



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Att motivera mera!

- En studie av vilka faktorer som motiverar ungdomar till att delta i idrottsundervisningen i skolan.

Andreas Karlsson

Göteborgs Universitet

Författare: Andreas Karlsson 19860815-7494

Examensarbete 15hp

HT 2011

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Anders Raustorp

Rapportnummer: HT11-2940-01



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Att motivera mera

Författare: Andreas Karlsson

Termin och år: 9 och 2011/2012

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen LAU395

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Anders Raustorp

Rapportnummer: 2940-01

Nyckelord: Motivation, idrott och hälsa, SDT

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka vilka faktorer som motiverar elever till att delta på idrottslektionerna. Studien har sin grund i den så kallade Self – determination theory (SDT) som hävdar betydelsen av att de tre grundläggande psykologiska behoven; kompetens, autonomi och tillhörighet uppfylls för att människor ska uppnå en inre motivation. Den inre motivationen innebär att man gör något för sin egen skull snarare än på grund av yttre påtryckningar. Därför var huvudsyftet med studien att se hur just behoven hänger ihop med vilken motivationstyp eleverna besatt och sedan se om det fanns några könsskillnader som påverkade motivationen. I studien diskuteras även hur man som lärare bör arbeta för att underlätta för eleverna att uppnå den inre motivationen. För att få fram ett resultat har enkäter använts. Dessa enkäter är framtagna av tidigare forskare och anpassade för att mäta de faktorer som ligger till grund för SDT. 5 klasser i årskurs nio och årskurs ett på gymnasiet har undersökts, totalt 107 elever. Resultatet visade att det finns en viss koppling mellan behovstillfredsställelsen och var på motivationskontinuumet eleverna befinner sig, men att den inte var lika stark som tidigare studier visat. Vissa könsskillnader hittades också i undersökningen. Den didaktiska konsekvensen som går att ta med sig från denna studie är att skolan i allmänhet bör arbeta med att stärka den inre motivationen hos eleverna och därmed ställa om från det belöningsssystem som nu existerar i form av betyg. Forskare hävdar att elever som drivs av en inre motivation har större möjlighet att bygga kunskap som går på djupet. För att främja den inre motivationen måste man även arbeta med främjandet av de tre ovan nämnda psykologiska behoven.

Innehåll

1. Inledning	4
1.1 Syfte och problemformulering	5
2. Teoretisk anknytning	6
2.1 SDT – Self – Determination theory	8
3. Material och metod	10
4. Resultat	13
4.1 Samband mellan behov och motivationsprofil	13
4.2 Könsskillnader i motivation och behovstillfredsställelse	15
5. Diskussion	176
5.2 Motivation i praktiken för idrottslärare	198
6. Referenslista	26
Appendix 1. PNSE	28
Appendix 2. BREQ-2	31

1. Inledning

Som blivande lärare i idrott och engelska för de äldre åldrarna så har utbildningens drygt fyra år gett en rad exempel på problem och utmaningar man kan ställas inför i det kommande yrkeslivet. Givetvis har den verksamhetsförlagda delen av utbildningen varit en möjlighet att prova metoder och arbetssätt och då möjligheten till att vikariera under längre perioder, både som idrotts- och engelskalärare har givits, så har det väckts ytterligare tankar kring det framtida yrket. När nu examen närmar sig i snabb takt är det tillfälle att undersöka ett av de fenomen som fascinerat allra mest under dessa år, nämligen deltagandet, eller snarare bristen på deltagande på idrottslektionerna.

Det längsta vikariatet hittills under lärarutbildningen var på tre månader, som idrottslärare på en högstadieskola, där närvaron på idrottslektionerna var minst sagt undermålig. Många elever dök i stort sett aldrig upp på idrotten och om de kom dit så hade de inga idrottskläder med sig. Under vfu-perioderna har liknande problem uppmärksammats, både på högstadiet och gymnasiet, och därför känns det relevant att försöka titta närmare på vad som bidrar till denna utveckling och vad man som lärare kan göra för att motverka densamma.

