitet, er vi veldig interesserte i å finne ut av hva som kan være ulike faktorer til at elever ikke ønsker å yte sitt beste i kroppsøvingstimene. Med denne forskningen ønsker vi å tydeliggjøre hvilke faktorer hos kroppsøvingslæreren som påvirker elevene, som igjen kan gjøre oss som fremtidige kroppsøvingslærere oppmerksomme på hva som kan være elementært for deltakelsen og motivasjonen til elevene i faget.

Ut ifra dette har vi kommet frem til problemstillingen: *Hvordan skaper kroppsøvingslærere motivasjon og deltakelse i kroppsøving blant elever på ungdomsskolen?*

2.0 Teori

2.1 Hvem er kroppsøvingslæreren?

Når vi skal etterforske hvordan kroppsøvingslæreren fremmer motivasjon og deltakelse i faget, er det lurt å se på kroppsøvingslæreren og hvilken rolle han/hun spiller i lærerrollen. Ifølge Utdanningsdirektoratet (2016) skal læreren vise emosjonell og faglig støtte ovenfor elevene. Emosjonell støtte er knyttet til hvordan eleven opptrer i en sosial situasjon. Faglig støtte handler mer om relasjonen mellom lærer og elev (Utdanningsdirektoratet, 2016). Den faglige støtten omhandler at læreren skal være varm og vise interesse for at elevene skal mestre, og passe på at de opprettholder motivasjonen for læring (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Læreren skal være tydelig og legge frem det som skal læres på en behagelig måte. Gjensidig tillit og respekt bygger grunnlaget for en god lærer-elev-relasjon, noe som er særdeles essensielt i god klasseledelse. Lærerens kompetanse som relasjonsbygger er avgjørende for elevens læring, og for å bygge et ideelt læringsmiljø. Dannelsen av læringsmiljøet er en vesentlig faktor for at kroppsøvingslæreren har motiverte og deltakende elever (Utdanningsdirektoratet, 2016). Kroppsøvingslæreren blir sett på som en rollemodell og kan opptre som et forbilde for elevene (Buli-Holmberg & Ekeberg, 2016). Det er spesielt viktig på ungdomsskolen at kroppsøvingslæreren står frem som en tydelig og sterk pedagog, som kan ha stor betydning for utviklingsprosessen til en ungdomsskoleelev (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

2.2 Kroppsøvingslæreren som tilrettelegger

Mange elever ser på kroppsøvingslæreren som en slags rollemodell. Derfor blir det svært viktig for han eller hun å opparbeide seg god kompetanse i faget, samtidig som verdiene og holdningene samsvarer og er positive (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver videre at kroppsøvingslæreren skal være et forbilde for elevene, samtidig som han eller hun er en tydelig leder. En viktig oppgave man har som kroppsøvingslærer er å veilede ved hjelp av konkrete tilbakemeldinger, på denne måten kan man være med å forsterke opplevelsen eleven har til faget. Noe av det som skiller den gode kroppsøvingslæreren fra de andre er at personen er flink til å videreføre sin kompetanse og sine ferdigheter til målgruppen (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver om åtte undervisningsprinsipp som er essensielle å følge for å skape en vellykket læringsprosess. Disse undervisningsprinsippene er noe kroppsøvlingslæreren kan ta i bruk for å skape motivasjon og variasjon i aktivitetene og blir ofte kjennetegnet som «KAMPVISE». De ulike bokstavene står for: Konkretisering, aktivisering, motivasjon, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Prinsippene viser til ulike kvalitetskjenne tegn ved en god kroppsøvlingslærer. Blir undervisningsprinsippene brukt i planleggingsfasen, vil det hjelpe læreren med å formidle, tilrettelegge og veilede for å oppnå utvikling (Trøhaugen, 2011).

Ifølge Abrahamsen og Gitsø (2014) er motivasjon en av de viktigste oppgavene til en leder for å skape deltakelse. Motivasjon blir ekstra viktig hvis man er leder for en ung gruppe. «*Motivasjon blir ofte definert som det som gir energi til det vi gjør: Motivasjon gir styrke, retning og opprettholdelse av aktiviteter*» (Abrahamsen & Gitsø, 2014, s. 21). Brattenborg og Engebretsen (2013) skiller mellom ytre og indre motivasjon. En elev som er ytre motivert, blir motivert av noe utenfor selve aktiviteten. Eksempelvis karakterer, premier eller ris/ros fra kroppsøvlingslæreren. En elev som er indre motivert finner det å være i aktivitet motiverende i seg selv. Eleven oppnår glede ved hjelp av mestring som igjen appellerer til en indre drivkraft. Imsen (2014) omtaler motivasjon som det som forårsaker aktivitet hos et individ, det som holder den vedlike og det som gir den mål og mening. Når man skal være lærer for en kroppsøvlingsklasse er det viktig at man har en generell oppfattelse over hvordan gruppen oppfører seg. Noen ganger kan man føle at det er dårlig innsats blant elevene. Dette trenger ikke nødvendigvis bety at gruppen er umotivert. Tilfelle kan være at elevene er redde for å dumme seg ut på øvelser der de ikke føler seg så gode, eller rett og slett synes det er ubehagelig å bli sliten (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Spesielt på ungdomsskolen kan elevene være ekstra sårbare med tanke på trygge rammer. Dette er på bakgrunn av et stort kropps- og prestasjonsfokus. Kroppsøvlingslærerens evne til å bygge relasjoner med elevene, har i denne sammenheng mye å si. Om læreren klarer å danne et positivt forhold med elevene sine, har dette en gunstig innvirkning på læringsutbyttet, motivasjonen og deltakelsen (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

2.3 Læringsmiljø

Forholdet til læreren kan være med å påvirke elevens motivasjon, trivsel og læringsprosess. Klarer man å danne et åpent og positivt læringsmiljø, vil elevene føle seg sett. Det vil bli lettere for elevene å engasjere seg og kommunikasjonen mellom elev og lærer fungerer bedre. Ifølge Utdanningsdirektoratet (2016) er læringsmiljøet grunnleggende for at elever skal føle seg trygge, selvstendige og kreative. Læringsmiljøet defineres som «(...) *de samlede kulturelle, relasjonelle og fysiske forhold på skolen som har betydning for elevenes læring, helse og trivsel*» (Utdanningsdirektoratet, 2016). Hvordan elevene opplever læringsmiljøet kan være med å påvirke motivasjonen, selvoppfatningen, læringen og oppførselen til elevene (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Buli-Holmberg og Ekeberg (2016) skriver om trygghet, tillit og troen på seg selv som byggesteiner for å skape motiverte elever. I tillegg til dette vil følelsen av sosial tilhørighet og annerkjennelse føre til motivasjon og deltakelse (Pensgaard & Hollingen, 2006).