Dysthe(2003:126f) diskuterar så kallade läroprocesser och menar att något av det allra viktigaste i dessa processer är hur man relaterar till andra människor. Detta är naturligtvis viktigt inom alla ämnen, men idrottsämnet i synnerhet är ett ämne där samspelet med andra är av stor betydelse. För att utveckla ett gott samarbete och en känsla av samhörighet så bör man bygga goda relationer och ömsesidig respekt för varandra, både lärare och elever (Kernell, 2002:172). En elev som inte deltar regelbundet på idrottsundervisningen går miste om möjligheten att bygga goda relationer med sina klasskamrater och missar på så sätt chansen att tillförskaffa sig relevanta kunskaper inom idrottsämnet. Givetvis är det så att frånvaron från lektionerna i sig innebär att eleven går miste om relevant undervisning, men just relationsprocessen är av så pass stor vikt inom idrottsämnet. Annerstedt (2007:176) tar upp gruppbyggandet under idrottslektionerna som ett centralt inslag och han menar att det alltid finns en risk för konflikter när en grupp ska bildas. Om det då finns elever som enbart sporadiskt deltar på idrottslektionerna så löper dessa elever större risk att hamna i konflikt med sina klasskamrater då man helt enkelt inte känner varandra under dessa former.

Tittar man i den nya läroplanen för grundskolan, Lgr11, så statueras det tydligt under syftet med ämnet idrott och hälsa att eleven bland annat ska ges möjlighet att utveckla en allsidig rörelseförmåga och ett intresse för fysisk aktivitet (Skolverket, 2011:51). Självklart finns det inte en möjlighet för en frånvarande elev att utveckla ovanstående, liksom det inte finns någon möjlighet att nå upp till något av ämnets kunskapskrav. Alla ämnen kräver naturligtvis närvaro på lektionerna, men när det handlar om idrott och hälsa är det av än större betydelse då det är oerhört svårt att komplettera undervisningen med hemarbete.

Det finns en rad olika anledningar till att barn och ungdomar väljer att inte delta i idrottsundervisningen och tanken är inte att gå till botten med alla dessa. Denna undersökning kommer snarare att inrikta sig på motivation i relation till idrott och hälsa i skolan och inte på

specifika orsaker till deltagande eller inte deltagande. Det blir även en diskussion kring vad man som lärare kan göra för att få sina elever motiverade. Annerstedt (2007:139f) tar upp vikten av att ständigt motivera sina elever för att på så sätt ge förutsättningar till dem för lärande och detta är också en oerhört viktig del när det kommer till undervisning. Därför kommer alltså motivation, eller brist på motivation, hos elever att spela en central roll i denna undersökning.

Den teori som ligger till grund för undersökningen är den så kallade Self-Determination Theory, eller SDT, vilken presenteras längre fram under avsnittet teoretisk anknytning. I denna teori kopplar man uppfyllandet av tre grundläggande psykologiska behov, kompetens, autonomi och tillhörighet till ett så kallat motivationskontinuum som sträcker sig från amotivation till inre motivation (Deci & Ryan (2000:227ff).

1.1 Syfte och problemformulering

Syftet med denna undersökning är alltså att försöka ta reda på vad som motiverar, eller inte motiverar, elever när det kommer till ämnet idrott och hälsa. Carlsson (2010:16) nämner att en av de allra viktigaste faktorerna för att bidra till lärande hos eleverna är skapandet av ett positivt klassrumsklimat där eleverna känner uppmuntran och vågar använda sin kapacitet. Hedin & Svensson (1997:42f) tar även de upp betydelsen av att skapa ett tryggt klimat där eleven känner att utmaningarna och förväntningarna ligger på en rimlig nivå och att denne därför både stimuleras av dem och klarar av dem. Direkt kopplat till idrottsämnet så diskuterar Arnegård (2006:192) hur viktigt det är att ge eleverna rimliga men ändå, i deras ögon, spännande aktiviteter för att upprätthålla deras motivation och intresse. Därför kommer denna undersökning också att sträva mot att hitta metoder för lärare att skapa just ett sådant klimat och därmed öka motivationen hos sina elever. Grunden för undersökningen är dock SDT och därför kommer det så kallade motivationskontinuumet och uppfyllandet av de, enligt grundarna av teorin, grundläggande psykologiska behoven att ligga till grund för syftet (Hagger & Chatzisarantis, 2007:1ff).

De syften som utgör grunden för undersökningen är:

- Att se hur den upplevda tillfredsställelsen av de grundläggande psykologiska behoven; kompetens, autonomi och tillhörighet, förhåller sig till motivationsprofilen.
- Att se om det finns några skillnader mellan tjejer och killar när det handlar om denna tillfredsställelse i relation till motivationen.
- Att utifrån de två ovan nämnda syftena diskutera hur man som lärare bör arbeta för att skapa en miljö på idrottslektionerna som motiverar eleverna till att delta.

De elever som ingår i undersökningen kommer alla från antingen grundskolans årskurs nio eller gymnasiet årskurs ett. I denna period händer mycket med eleverna och de tar sina första ordentliga steg mot vuxenvärlden. Därför känns det befogat att undersöka just dessa åldrar snarare än yngre eller äldre elever. Majoriteten av eleverna i undersökningen är alltså 15-16 år gamla med några enstaka fall av antingen ett år yngre eller ett år äldre elever. Samgymnastik sker på alla skolorna, det vill säga flickor och pojkar idrottar tillsammans.

2. Teoretisk anknytning

När det kommer till skolan i allmänhet och själva lärandet i synnerhet så läggs stor vikt på just motivationsaspekten. Mycket av forskningen kring lärande tar upp denna aspekt och framhåller den som nödvändig för att man ska uppnå ett bestående lärande hos eleverna. Davidsson & Flato (2010:13) diskuterar detta och menar att lärare alltid bör eftersträva att eleverna hittar den så kallade inre motivationen då kunskaperna därmed får fäste hos dem på ett starkare sätt.

Motivation diskuteras flitigt när det handlar om utbildning och prestationer i stort och därför är det av intresse att definiera vad motivation egentligen innebär. Alderman (2008:5f) gör ett försök där han ger motivationsbegreppet tre psykologiska funktioner. Den första delen handlar om att motivation får en person att engagera sig i något och därmed bli aktiv, medan avsaknaden av densamma innebär att personen i fråga förhåller sig passiv till det som sker. Den andra psykologiska funktionen hos motivationsbegreppet, enligt Alderman, är att det styr vilka handlingar vi utför. Vår motivation är då avgörande för varför vi väljer att handla på ett visst sätt framför ett annat. Den tredje och sista funktionen som ges till motivation, av författaren, är det som påverkar vår uthållighet när det kommer till att sträva mot ett mål. En motiverad person visar större tålamod och uthållighet då det handlar om att åstadkomma något än vad en omotiverad person gör.

I inledningen av detta stycke nämndes den så kallade inre motivationen och just indelningen av motivation i tre olika kategorier är något som tas upp av flertalet författare inom ämnet. Cox (2007:120f) gör denna indelning där den inre motivationen ingår och de andra två grenarna är amotivation och yttre motivation. Amotivation innebär helt enkelt att det inte finns någon motivation alls och avsaknaden av denna gör att individen varken vet varför eller ser någon direkt fördel med sitt handlande. Cox menar att denna motivation är relativt ovanlig, särskilt när det handlar om idrottsliga prestationer, då en person som är i detta stadium allt som oftast låter bli att försöka överhuvudtaget. När det kommer till yttre motivation så hamnar den, enligt författaren, i mitten av motivationsskalan. Här handlar individen på ett särskilt sätt eftersom det finns någon form av yttre påtryckning. Det kan vara en positiv aspekt, så som ett pris eller någon annan form av belöning men det kan också handla om att man är rädd för någon form av bestraffning. Davidsson & Flato (2010:18) menar att skolan arbetar på detta sätt i och med betygssystemets upplägg. Den tredje kategorin som Cox tar upp är den redan nämnda inre motivationen. Här handlar det om att motivationen till varför en individ gör eller beter sig på ett visst sätt kommer inifrån individen själv. Man deltar då i aktiviteter för att man själv vill och för att det ger en personlig tillfredsställelse. Den personliga kontrollen upplevs som oerhört stark och inga yttre faktorer är av större betydelse för aktiviteten. Denna typ av motivation bör, enligt bland annat Hedin & Svensson (1997:42f) eftersträvas i skolan då den leder till så kallad djupinläring hos eleverna och kunskaperna stannar därmed kvar hos dem en längre tid. Den yttre motivationen bidrar, enligt författarna, snarare till så kallad ytinläring där man lär sig något för stunden som sedan bleknar relativt fort.