2.4 Læringsmiljø og relasjonsbygging

Motivasjon og relasjoner går ofte hånd i hånd når man driver med ulike aktiviteter. En god lærer har som oppgave å skape gode relasjoner både til gruppen og til enkeltindivid. Besitter læreren gode egenskaper når det kommer til relasjonsbygging, vil dette kunne gi grunnlag for motivasjon hos elevene. Ronglan (2008) trekker frem sosiale interaksjoner som kjernen bak lederprosessen. Relasjonen mellom lærer og elev dreier seg ikke bare om å undervise og veilede. For barn og unge kan læreren ses på som en voksen person som kan ha innvirkning på utviklingsprosessen til et individ gjennom barne- og ungdomstiden. Som fagperson eller pedagog så kan man komme tett innpå enkeltpersoner. Ronglan (2008) viser til læreren som en rollemodell eller forbilde for barn når man er medlem i ei gruppe. Dette ser man også i læringsplakaten (LK06), som legger vekt på at læreren skal framstå som en tydelig leder og et forbilde (Utdanningsdirektoratet, 2016). Er kroppsøvingslæreren dyktig i relasjonsbygging vil forholdene bedres for å kunne skape gode læringsprosesser.

En kroppsøvingslærer skaper en slags atmosfære for læring gjennom sin atferd eller væremåte. Dette blir kalt for psykologisk læringsklima som tar for seg motivasjon, læring og trivsel (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015). Psykologisk læringsklima blir delt inn i to deler, oppgaveorientert og prestasjonsorientert klima (Jakobsen, 2012). Jakobsen (2012) ser på oppgaveorientert klima som en arena for mestring, der det blir fokusert på fremgang og

innsats for å nå mål. Dette skaper en økt forståelse for oppgaven da eleven får mer innsikt, som igjen kan skape mestring, fordi læring har et mål i seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Elever som opplever slike klima har ofte en indre driv som skaper innsats og deltakelse, altså en indre motivasjon. Det blir et stort fokus på innsats som må ligge til grunn for å mestre og få et positivt læringsutbytte (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

I et prestasjonsorientert klima er det et enormt fokus på konkurranse og det å prestere. Hvis man er medlem av dette klimaet er det essensielt å fokusere på resultat for å sammenligne seg selv med medelever (Jakobsen, 2012). Kroppsøvingslæreren blir ofte fokusert på de som er best og hvis man ikke klarer noe, betyr dette at man ikke er god nok. Dette kan sammenlignes med oppgaveorientert klima fordi dette miljøet fokuserer mer på å ikke gi opp. Får man ikke til noe så prøver man å finne ut av hva man gjør feil (Skaalvik & Skaalvik, 2018). I det prestasjonsorienterte klimaet trykker motivasjonen mer på at det ikke er selve idretten eller aktiviteten som gir indre driv, men noe utenforliggende. Eksempelvis status, premier eller karakterer (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Denne typen motivasjon blir sett på som mindre stabil, med tanke på utøveren eller gruppens krav på belønning eller ros. Abrahamsen og Gitsø (2014) skriver at motivasjonen svekkes fort dersom disse faktorene ikke er til stede.

2.5 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori

En lærer bør fungere som en motivator ved å engasjere og motivere gruppen. For å kaste lys over trivsel og læring for å oppnå motivasjon kan man bruke selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (Deci & Ryan, 2002). Denne teorien blir sett på som en omfattende sosialkognitiv teori, som spesialiserer seg på autonomi, tilhørighet og kompetanse. Det er helt essensielt å ha kompetanse og erfaringer i det faget man skal lede. For at gruppen skal oppleve indre motivasjon gjennom øvelsen må de oppfatte en form for kompetanse for aktiviteten. Desto mer kompetent en utøver føler seg, desto mer indre motivasjon vil deltakeren oppnå. Som lærer har man ansvar for å legge opp til optimalt utfordrende øvelser og aktiviteter, som kan skape mestringsopplevelser. Autonomi eller selvbestemmelse betyr at læreren åpner opp for gruppen til å komme med initiativ og kreativitet (Deci & Ryan, 2002). På denne måten vil elevene kunne føle seg mer inkludert og sammensveiset i et fellesskap. Klarer kroppsøvingslæreren å ta i bruk selvbestemmelsesteorien på riktig måte, kan dette resultere til positiv deltakelse. Gjennom medbestemmelse kan eleven få et inntrykk av tilhørighet og føle seg sett. Medbestemmelse kan være i form av at deltakeren får være med å velge aktivitet i

kroppsøvingstimen. Dette kan føre til en indre motivasjon hos eleven, som videre kan skape en indre driv (Deci & Ryan, 2002).

En god lærerkvalitet i denne sammenheng vil være å kunne ta imot konstruktive tilbakemeldinger fra elevene. Eksempelvis vil deltakerne kunne oppleve stor grad av autonomi dersom deres forslag til endringer, i eksempelvis øvelser, blir hørt og vurdert. Tilhørighet er svært sentralt for å kunne skape indre motivasjon. I kroppsøvingssammenheng vil gjensidig tillit og respekt være grunnpilarer for å skape tilhørighet (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Mennesker har et behov for å bli inkludert og føle en tilknytning til andre (Pensgaard & Hollingen, 2006). Motivasjon er komplekst som viser til at det er mange hensyn å ta. Det er dog synlig at læreren har et stort ansvar i tilretteleggingsfasen for å kunne skape indre motivasjon og gode læringsprosesser. En dyktig motivator evner i stor grad å imøtekomme selvbestemmelsesteoriens tre krav, nemlig kravet om tilhørighet, autonomi og kompetanse (Deci & Ryan, 2002).

2.6 Kroppsøvingslæreren som motivator

Det finnes flere måter å være motivator på. Man kan legge opp til motivasjon gjennom å sette gode mål ved hjelp av selvbestemmelsesteorien, i tillegg kan man være en aktiv motivator gjennom feedback (Pensgaard & Hollingen, 2006). Feedback blir sett på som tilbakemeldinger som kommer fra læreren for å motivere elevene. Ifølge Bergkastet, Dahl og Hansen (2009) er ros og positiv oppmerksomhet fra læreren fremtredende faktorer for å motivere elevene. Tilbakemeldinger kan virke særdeles effektivt, hvis det er gjennomtenkt, hvis ikke kan det slå ut negativt. Lærer-utøver-kommunikasjon spiller en sentral rolle i disse situasjonene. Lærer og elev har ulike forventninger til hverandre. Er læreren for kritisk så kan dette føre til usikkerhet hos eleven, samtidig som man kan føle mangel på kompetanse (Deci & Ryan, 2002). Man må dog stille tilstrekkelig krav til eleven for at man skal få en optimal læringsprosess.

Som kroppsøvingslærer er essensielt å legge til rette for at elevene kan oppleve mestring, og at oppgavene er gjennomførbare (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2009). Det er viktig at elevene ikke blir utsatt for gjentatte negative opplevelser i forhold til mestring. I tillegg er det sentralt som kroppsøvingslærer å legge til rette for forskjellig tak av mestringshøyde, slik at de som mestrer har noe å strekke seg til (Buli-Holmberg & Ekeberg, 2016). Dette kan være krevende

for en kroppsøvingslærer, men det er viktig å finne en balansegang. En kroppsøvingslærer bør så godt det lar seg gjøre prøve å skape tilhørighet innad i en klasse. For å skape et trygt og variert kroppsøvingsmiljø, er det hensiktsmessig med fokus på individuell tilpassing, selvbestemmelse og mestringstro (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2009).

3.0 Metode

Denne studien omhandler hvordan kroppsøvlingslæreren kan skape motivasjon og deltakelse hos eleven. Hensikten er å finne ut hvordan kroppsøvlingslærere skaper motivasjon, og deltakelse i kroppsøving blant elever på ungdomsskolen. I denne delen vil fokuset være på hvilken metode vi bruker og hvorfor vi har valgt denne metoden. Metoden er fremgangsmåten vi bruker for å få svar på spørsmål og tilegne oss ny kunnskap innenfor et felt. Det handler om måten vi innhenter, organiserer og tolker ny informasjon (Larsen, 2017). Christoffersen og Johannessen (2012) viser til to ulike forskningsmetoder, kvantitativ og kvalitativ metode.

3.1 Forskningsmetoder

Kvantitativ forskning tar utgangspunkt i å skaffe informasjon i form av resultat som kan nyttes i nøyaktig statistikk (Dalland, 2012). Eksempel på kvantitativ forskningsdesign kan være spørreskjema med ferdige svaralternativ der deltakerne ville fått identiske spørsmål de skal svare på. Fordelen med denne type forskning er at svarene vil være sammenlignbare, og man kan sette opp tydelige resultat av undersøkelsen (Christoffersen & Johannessen, 2012). Andre fordeler med å bruke kvantitativt forskning-design er at man kan nå ut til et bredere spekter av informanter og dermed skaffe flere synsvinkler innenfor temaet (Christoffersen & Johannessen, 2012).

Kvalitativ forskning tar sikte på meninger og opplevelser som ikke er knyttet til data som er målbare enheter (Dalland, 2012). Kvalitativ metode handler om å bringe frem nye kunnskaper. Metoden går først og fremst inn på å følge en bestemt vei mot et mål og å samle, analysere og tolke informasjon i form av tekst, tale, bilde, lyd og video (Dalland, 2012). I kvalitativ forskning skal man sette seg inn i, og forstå personen man intervjuer sin situasjon (Kvale & Brinkmann, 2015). Ved kvalitativ forskning er det essensielt å gå i dybden på fenomenet og datamaterialet. Dalland (2012) mener at man vil prøve å oppnå et rikt datamateriale om fenomenet vi undersøker gjennom et mindre utvalg informanter. På denne måten kan man produsere flere spørsmål og bli kjent med intervjuobjektet på et dypere plan.

3.2 Valg av metode

I denne studien blir det brukt kvalitativ metode. Dette skjer gjennom individuelt dybdeintervju. Bakgrunnen for valget av denne metoden er at den i størst grad legger til rette

for et best mulig svar på problemstillingen. For oss var det viktig å få et større innblikk i kroppsøvingslærernes meninger og erfaringer, derfor landet vi på valget av kvalitativ metode. Fordelene med å bruke denne metoden er at man får muligheten til å gå mer i dybden på temaet, noe som gir en bedre helskaplig forståelse (Larsen, 2017, s. 27). Vi kan også stille oppfølgingsspørsmål, og få mer utfyllende svar dersom vi ønsker det. Samtidig er det lettere å unngå misforståelser ved bruk av kvalitativt intervju med tanke på at informanten kan snakke fritt og be om oppklaring når som helst. Andre grunner til at vi valgte denne metoden er fordi vi møter informanten ansikt til ansikt i et dybdeintervju. På denne måten blir det lettere å tolke svarene til informanten på bakgrunn av ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Man styrker forståelsen av en informant ved å være i informantens nærvær (Larsen, 2017, s 29).

På en annen side blir denne metoden relativt innsnevret med tanke på at det blir brukt få intervjuobjekt. Informasjonen blir presis på lokalt plan, men har mindre betydning innenfor det store bildet (Larsen, 2017). En positiv faktor med kvalitative intervju er at man kan tolke informanten på bakgrunn av ansiktsuttrykk og kroppsspråk ved å være i informantens nærvær (Larsen, 2017, s 29). Et sentralt spørsmål som kan oppstå når man gjennomfører intervjuene er om objektene sier det de faktisk mener, eller sier det de tror er rett. Derfor blir det essensielt for intervjuer å legge frem spørsmål som baserer seg på informantens tanker og meninger og luke ut spørsmål som kan ha en faglig fasit (Larsen, 2017).

3.3 Utvalg

Vi valgte å intervju fire kroppsøvingslærere på to ulike ungdomsskoler. Grunnen til dette var fordi vi syntes at 8-10. klasse er ei interessant målgruppe med tanke på deltakelsen og motivasjonen til kroppsøvingsfaget. Det er mye som skjer med mennesket fra man begynner i 8. klasse til man avslutter ungdomsskolen i 10. klasse. Karaktersetting og puberteten er sentrale faktorer gjennom tiden på ungdomsskolen, der kroppsøvingsfaget kan være en skummel arena for enkelte. Blant de fire kroppsøvingslærerne var to av dem menn og to kvinner. Dette var bevisst for å se om det var forskjellige synspunkter utfra kjønn. Samtidig valgte vi informanter ut ifra alder, vi ville ha en blanding. Dette var for å se om de som var nyere utdannet hadde andre perspektiver og synspunkter enn de med mer erfaring.

3.4 Intervjuprosessen

Intervjuprosessen foregikk med bare en av oss til stede. Dette gjorde til at vi gjennomførte et en til en - kvalitativt dybdeintervju (Larsen, 2017). Grunnen til valget av denne fremgangsmåten framfor at vi begge skulle intervjuer er at vi ville legge til rette for avslappende og trygge omstendigheter. Til intervjuene laget vi en intervjuguide (vedlegg 1). Denne intervjuguiden bestod av spørsmål i ulike delkategorier. De ulike kategoriene bestod av noen generelle spørsmål, deltakelse og spørsmål knyttet til motivasjon. Spørsmålene i intervjuguiden ble kvalitetssikret gjennom et testintervju med veileder. Ved gjennomføring av et testintervju, fikk vi med vår lave intervjukompetanse, blitt mer kjent med hvordan en intervjuopprosess skal eller kan gjennomføres.

Ved gjennomføring av intervju er det viktig at spørsmålene som blir stilt er klare og tydelige, og er relevante i forhold til problemstillingen (Larsen, 2017). Det er viktig å tenke godt gjennom hva vi vil finne ut av, og hvordan vi ønsker å formulere spørsmålene våre, får å kunne få et best mulig svar. Et svar kan gi interessant informasjon som er relevant til problemstillingen og bør følges opp med gode oppfølgingsspørsmål.

Andre essensielle holdepunkt ved gjennomføring av et intervju er at den som blir intervjuet ikke bør føle seg utrygg, bedømt, vurdert, eller uvitende. Det er dog viktig å ikke stille for private spørsmål, eller at intervjuer i noen grad påvirker svarene som blir gitt, også kalt kontrolleffekten (Larsen, 2017).

Den utarbeida intervjuguiden bestod av tre deler. Innledningsvis ble det stilt fire spørsmål som omhandlet yrket som kroppsøvingslærer generelt. De spørsmålene ble stilt fordi vi skulle få et generelt inntrykk av de som kroppsøvingslærere, og for å få en behagelig start på intervjuet. Videre ble det stilt spørsmål som hovedsakelig ble rettet opp mot problemstillingen i form av deltakelse og motivasjon, her var det forøvrig fire spørsmål omhandlende deltakelse, etterfulgt av fem spørsmål som omhandlet motivasjon i kroppsøving.