Ett steg fram från konstaterandet att motivation kan delas in i olika kategorier och därmed innebär olika saker är att reda ut hur skolan i sig ska arbeta för att uppnå just den inre motivationen, vilken verkar vara av så stor vikt för inläringen. Känslor är en viktig aspekt när det kommer till skolmiljön då eleverna upplever mycket starka sådana, både positiva och negativa, under sin skolgång. Det handlar om press, både utifrån och inifrån dem själva, att lyckas och det handlar om att känslorna kopplas till deras skolprestationer (Pekrun, 2009:575). Dessa känslor bör tas i beaktande när man resonerar kring motivation och skapandet av densamma hos eleverna. Jörgel – Löfström (2005:58f) tar upp detta resonemang och hon menar att eleven måste tillåtas att vara subjektet i sina studier och sitt lärande, snarare än att vara ett objekt för lärarens undervisning. Detta, menar författaren, leder till att eleven blir mer självständig och samtidigt medveten om vad som krävs och hur man reagerar i olika situationer i skolmiljön. Konsekvensen av detta, menar Löfström, är att barnen och ungdomarna upplever skolan som roligare och mer meningsfull och därmed ökar också deras inre motivation. Augustsson (2007:147) tar i sin avhandling kring unga idrottare upp vikten av att sätta barnen och ungdomarnas glädje överst för att på så sätt öka deras lust till att idrotta. Detta går även att applicera på skolmiljön i allmänhet. Illeris (2007:13) är inne på samma spår som Löfström när han diskuterar skillnaden mellan undervisning och lärande. Enligt honom är det samspelet mellan lärare och elev och de processer som detta genererar som bidrar till lärande.

Davidsson & Flato (2010:7f) menar att all undervisning i skolan inte behöver ha som syfte att bedöma eleverna utan att man som lärare snarare ska ge eleverna insikt om vad de kan använda sin kunskap till. Man stärker därmed deras tro på sig själva och deras tro på framtiden. Författarna anser också att man som lärare bör arbeta på ett inkluderande sätt och därmed sätta varje enskild elev i fokus. Begreppet flerstämmighet som tas upp av Dysthe (2003:311) kan appliceras här då detta handlar om att alla elever i en grupp ska få komma till tals och på så sätt ska känna att de kan vara med och påverka situationen. Just bedömningsaspekten är något som diskuteras när det handlar om motivation. Jörgel – Löfström (2005:27f) anser att lärare och elever har ett delat ansvar när det kommer till att motivera och bygga kunskap. Enligt henne fungerar inte bedömning och utvärdering på det sätt som ofta menas i skolan, nämligen respons. Löfström hävdar snarare att något som bedöms i efterhand aldrig kan utvecklas och att man istället bör ge kontinuerlig feedback för att bidra till elevens utveckling. Även Alderman (2008:132) tar upp vikten av kontinuerlig feedback då han anser att detta tillåter eleven att sätta rimliga mål och även bedöma sin egen prestation i förhållande till dessa mål. Vikten av progression är något som Alderman understryker när det handlar om motivation och detta bekräftar, enligt honom, bland annat genom regelbunden feedback.

Flertalet författare understryker alltså vikten av att ge sina elever kontinuerlig feedback för att på så sätt öka deras motivation och bidra till deras utveckling. Detta tycks vara något som inte många sätter sig emot men ändå så anser bland annat Davidsson & Flato (2010:18) att skolan istället arbetar med att bedöma i efterhand. Förklaringarna till detta är flera och en betydande sådan tas upp av Folkesson mfl (2004:43ff) där man diskuterar läraryrkets förändrade ramar. Det handlar då om att lärare idag får beläggs med allt mer sidouppgifter som tar tid från den

faktiska undervisningen. Därmed påverkas den kontinuerliga feedbacken till eleverna. Lärarna har helt enkelt inte tiden eller kraften till att arbeta med kontinuerlig feedback utan snarare handlar det ofta, tyvärr, enbart om att hålla lektionerna flytande. Kopplat direkt till idrottsämnet så tar Annerstedt (2007: 149ff) upp vikten av feedback på dessa lektioner. Enligt honom handlar det om att göra en skillnad på feedback och vanliga instruktioner då det instruerande momentet också är av stor betydelse inom idrottsämnet. Annerstedt menar att man istället för att bara instruera bör skapa så kallade pedagogiska situationer där eleverna utmanas och ges regelbunden feedback på sina aktiviteter.

Just utmaningar är något som är centralt när det kommer till att skapa motiverade elever. Mackay (2007:24) tar upp vikten av att utmana människor för att på så sätt få dem att utvecklas. Enligt honom är det viktigt att ge individen verktyg och utrymme för att själv utveckla och genomföra sin aktivitet. Arnegård (2006:192) kopplar i sin avhandling detta direkt till idrottsämnet. Han hävdar att utmaningen och användandet av de egna färdigheterna inte får ligga på en alltför låg nivå, då detta minskar elevens motivation. Självförtroende kommer av att eleven känner att han eller hon klarar av utmaningar och Cox (2007:104) menar att motivation och självförtroende går hand i hand. En person som är motiverad visar också, enligt författaren, upp ett gott självförtroende och en trygghet i situationen.