For å finne informanter kontaktet vi ulike kroppsøvingslærere i nærmiljøet som oppfylte de kravene vi hadde satt oss. De ble valgt fordi de er kroppsøvingslærere på ungdomsskolen, og har flere års erfaring i yrket. Noen av informantene ble valgt ut ifra anbefalinger. Til disse utvalgte informantene ble det sendt ut et informasjonsskriv (vedlegg 2). Intervjuene ble gjennomført under fire øyne med en og en informant på grupperom/møterom. Det ble nytt

båndopptaker i tillegg til mobiltelefon på intervjuene for å sikre mest mulig informasjon. På denne måten unngikk vi at noe av informasjonen som ble gitt skulle bli utydelig eller forsvinne.

3.5 Analyse

Etter gjennomføringa av intervju, var det på tide med transkriberingsprosessen. Denne prosessen tok for seg avskrivning fra båndopptaker og mobiltelefon. Vi brukte et transkriberings-system som gjorde det enkelt for oss å gå tilbake på tidspunktet informasjonen på båndopptakeren ble gitt, hvis det skulle være behov for det. Etter fullført transkribering av intervjuene, delte vi inn i ulike tema. Denne inndelingen ble gjort slik at vi lettere skulle finne fram til den spesifikke informasjonen som ble gitt. Vi noterte underpunkt til hvert tema for å få en bedre oversikt over innholdet i hver av dem. Deretter gikk vi gjennom de transkriberte intervjuene og markerte den informasjonen som var relevant opp mot problemstillingen. Videre tok vi all den relevante informasjonen inn i et eget dokument, med oversikt over hvilken informant som hadde gitt hvilken informasjon.

3.6 Validitet og reliabilitet

Forskningens validitet og reliabilitet er to grunnpillarer for at metodene skal gi troverdig kunnskap. For at undersøkelsen skal være valid og reliabel, er det ulike krav som må oppfylles. Reliabilitet blir sammenlignet med pålitelighet og omhandler hvordan målingene i en undersøkelse eller forskning blir utført (Larsen, 2017). Det å gjennomføre samme forskningen flere ganger, sikrer høy reliabilitet, dersom resultatene er de samme. Noe som kan være med å påvirke reliabiliteten i kvalitative studier er at ulike forskere kan ha ulik oppfatning eller tolking av et resultat. I tillegg kan informanten bli påvirket av situasjonen eller intervjuer (Larsen, 2017). Dette handler om nøyaktighet og dersom det oppstår feil, må de oppgis. Undersøkelsens validitet bygger på relevans og gyldighet. Viktige spørsmål å stille ved innsamling av dataen er: har dataen blitt samlet inn på en pålitelig måte? Hvorvidt den innsamlede dataen er relevant for problemstillingen? (Dalland, 2012). Validitet omfatter det at studien er representativ til et større utvalg, eller bare undersøkelsen i seg selv, altså om den er overførbar (Sander, 2019).

Gjennom kvalitativt intervju blir det lettere å sikre god validitet fordi man kan stille oppfølgingsspørsmål som kan være sentrale for problemstillingen. Samtidig får informantene

muligheten til å snakke fritt (Larsen, 2017). Andre faktorer som kan være med å styrke troverdigheten til vår studie er at alle intervjuene ble ledet av samme person. På denne måten foregikk intervjuene under de samme rammene til enhver tid. Bruken av både mobiltelefon og båndopptaker, var med på å sikre at informasjonen ble oppfattet på riktig måte.

3.7 Etske retningslinjer

På bakgrunn av metodevalg og studiens intensjon blir menneskets syn på temaet i vår studie essensielt. Det er derfor aktuelt å gjøre rede for enkelte etske hensyn som må ivaretas. Informasjonen som blir brukt i studien er hentet fra fire informanters erfaringer og deres synspunkt på problemstillingen. I kvalitative studier er det helt nødvendig å samarbeide og skape tillit til mennesker for å få de mest ærlige svarene, som er sentralt for vår studie (Dalland, 2012).

Sammen med veileder kom vi frem til at det var nødvendig å søke godkjenning gjennom Norsk Vitenskapelig Datatjeneste (NSD) (Norsk senter for forskningsdata, 2017). Dette var fordi vi skulle behandle personlige opplysninger. Etterhvert som prosjektet har utviklet seg, har vi bestemt at informasjonen skal være anonymisert. Likevel har vi fått godkjenning fra NSD som har vurdert prosjektet vårt (referansenummer: 812631). Informantene fikk utdelt informasjonsskriv som inneholdt hensikten med studien og skrev under på et informert samtykkeskjema. Intervjuene ble gjennomført på et frivillig grunnlag, med informasjon om at de kunne trekke seg når som helst om ønskelig. Ulike tiltak som ble gjennomført for å holde informasjonen anonymisert var å bruke dekknavn. Informantene fikk kontinuerlig beskjed om vår taushetsplikt og at informasjonen de ga ble anonymisert.

4.0 Resultat og diskusjon

I dette kapittelet vil det bli presentert resultat med utgangspunkt i informantenes synspunkt. Videre vil resultatene bli diskutert opp mot teori. Med intervjuene som byggesteiner vil vi dele inn diskusjonen i tre hovedtema. Første del dreier seg om kroppsøvingslæreren som relasjonsbygger og viktigheten av gjensidig tillit og kommunikasjon. Videre står temaet om læringsmiljø og deltakelse for tur. Denne delen vil belyse betydningen av et godt læringsmiljø i forhold til deltakelse og motivasjon i kroppsøvingsfaget. Dette vil bli etterfulgt av kroppsøvingslæreren som motivator og hvordan han/hun tar i bruk selvbestemmelsesteorien for å legge til rette for motivasjon og mestring i kroppsøvingstimene. Det er flere faktorer som må ligge til grunn for å skape motivasjon og deltakelse i kroppsøvingsfaget, men samtidig må de spille et dynamisk samspill for å få maksimalt utbytte.

I diskusjonsdelen vil de ulike informantene få tildelt dekknavn. Dette er fordi informasjonen skal være anonymisert. Informantene vil bli referert som Petter og Mari på skole 1 og Ola og Kari på skole 2. Bakgrunnen til fordelingen viser til at intervjuene foregikk på to ulike ungdomskoler. Vi intervjuet en mann og ei dame på hver av skolene, dette gjorde vi fordi vi ville se om det var noen forskjeller og eventuelt likheter i forhold til mannlige og kvinnelige kroppsøvingslærere, samt ulik tilrettelegging på tvers av skolene.