För att tillåta individer att försöka utmana sig själva och därmed våga misslyckas så måste man som lärare kunna skapa ett klimat i klassrummet/idrottshallen som tillåter detta. Davidsson & Flato (2010:14ff) tar upp begreppet samhörighetskänsla och menar att en lärare bör bidra till ett positivt klassrumsklimat där eleverna också motiveras och samarbetar med varandra. Alderman (2008:23ff) är inne på samma spår när han menar att den optimala motivationen för en elev är när klassrumsklimatet stödjer elevens självständiga utveckling. Denna självständighet ska då, enligt Alderman, existera i samspel med klasskamraterna för att på så sätt bygga upp en känsla av tillhörighet. Känslan av tillhörighet till en grupp kan aldrig överskattas när det handlar om prestation. Lindwall mfl (2002:14) diskuterar hur en grupp ska fungera på det bästa och mest effektiva sättet. Här menar man att det handlar om hur den enskilde individen reagerar på och uppfattar sin omgivning och därmed bidrar till gruppens utveckling. Rydqvist & Winroth (2004:43f) tar upp drivkraften inom barn och ungdomsidrott och menar att kamratskap och social gemenskap är viktiga faktorer som driver barn och ungdomar att idrotta. Författarna menar också att ju äldre man blir desto viktigare blir prestationen och den egna förmågan i sig. Här återkommer återigen det faktum att skolan bör utmana eleverna inom trygga ramar för att uppnå bästa möjliga motivation.

En teori som studerat just motivationens betydelse för idrottsliga prestationer och som ligger till grund för denna undersökning är Självbestämandeteorin eller Self-Determination Theory (SDT), vilken presenteras nedan.

2.1 SDT - Self - Determination theory

SDT är en av föregångsteorierna när det handlar om motivationens betydelse för idrottsliga prestationer. Syftet med teorin är att förklara individens beteende och motivationen för detta

beteende (Hagger & Chatzisarantis, 2007:79ff). Forskare inom SDT har undersökt vad som motiverar individer till att idrotta och man har hittat tre psykologiska grundbehov som behöver uppfyllas för att individen ska känna sig tillfreds och kunna bete sig på ett tillfredsställande sätt när det kommer till fysisk aktivitet. Dessa tre behov är kompetens, självständighet och känslan av tillhörighet med andra (Deci & Ryan, 2000:68ff). Dessa tre behov bör, enligt SDT – förespråkare, vara uppfyllda för att människor ska uppleva en hög grad av inre motivation och länken mellan dessa två aspekter; behovsuppfyllelse och motivationsprofilen är stark (Hagger & Chatzisarantis, 2007:13).

Alderman (2008:252f) tar upp det faktum att man i normala fall ser inre och yttre motivation som två motpooler medan man inom SDT ser dessa som två punkter i ett kontinuum. Det betyder att dessa två typer av motivation kan finnas samtidigt hos en individ utan att på det sättet ta ut varandra. Deci & Ryan (2000:227ff) menar att man måste se till de ovan nämnda behoven hos individen och på vilken nivå de uppfyllts för att kunna utröna om motivationen till handlandet är inre eller yttre.

Hagger & Chatzisarantis (2007:1ff) går igenom det motivationskontinuum som förespråkare för SDT menar existerar. Här rör individen sig från amotivation, via yttre motivation, till inre motivation. Den yttre motivationen delas, enligt författarna, upp i fyra olika kategorier där var och en av dessa innefattar olika grad av yttre påtryckningar. Man menar att det handlar om en reglering av sitt beteende och att denna reglering kan se ut på olika sätt. Det första steget efter amotivationen kallar man inom SDT för extern reglering. Här betar sig individen som den gör, antingen för att belönas eller för att undvika bestraffning. Den yttre motivationen är då som starkast. Nästa steg på kontinuumet kallar man för introjekt reglering och här handlar det om att bete sig på ett visst sätt för att undvika andras ogillande eller för att få andras gillande. Det tredje steget inom den yttre motivationen kallas för identifierad reglering och då rör man sig alltmer mot den inre motivationen. När individen nått hit betar den sig som den gör på grund av personliga värderingar. Det kan till exempel handla om att man vill lära sig någon ny kunskap för att på så sätt utveckla sin förmåga inom ett område. Det fjärde och sista steget när det kommer till yttre motivation inom SDT kallar man för integrerad reglering. När individen nått hit är den inre motivationen inte långt borta då beteendet inom denna zon är fullständigt införlivat i de beteenden som tillfredsställer de grundläggande psykologiska behoven som nämnts tidigare. Det sista och slutgiltiga steget på motivationskontinuumet är den inre motivationen då individen betar sig som den gör för egen tillfredsställelse och glädje. Ingen belöning eller bestraffning egentligen spelar någon roll.