4.1 Kroppsøvingslæreren som relasjonsbygger

En kroppsøvingslærer blir ofte sett på som en rollemodell for elevene, og må derfor være støttende både faglig og emosjonelt (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dette ser man også igjen i læreplakaten (LK06), som legger vekt på at læreren skal stå frem som en tydelig leder og et forbilde (Utdanningsdirektoratet, 2016). Kari på skole 2: «*Elevene på ungdomsskolen har et sterkt behov for å føle seg sett og inkludert*». Lærer-elev-relasjonen er helt nødvendig for at elevene skal føle trygghet i faget som igjen appellerer til motivasjon og deltakelse (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Petter på skole 1: «*Dersom jeg ser at enkelte elever lurert seg unna eller ikke vil delta, prøver jeg å finne årsaken til dette ved hjelp av kommunikasjon*». Dette ser vi gjenspeiler seg i lærer-elev-relasjonen til utdanningdirektoratet: «*Lærerens vilje til å bry seg om alle elevene, vise interesse for den enkelte, være støttende og ha forventning om utvikling, er viktig for å bygge en positiv relasjon*» (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dersom læreren klarer å danne et positivt forhold med elevene sine, har dette en positiv innvirkning på læringsutbyttet (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Dette forholdet kan være med å

påvirke elevenes motivasjon, trivsel og læringsprosess. Som kroppsøvingslærer har man til tider en enorm innflytelse på elevene, spesielt på ungdomskolen. Derfor er det helt essensielt å være oppmerksom på hvordan man opptrer i lederrollen i forhold til holdninger og verdier (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Informantene viste til holdningene og verdiene til kroppsøvingslæreren som helt nødvendige på ungdomskolen. Ola på skole 2: *Av og til går jeg inn i deltakerrollen og prøver å fremstå som et forbilde eller rollemodell for elevene.* Relasjonsbygging og læringsmiljø i kroppsøvingsfaget går hånd i hånd. Klarer læreren å danne et åpent og positivt læringsmiljø, vil elevene føle seg sett. Informantene var enstemmige når det kom til viktigheten av navnebruk i kroppsøvingsfaget. Det vil bli lettere for elevene å engasjere seg og kommunikasjonen mellom elev og lærer fungerer bedre. (Skaalvik & Skaalvik, 2018). På denne måten ser vi at det er et kontinuerlig dynamisk samspill mellom relasjonsbygging, læringsmiljø, motivasjon og deltakelse.

I kroppsøvingstimene kan det åpne seg muligheter for læreren til å delta. Ola på skole 2 sier at *«Jeg prøver å delta så mye som mulig for å skape en trygg arena»*. Videre sier Ola at han har en positiv oppfatning til læreren i deltakerrollen med tanke på motivasjon og deltakelse. På denne måten kan Ola skape en sterkere tilhørighet til gruppen, noe som igjen kan appellere til relasjonsbygging (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver at en morsom, positiv, humorfylt, engasjert og aktiv lærer, vil ha en positiv innvirkning på motivasjonen og innsatsen til elevene. Elevene får en oppfatning av at læreren er energisk og ønsker å delta, noe som lett kan smitte videre til elevene. Imidlertid kan det ha en negativ innvirkning på enkelte at læreren går inn i deltakerrollen. Noen tenker kanskje det er dumt og synes at det er gøyere når bare elevene er deltakere. Har læreren bestemt seg for å delta i timen, er det lurt å kaste lys over orienteringsevnen til læreren. Dersom læreren er med på leken kan det være vanskelig å få øyet på de som ikke er så aktive eller lurert seg unna.

God elev-lærer-relasjon er essensielt siden det gagnar begge parter (Utdanningsdirektoratet, 2016). Alle informantene er enstemmige når det kommer til viktigheten av relasjonsbygging og henviser til «støtte» som en viktig brikke når man skal danne en god tone med elevene. Utdanningsdirektoratet (2016) sikter til faglig – og emosjonell støtte som grunnpilarer for mestring, motivasjon og den sosiale situasjonen til elevene. Samtidig vil en lærer som ruger på gode støttende ferdigheter lettere danne gjensidig tillit og respekt til elevene og seg selv. Gode elev-lærer-relasjoner vil skape et godt læringsmiljø og et trygt læringsklima, noe som igjen er noen av byggesteinene til motivasjon og deltakelse i kroppsøvingsfaget.

Kroppsøvingfaget er et praktisk fag der øvelser bør forklares og vises så godt som overhodet mulig for at alle deltakerne skal være sikre på hva som skal bli gjort. Mari på skole 1: «*Jeg synes at det er viktig å kunne vise og forklare øvelser selv, men noen ganger bruker jeg elevene som øvingsbilde, og det fungerer veldig fint*». Dersom man skal ta i bruk øvingsbilde er det særdeles viktig å ha gode relasjoner med vedkommende (Utdanningsdirektoratet, 2016). Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver om dannelsen av en positiv selvoppfatning bygger på å akseptere sin egen kropp og mestre kroppen. Formålet med kroppsøvingfaget sier at: «*Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjensle*» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Alt dette er avhengig av hvor godt man kjenner eleven sin, dersom eleven skal bli brukt som øvingsbilde.

Petter og Mari på skole 1 sier at de er forsiktige med å bruke øvingsbilde, men når de først spør en elev, så er eleven klar over hva han/hun skal gjøre i forkant av øvelsen. Eleven kan få en dårlig opplevelse dersom han/hun ikke føler seg kompetent nok til øvelsen og rett og slett feiler. Dette kan ha en negativ innvirkning på selvoppfatningen til eleven (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Mari på skole 1: «*Som regel når jeg skal bruke øvingsbilde så har jeg spurt på forhånd og vet som regel at vedkommende er komfortabel i rollen*». På denne måten har Mari opparbeidet seg en god relasjon med denne eleven som mest sannsynlig får en positiv oppfatning av situasjonen. Dersom læreren føler seg litt usikker i noen aktiviteter kan han/hun ta i bruk øvingsbilde, som kan gi en bedre forståelse av øvelsen. På denne måten ser man at elev-lærer-relasjonen er helt essensiell for å skape motiverte og deltakende elever.

4.2 Kroppsøvingslæreren som motivator

Det viktigste grunnlaget for å skape motivasjon hos elevene i kroppsøving er å legge til rette for oppgaver som er tilpasset hver enkelt elev sitt mestringsnivå (Deci & Ryan, 2002). Om hver enkelt elev opplever mestring, vil dette føre til motivasjon og deltakelse i større grad hos eleven. Petter på skole 1: «*Jeg prøver å legge opp kroppsøvingstimene utfra elevenes ferdighetsnivå, slik at alle opplever en form for mestring*». Å oppleve mestring er i tillegg med på å danne grunnlaget for bevegelsesglede. Om ikke elevene opplever mestring og det er manglende selvbestemmelse i kroppsøvingstimene, vil de unngå å søke motiverende utfordringer og motivasjonen for å være i aktivitet kan avta (Deci & Ryan, 2002).

Som kroppsøvlingslærer ønsker man å legge til rette for at hver enkelt elev opplever å ha den indre motivasjonen. Det handler om at eleven har interesse for aktiviteten, og at det oppleves at aktiviteten er motiverende i seg selv (Jakobsen, 2012). En elev som er ytre motivert blir derimot motivert av noe utenforliggende (Imsen, 2020). Ytre motivasjon kan være i form av belønninger, eller i kroppsøvlingsssammenheng i form av karakterer. For å legge best mulig til rette for motivasjon og deltakelse i kroppsøvlingsstimene, er det essensielt at den indre motivasjonen ligger til grunn hos elevene (Imsen, 2020).

Alle informantene på de forskjellige skolene påpekte at de fleste elevene deltar og er motiverte til kroppsøvlingsstimene fordi de enkelt og greit syns det er gøy. Det var en gjenganger blant informantene at de i tilretteleggingsfasen hadde som fokus å lage kroppsøvlingsstimer elevene syns var kjekke. For at dette skulle bidra til aktivitetsglede, motivasjon, og deltakelse. Jakobsen (2012) påpeker at interesse for aktiviteten er viktig for å skape indre motivasjon og glede for å drive fysisk aktivitet. Ved at kroppsøvlingslærerne legger til rette for at elevene skal oppleve glede og indre motivasjon i kroppsøvlingsstimene, kan det være en medvirkende faktor til at elevene ønsker å delta.

For samtlige informanter var det et mål å få alle elevene i kroppsøving til å føle på en form for indre motivasjon, gjennom å legge opp timene ut ifra ønsker fra elevene. Det ble lagt til rette for selvbestemmelse i nokså stor grad hos samtlige kroppsøvlingslærere, men på forskjellige måter.

Kari på Skole 2: *«Jeg prøver å legge opp timene ut ifra elevene sine ønsker om aktivitet. Før vi begynner med kroppsøvlingsstimene gjør jeg en kartleggelse over hvilke idretter elevene liker, og hvilke de misliker».*

Ut ifra den infoen Kari får fra elevene, kan hun legge opp timene ut ifra deres ønsker. Det vil føre til at alle elevene en gang iblant får ha akkurat den aktiviteten de liker best, noe som vil føre til at de får en indre motivasjon til å delta i kroppsøvlingsstimene (Jakobsen, 2012). Dette gjenspeiles i selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan som viser til autonomi som en sentral faktor for motivasjon (Deci & Ryan, 2002). For at elevene skal kunne drive med en aktivitet over tid, er det viktig med en form for motivasjon (Imsen, 2020). Informantene påpekte at de fleste elevene gleder seg til kroppsøvlingsstimene, og syns at det er blant de skolefagene de syns er kjekkest. Men hva med de som ikke syns kroppsøving er blant de kjekkeste fagene?

Ola på skole 2: *«For meg er det viktig at alle deltar i timene. Derfor deltar jeg ofte aktivt i timene selv, for å ufarliggjøre ting. Dette føler jeg gjør at de som ikke liker kroppsøving så godt, er med å delta aktivt fordi jeg viser at det er rom for å gjøre feil».*

Her forteller Ola at han synes det er viktig å få alle til å delta aktivt i kroppsøvingstimene. Dette legger han til rette for ved å delta aktivt selv. Dette gjør han fordi han føler det er med på å ufarliggjøre det mange av de som ikke deltar, synes er vanskelig og ubehagelig med kroppsøvingstimene. Det er forskjellige grunner til at elevene som ikke deltar i kroppsøvingstimene velger å ikke delta. Dette kan også variere fra kjønn til kjønn.

Petter på skole 1: *«Grunner til at elevene som ikke deltar aktivt i timene, ikke deltar, har forskjellige grunner. Noen elever kan føle på et visst ubehag med tanke på prestasjonsfokus, mens andre kan føle på ubehag i forhold til kropp og svette».*

Petter forteller i tillegg at det er forskjell mellom kjønnene, med tanke på hva som er grunnene til at elevene velger å ikke delta i kroppsøvingstimene. Blant guttene kan det være prestasjonsfokuset som er den største grunnen, mens blant jentene kan det være kropp og selvbilde som er den største grunnen. Petter påpeker at guttene ofte har et veldig høyt konkurranseinstinkt, og at dette kan føre til et for stort prestasjonsfokus. Dette kan resultere i mye negativ feedback blant og fra guttene. Denne feedbacken kommer i form av negative kommentarer og/eller holdninger (Pensgaard & Hollingen, 2006). Hos jentene er problemer med selvbilde og kropp en gjenganger. Petter forteller at noen av jentene er inaktive i kroppsøvingstimene fordi de ikke liker å svette. I tillegg er det noen av jentene som kan føle på et press i forhold til kroppsfokus i kroppsøvingstimene. Disse ulike faktorene kan være en psykisk påkjenning og føre til at elever, spesielt jentene, opplever redsel og ubehag i kroppsøvingstimene (Skille, Moen, & Knut, 2017).

Flere av informantene nevnte ulike grunner til at noen elever ikke deltar i kroppsøvingstimene. De nevnte også ulike måter å løse disse problemene på. Kari på skole 2 forteller at hun av og til delte inn grupper ut ifra kjønn, slik at jentene spilte mot guttene. Dette førte til større deltakelse og aktivisering fordi jentene ikke følte på et like stort prestasjonspress som det ville gjort om de spilte på lag med guttene. Petter på skole 1 forklarte at han noen ganger deler gruppen ut ifra ferdighetsnivå, slik at de med et høgt ferdighetsnivå spiller mot hverandre, og motsatt. Dette gjorde at det vart mer homogene

grupper, og mindre prestasjonsfokus hos gruppen med lavere ferdighetsnivå (Jakobsen, 2012). Dette førte også til høyere aktivisering og deltakelse blant elevene.

Det er avgjørende for elevenes motivasjon at kroppsøvlingslæreren opptre som motivator i kroppsøvlingsstimene (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Ved å legge opp timene ut ifra elevene sine ønsker, kan det være med å påvirke den indre motivasjonen hos elevene. I tillegg kan den indre motivasjonen påvirkes gjennom at læreren deltar aktivt selv. Ola på skole 2 sier at når han deltar aktivt selv i kroppsøvlingsstimene, er det med på å motivere de som vanligvis er umotiverte til å være aktivt deltakende i kroppsøvlingsstimene. Petter på skole 1 nevner også at når læreren er med å delta aktivt, eksempelvis i form av en jøggetur eller et ballspill, gjør det at elevene blir ekstra motiverte til å skulle «slå» læreren i et løp, eller «ta» læreren i et ballspill. Med det kan det konkluderes med at en aktivt deltakende kroppsøvlingslærer, fører til motiverte elever (Deci & Ryan, 2002).

Selv om det er den indre motivasjonen som er den indre drivkraften til å drive aktivitet, fungerer også ytre motivasjon som en drivkraft hos elevene i kroppsøvlings (Buli-Holmberg & Ekeberg, 2016). Mari på skole 1 og Kari på skole 2 mener at ytre motivasjon også kan påvirke elevene i ulik grad. Begge informantene nytter en form for indre tvang hos elevene, som gjør dem ytre motiverte (Deci & Ryan, 2002). Både Mari og Kari nevner at karakteren i kroppsøvlings kan virke som en ytre motivasjon for et flertall av elevene. Mari forteller at ved enkelte tilfeller må hun gjøre elever oppmerksomme på at om de ikke deltar aktivt, vil det påvirke karakteren i negativ grad. Dette resulterer i at de inaktive elevene blir mer aktive fordi de føler på en form for indre tvang (Deci & Ryan, 2002). Kari forteller at hun ved enkelte tilfeller gir en lavere karakter til halvtårsvurdering i kroppsøvlings, slik at elevene skal kunne ha noe å strekke seg etter til helårsvurderingen. Dette kan føre til at elevene blir enda mer oppmerksomme på hva som skal til for å få en god karakter i kroppsøvlingsfaget, og at de blir enda mer motiverte til å delta.