Motivationen till varför eleverna väljer att delta på idrottsundervisningen är, som tidigare nämnts, en del av syftet med denna undersökning. Den andra delen handlar om vad läraren kan göra för att skapa en miljö på lektionerna som motiverar eleverna till att delta. Ntoumanis(2005:2) undersökte relationen mellan elevernas behovstillfredsställelse och lärarens stöd för att uppnå dessa behov kopplat till SDT:s olika faktorer. Undersökningen gjordes inom ämnet idrott och hälsa och visade på vikten av att lärare jobbar för att eleverna ska uppnå en självbestämmande motivation. På så sätt ökar möjligheterna för att de bildar sig positiva erfarenheter av ämnet och därmed ökar också deras framtida motivation.

Bartholomew mfl.(2009:2) diskuterar också SDT i relation till idrottsliga prestationer men det handlar då om idrott utanför skolan. Man kom här fram till att något av det mest negativa för en idrottare är att uppleva en yttre press att bete sig på ett visst sätt. Här handlar det om att den yttre pressen, från tränaren, för att uppnå ett visst beteende kan leda till negativa konsekvenser för individen i fråga då dennes eget självbestämmande kommer i skymundan. Detta handlar som sagt om idrott utanför skolans värld, men går även att applicera på idrotten i skolan då läraren har en roll liknande tränarens.

När det kommer till inre och yttre motivation är en intressant aspekt hur detta ska appliceras på idrottsämnet i sig. Det handlar om en diskussion kring huruvida skolan kan, eller ens bör, jobba för att elever uppnår en inre motivation eller om det räcker med att med hjälp av betyg och andra kontrollmekanismer få eleverna motiverade och deltagande. Svaren på dessa frågor är komplicerade och inget som denna undersökning varken kan eller bör försöka komma fram till. Snarare kommer vikten, som tidigare nämnts, läggas på att se hur motivation hos elever uppkommer och vad man som lärare kan göra för att få dem motiverade. Det finns även en poäng i att titta på om det finns en skillnad i pojkars och flickors syn på motivation kopplat till idrottsämnet. Därför lyfts även detta i undersökningen. Anledningen till att den inre motivationen tas upp som en viktig aspekt i denna text är att skolans uppdrag när det kommer till idrott och hälsa i mångt och mycket handlar om att bidra till den fysiska så väl som psykiska och sociala utvecklingen hos eleverna (Blom & Lindroth, 2002:276).

3. Material och metod

Den metod som använts för att komma fram till ett underlag för vidare diskussioner kring elevers deltagande på idrottslektionerna är enkätformulär. Dessa formulär har delats ut till elever både på högstadiet och på gymnasiet. Formulären är färdiga instrument, direkt kopplade till SDT, vilka nu har översatts till svenska. De två instrument som använts är PNSE – The Psychological Needs Satisfaction in Exercise Questionnaire (Rogers mfl, 2006:231ff) och BREQ 2 – Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (Markland & Tobin, 2004:191ff).

PNSE mäter personens uppfattning om de tre grundläggande behoven inom SDT, kompetens, självständighet och samhörigheten med andra (Rogers mfl, 2006:231ff) medan BREQ-2 undersöker vad det är som får människor att träna, om det beror på yttre faktorer eller om det kommer inifrån individen själv (Markland & Tobin, 2004:191ff). Dessa instrument är från början avsedda för fysisk aktivitet i form av träning men har för denna undersökning formulerats om något, för att bättre anpassas till skolidrotten och skolelever. Båda instrumenten är alltså anpassade till SDT och därmed också till denna undersökning.

I både PNSE och BREQ-2 har eleverna fått gradera sina svar på en skala. I PNSE går skalan från ett till sex där ett motsvarar falskt och sex motsvarar sant (se bilaga 1). I BREQ-2 går skalan från noll till fyra och noll motsvarar; stämmer inte på mig medan 4 motsvarar; stämmer helt på mig (se bilaga 2). PNSE består av 18 frågor och BREQ-2 19 frågor.

Esaiasson mfl (2007:178ff) diskuterar upplägget av en undersökning och här tar författarna upp begreppen population och urval. Man bör först komma fram till vilken population man vill undersöka, det vill säga den grupp av fenomen man vill titta närmare på. I denna undersökning består populationen av skolelever. När populationen är fastslagen är nästa steg, enligt författarna, att genomföra ett urval, det vill säga välja ut vilken del av populationen som ska undersökas och analyseras. I denna undersökning har det som Esaiasson m.fl. kallar ett strategiskt urval genomförts. De klasser som svarat på enkäten kommer alla från antingen grundskolans sista år eller gymnasiet första år vilket motiverades i inledningen av rapporten. I undersökningen ingår totalt fem klasser, tre från grundskolan och två från gymnasiet och detta innebär att totalt 107 elever fyllt i enkäterna. Allt som allt ingick 113 elever i denna undersökning men 5 stycken valde att inte fylla i enkäterna. Detta hade olika anledningar, den vanligaste att man helt enkelt inte orkade. Deltagandet i enkätundersökningen var frivilligt och därför gjordes inga försök till övertalning. Stukat (2005:56f) diskuterar valet av undersökningsgrupp och han menar att det är viktigt kunna kritiskt granska sitt urval och även kunna göra vissa generaliseringar utifrån det resultat man får fram. Som nämnts i inledningen är den stora majoriteten av eleverna i denna undersökning i åldern 15-16 år med några få undantag.

De tre klasserna från grundskolan som ingår i undersökningen kommer från tre olika högstadieskolor då detta minskar risken för att särskilda faktorer, så som socioekonomisk status, ursprung och så vidare ska spela roll för resultatet. Stukat (2005:124f) resonerar kring undersökningars värde och han menar att man måste försöka se till att undersökningen blir så generaliserbar som möjligt. Valet av tre olika grundskolor är ett sätt att sträva mot just detta. När det kommer till gymnasieklasserna som deltar i undervisningen så är de bara två till antalet. Detta kommer sig helt enkelt av att ett val att begränsa antalet svaranden har gjorts. Gymnasieklasserna kommer från två olika program, estet-musik och samhällskunskap, också detta för att undvika en snarlik uppsättning av elever i klasserna när det gäller kön, etnisk tillhörighet och så vidare. Kontakten med skolorna togs via mejl eller telefonsamtal till idrottslärarna på respektive skola och därefter bestämdes en tidpunkt för utdelandet av enkäterna.

Enkäterna har genomförts under olika lektioner för klasserna. Grundskoleeleverna fyllde i enkäterna under en idrottslektion ute i idrottshallen medan gymnasieeleverna gjorde det under en engelsklektion inne på skolan. Detta kan naturligtvis ha påverkat resultatet på det sätt att det är enklare för eleverna att relatera till ämnet idrott och hälsa när de befinner sig i idrottshallen, men på grund av administrativa orsaker gick detta inte att genomföra på gymnasiet.

Dataanalysen har gjorts med hjälp av statistikprogrammet SPSS, vilket har laddats ned från Göteborgs universitets hemsida. Djurfeldt mfl. (2003:409ff) går igenom detta program och denna genomgång har också legat till grund för analysen av undersökningens data. Det handlar i denna undersökning om att titta på de så kallade korrelationerna, eller sammanhangen mellan de olika faktorerna i mätinstrumenten men också om att titta på om det finns några könsskillnader i enkätsvaren med hjälp av t-test för oberoende mätningar.

Stukat (2005:125) tar upp tre aspekter som måste resoneras kring när det handlar om undersökningar:

- Reliabilitet – dvs. kvaliteten på själva mätinstrumentet
- Validitet – dvs. att man mäter det man avser att mäta
- Generaliserbarhet – dvs. för vem eller vilka gäller resultaten.

När det handlar om reliabiliteten i denna undersökning så är det en styrka att mätinstrumenten som används är färdigframtagna och redan validerade sedan tidigare. Detta minimerar risken för att undersökningens resultat ska bli lidande på grund av undermåliga instrument.

Validiteten av undersökningen är något som alltid kan diskuteras. Målet är att undersöka skolelevs deltagande på idrottslektionerna och anledningarna till att de deltar eller inte. Förhoppningen är att mätinstrumentens utformning och säkerhet gör att just det som avses att mätas också är det som mäts. En potentiell svaghet med denna undersökning är det relativt snäva urvalet, nämligen enbart fem klasser. Man kan anse att detta skulle göra möjligheten att dra generella slutsatser något begränsad. Anledningen till att det ändå är detta urval som gäller beror mycket på tidsaspekten. Det som talar för att man ändå ska kunna dra vissa generella slutsatser utifrån resultatet är att grundskoleeleverna kommer från tre olika skolor och gymnasieeleverna från två olika program.