Ytre motivasjon er en form for ytre regulering. Her er det krefter utenfor selve aktiviteten som setter i gang aktivitet hos en elev. For at eleven skal lystre blir det tatt i bruk belønninger, eller eleven trues med straff. Eleven kjenner seg dermed tvunget til å handle slik som den får beskjed om (Deci & Ryan, 2002). Denne formen for motivasjon er ikke den mest effektive med tanke på selvbestemmelse. Indre motivasjon derimot er begrunnet som en mer effektiv form for motivasjon. Den formen for motivasjon handler om at elever i kroppsøvlingsfaget

ikke skal føle på noe form for press utenfor aktiviteten. Den handler heller om at de er i aktivitet fordi de ønsker å være i aktivitet. For å legge til rette for indre motivasjon hos elevene i kroppsøvingstimene er det essensielt at læreren oppfyller elevenes krav om selvbestemmelse, kompetanse, og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002).

4.3 Læringsmiljø og deltakelse

Hvordan en elev opplever læringsmiljøet, kan påvirke motivasjonen til eleven (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Lærerens relasjonskompetanse er avgjørende for elevens læring og utviklingen av læringsmiljøet (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dette viser igjen til den kontinuerlige dynamiske interaksjonen mellom relasjonsbygging og læringsmiljø i forhold til motivasjon og deltakelse i kroppsøvingsfaget. Buli-Holmberg og Ekeberg (2016) viser til tre faktorer som legger grunnlaget for motiverte elever: trygghet, tillit og troen på seg selv. Vi skiller mellom oppgaveorientert – eller prestasjonsorientert læringsklima i kroppsøvingsfaget (Jakobsen, 2012). Oppgaveorientert læringsklima legger vekt på fremgang og innsats som grunnlaget for mestring. Videre åpnes det opp for prøving og feiling i oppgaveorientert læringsklima. Et prestasjonsorientert klima er ofte prega av konkurranse og sosial sammenligning, noe som er med på å lukke dørene for prøving og feiling (Jakobsen, 2012).

For å tirre motivasjonen og deltakelsen til elevene, må tillit gjenspeiles i gruppa (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Petter og Mari på skole 1 viser til kjønnsforskjeller når det kommer til trygghet i gruppa. Mari på skole 1: «*Jentene er mer passive, de føler seg ikke trygge i omgivelsene til kroppsøvingsfaget*». Trygghet er en helt avgjørende faktor i forhold til trivsel og læring i kroppsøvingsfaget (Buli-Holmberg & Ekeberg, 2016). Lillemyr (2010) skriver at trygghet, tillit og troen på seg selv vil skape motiverte elever. Dette kan ses på i sammenheng med formålet til faget, der faget skal bidra til selvforståelse, selvfølelse og en positiv oppfattelse av kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015).

Mari på skole 1: «*Man må forsøke å inkludere elevene mest mulig og legge best mulig til rette for at elevene skal føle seg trygge*». Petter og Mari på skole 1 har begge lagt opp noen kroppsøvingstimer der de skiller jentene og guttene. På denne måten opplever informantene større deltakelse blant jentene, noe som kan appellere til tryggheten (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dette kan også ses på i sammenheng med oppgaveorientert og prestasjonsorientert læringsklima (Jakobsen, 2012). Ola på skole 2: «*Guttene er ofte prestasjonsfokusert, jentene*

vil ofte være på lag for å unngå den negative «feedbacken» de kanskje ville fått av de prestasjonsorienterte guttene». I denne sammenheng kan vi dra linjer til et av kompetansemålene på ungdomskolen som er delvis innført: «Anerkjenne ulikskap mellom seg sjølv og andre i bevegelsesaktivitetar og inkludere alle, uavhengig av føresetnader» (Utdanningsdirektoratet, 2021). Dette gir en gylden mulighet for læreren å oppfordre til inkludering og minne elevene på å se andre for å skape trivsel og trygghet i gruppen. Videre kan læreren iverksette mer lekpreget øvelser for å aktivisere de elevene som sniker seg unna konkurranse og prestasjonsfokus (Jakobsen, 2012). Likevel er det flere elever som opplever motivasjon gjennom prestasjon og konkurranse, dermed må læreren finne en fin balansegang.

Jakobsen (2012) skriver at fremgang og innsats er viktige kriterier for å mestre og vektlegging av tidligere prestasjoner og fremgang, vil virke motiverende. Sigmundsson og Ingebrigtsen (2015) skriver om psykologisk læringsklima, som omfatter trivsel, motivasjon og læring. Kroppsbilde, selvtillit, garderobesituasjonen, prestasjonsangst og negative kommentarer på prestasjoner var en gjenganger hos informantene når det kommer til faktorer som påvirker deltakelsen i faget. Kari på skole 2: «*Sjelden latskap, ofte en underliggende årsak til at elevene ikke vil delta*». Dette kan føre til at eleven som egentlig klarer noe, lar være å prøve fordi vedkommende er redd for å bli uthengt. I denne sammenheng skriver Buli – Holmberg og Ekeberg (2016) om trygghet og tillit som sentrale faktorer i forhold til motivasjon og mestring i kroppsøvingfaget. Petter på skole 1: «*På ungdomskolen er det lurt å finne optimale øvelser for gruppen, med variert vanskelighetsgrad for at alle skal føle mestring*». Dersom eleven mistrives eller er utrygg i kroppsøvingstimen kan dette føre til at eleven ikke opplever glede og mestring som igjen kan medvirke til innaktivitet. På denne måten ser man viktigheten av å danne et positivt læringsmiljø ved hjelp av relasjonsbygging og kommunikasjon for at eleven skal føle mestring og motivasjon (Utdanningsdirektoratet, 2016).

En kontinuerlig læringsprosess vil være fremtredende i kroppsøvingundervisningen da: «*(...) ferdigheten og kompetansen (...) stadig videreutvikles, settes i nye sammenhenger og anvendes på nye måter*» (Ronglan, 2008). For å oppnå en positiv læringsprosess er det vesentlig at elevene ønsker å delta og yte sitt ytterste i kroppsøvingstimene. Ola på skole 2: «*Man merker stor innsatsforskjell utfra aktiviteten på ungdomskolen*» Noen elever blir motivert av prestasjon og konkurranse, mens andre gjennom lek og samarbeid, derfor er det nødvendig med en balansegang. Imidlertid viser studier til at oppgavestyrte klima i større grad

bidrar til kompetanse, indre motivasjon, innsats, vilje og positive sosiale relasjoner hos elevene (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015). Informantene lager alternativt opplegg for de elevene som er skadet eller ikke ønsker å delta. Kari på skole 2: *«Jeg legger til rette for alternativt opplegg utfra forutsetningene til elevene, bruker elevene som assistenter eller hjelpelærere for å få aktivisert alle»*. På denne måten blir undervisningsprinsippene tatt i bruk for å inkludere elevene som er utsatt for skade, eller ikke deltar av andre grunner (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Videre sier informantene at de opplever at elevene som ikke er deltakende ofte blir mer sprudlende når de først blir satt i gang med et opplegg. Kari på skole 2: *«Ungdommene synes det er stas å få være med som assistenter»*. Deci og Ryan (2002) skriver at medbestemmelse har en stor innvirkning på motivasjonen til elevene. Utfra dette blir alle elevene inkludert og aktivisert, og får en tilhørighet i gruppen (Deci & Ryan, 2002).

5.0 Avslutning

Ifølge informantene i denne studien kommer det frem at det er en rekke egenskaper kroppsøvingslæreren på ungdomsskolen må besitte for å fremme motivasjon og deltakelse blant elevene i kroppsøvingsfaget. Evnen til å kommunisere og bygge relasjoner med elevene er vesentlig for at elevene skal oppleve et trygt og godt læringsmiljø. Er kroppsøvingslæreren god i relasjonsbyggingsfasen og mestrer det å danne et trygt og positivt læringsmiljø, vil dette gjenspeiles i innsatsen og motivasjonen til elevene. På denne måten viser informantene til at læreren vil skape et læringsklima der det er åpent for prøving og feiling, noe som er vesentlig for å fremme deltakelsen til elevene. Videre ser vi at motivasjonen til elevene øker dersom de får mulighet til å ta avgjørelser i kroppsøvingstimene. At elevene får være delaktige i aktivitetsvalgene vil gi et eierskap til aktiviteten. På denne måten kan elevene føle på en sterk tilhørighet i faget. Likevel er det lurt å ta hensyn til at læreren ikke kan tilfredsstille alle elevenes behov til enhver tid. Men med hjelp av varierte øvelser og samspill mellom relasjonsbygging, motivasjon og læringsmiljø kan læreren legge til rette for mest mulig motivasjon og deltakelse for samtlige elever. Utfra denne studien kan videre forskning basere seg på elevenes perspektiv av temaet.

6.0 Litteraturliste

- Abrahamsen, F. E., & Gitsø, E. O. (2014). *Den coachende treneren - om å coache begynnere*. Oslo: Akilles forlag.
- Bergkastet, I., Dahl, L., & Hansen, K. A. (2009). *Elevenes læringsmiljø - lærerens muligheter : en praktisk håndbok i relasjonsorientert klasseledelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Buli-Holmberg, J., & Ekeberg, T. R. (2016). *Likeverdig og tilpasset opplæring i en skole for alle*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Gjesdal, E. (2014). *Hvorfor misliker altfor mange elever gymtimene?* Hentet November 2020 fra Adresseavisen:
<https://www.adressa.no/sport/sprek/article9317003.ece>
- Imsen, G. (2020). *Elevenes verden : innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Hentet November 2020 fra Idrottsforum:
<https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk .
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode : veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen : Fagbokforlaget.
- Lillemyr, O. F. (2010). *Motivasjon og selvforståelse*. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*.

- Norsk senter for forskningsdata. (2017, Mars 22). *Informasjon til deltakerne*. Hentet November 2020 fra Norsk senter for forskningsdata:
https://www.nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/
- Pensgaard, A. M., & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning.
- Ronglan, L. T. (2008). *Lagspill, læring og ledelse - Om lagspillenes didaktikk*. Oslo: Akilles forlag.
- Sander, K. (2019). *estudie*. Hentet November 2020 fra Validitet:
<https://estudie.no/validitet/>
- Sigmundsson, H., & Ingebrigtsen, J. E. (2015). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skille, E. Å., Moen, K. M., & Knut, w. (2017). Nakenhet som allmenndanning. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*.
- Trøhaugen, L.-A. (2011). *Retorikk som pedagogikk: å lykkes som lærer*. Oslo: Gyldendal akademisk .
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan i kroppsøving (KRO1-04)*. Hentet November 2020 fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>
- Utdanningsdirektoratet. (2016). *Hva er et godt læringsmiljø?* Hentet November 2020 fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/hva-er-et-godt-laringsmiljo/>
- Utdanningsdirektoratet. (2016). *Lærer-elev-relasjonen*. Hentet November 2020 fra Utdanningsdirektoratet : <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/larer-elev-relasjonen/>
- Utdanningsdirektoratet. (2021). *Kompetansemål og vurdering*. Hentet November 2020 fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv185>

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide (vedlegg 1)

Intervjuguide, Bacheloroppgave

Navn;

Kjønn;

Alder;

Tidligere studie;

Stuedsted;

Antall år som kroppsøvingslærer;

Har du relevante engasjement/verv til kroppsøving, utenfor skoleverket (f.eks; trener/leder)?

Trinn du underviser i;

Hvorfor har du valgt å bli kroppsøvingslærer?

Hvordan planlegger du innholdet i undervisningen (års, kurs, økt-plan)?

Legger du opp timene annleis fra 8.-10. trinn?

Tenker du noe over elevenes interesser når du planlegger undervisningen?

Deltakelse i kroppsøving

Hva er din oppfattelse av elevers holdning til kroppsøvingsfaget?

Har du merket noe forskjell mellom jenter og gutter når det kommer til holdning og deltagelse i kroppsøvingsfaget?

Hvordan legger du til rette for elever som (av ulike årsaker) ikke deltar i kroppsøvingstimene?

Har elevene medbestemmelse i undervisningssammenheng, på kva måte?

Motivasjon i kroppsøving

Hva er din oppfattelse av elevens motivasjon til kroppsøvingsfaget?

Hvordan legger du til rette for at flest mulig er motivert til kroppsøvingstimene?

Er det forskjell i motivasjonen blant elevene fra 8. – 10. trinn? Hva kan være årsaken?

Tenker du at karaktersetting/vurdering i kroppsøving er avgjørende for motivasjon?

Hva er grunnen til at de som ikke deltar i timene, ikke deltar?

7.2 Informasjonsskriv (vedlegg 2)

Vil du delta i forskningsprosjektet «Motivasjon i kroppsøving»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å *finne ut hva som motiverer elever i kroppsøving og hvorfor*. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

- Formålet med prosjektet er å forske på motivasjonen til elevene i kroppsøvingsfaget. Hva som motiverer elevene ved deltakelse, eventuelt hva som er demotiverende ved kroppsøvingsfaget. Problemstillingen vil være hvordan skaper kroppsøvingslærere motivasjon og deltakelse i kroppsøving blant elever på ungdomskolen. Forskningsprosjektet vil bli gjennomført av to studenter ved Høgskolen på Vestlandet og vil være et bachelorprosjekt.
- Informasjonen som blir gitt vil kun bli brukt til bachelorprosjektet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har fått forespørsel om å delta fordi du er kroppsøvingslærer på ungdomsskolen og kan bidra med god informasjon til vårt forskningsprosjekt.

Hva innebærer det for deg å delta?

Vi skal gjennomføre et personintervju som vil være et en til en intervju. Det vil bli tatt i bruk en lydopptaker som tar opp alt som blir sagt i intervjuet. Intervjuet vil vare i fra 30-60 minutter.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil kun være prosjektansvarlig, studentmedarbeider og veileder som vil ha tilgang til informasjonen. Informasjonen vil ligge inne på et skjult dokument med passord for å åpne. Du som deltaker

vil ikke kunne bli gjenkjent i publikasjon og vil få mulighet til å godkjenne informasjonen som blir brukt i prosjektet.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 18. desember.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Severin Halland, Fredrik Vold eller Anine Brudeseth.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Kontaktinformasjonen til personvernombudet ved Høgskolen på Vestlandet er:

Trine Anikken Larsen

Tel: +4755587682

Mob: +4791365920

Epost: Trine.Anikken.Larsen@hvl.no

Med vennlig hilsen:

Fredrik Vold og Severin Halland

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet motivasjon i kroppøving, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)