En annan aspekt man bör ta hänsyn till vid undersökningar är utformningen av enkätfrågorna. Det kan vara så att inte alla elever helt förstår frågorna och att svaren därmed inte blir de avsedda. Alla enkätutdelningar har dock föregåtts av förklaringar och eleverna har fått hjälp med förklaringar av frågorna under tiden de fyllt i enkäterna. Allt detta för att minimera risken för missförstånd. Det är dessutom av vikt att poängtera att resultatet från enkätundersökningen hanterats konfidentiellt och enbart av författaren. Detta informerades eleverna om innan de fyllde i enkäterna och de försäkrades om att deltagandet skedde anonymt.

4. Resultat

4.1 Samband mellan behov och motivationsprofil

Tabell 1.

	Komp	Aut	Tillhör	Amot	Yttre	Introj	Ident	inre
Kompetens	1							
Autonomi	0.50*	1						
Tillhörighet	0.45*	0.30*	1					
Amotivation	0.08	-0.01	-0.13	1				
Yttre	-0.17	0.04	-0.08	0.47*	1			
Introjekt	-0.01	0.13	-0.10	-0.23*	0.17	1		
Identifierad	-0.00	-0.06	-0.04	-0.41*	0.22	0.340*	1	
Inre	-0.02	-0.06	-0.03	-0.56*	-0.34*	0.25*	0.74*	1

* $p < .05$ (Resultatet är signifikant, dvs. slumpen har inte påverkat utgången.)

Denna tabell visar sambanden mellan variablerna för hela elevgruppen. Det fanns inte någon signifikant korrelation mellan behoven och var på kontinuumet man befinner sig. Den starkaste relationen var en icke-signifikant trend ($p < 10$) på en negativ korrelation (-0.17*), mellan yttre motivation och kompetens. Man ser att det finns en, icke-signifikant, trend att när graden av uppfyllelse av de psykologiska behoven är låg så känner eleverna ett större tryck utifrån, det vill säga en högre grad av yttre motivation. Detsamma kan då, naturligtvis, sägas om det omvända. Ju högre grad av yttre motivation som eleverna upplever, i desto lägre grad känner de att de tre grundläggande psykologiska behoven uppfylls.

Man kan också utläsa av tabellen att det finns en korrelation mellan uppfyllelse av de grundläggande behoven; kompetens, autonomi och tillhörighet, vilka undersöts med hjälp av PNSE - enkäten Dessa korrelationer var alla signifikanta ($p < .05$) och måttligt starka (.30 till .50.). Med det menas att det finns ett klart samband mellan elevernas känsla av att de tre behoven tillfredsställs. När man upplever att behovet av autonomi tillfredsställs så upplever man också i stor utsträckning att behovet av kompetens och tillhörighet tillfredsställs och så vidare.

Detsamma gäller för BREQ – 2 då tabellen visar att även motivationsfaktorerna hänger samman. Det handlar till exempel om att sambandet mellan amotivationen och den inre motivationen är måttligt starkt och negativt, $r(105) = -0.56$, $p < .05$).

Det betyder att när eleverna visar upp en hög känsla av amotivation så har de samtidigt en låg känsla av inre motivation och vice versa.

Korrelationerna mellan de övriga motivationsfaktorerna visade sig också vara signifikanta med detta resultat:

Mellan amotivation och identifierad reglering fanns en signifikant negativ korrelation på $r(105) = -.41, p < .05$ -. Med detta menas att när en elev uppvisar en hög grad av amotivation så är den identifierade regleringen låg och vice versa.

Mellan amotivation och introjekt reglering fanns en signifikant negativ korrelation på $r(105) = -.23$. Följden av detta är samma resultat som ovan nämnda.

Mellan amotivation och yttre motivation fanns en signifikant positiv korrelation på $r(105) = .47$. Innebörden av detta resultat är att när elever upplever en hög grad av amotivation så upplevs även den yttre motivationen som hög.

Det fanns vidare en signifikant negativ korrelation mellan yttre motivation och inre motivation på $r(105) = -.34, p < .05$ och mellan yttre motivation och identifierad reglering på $r(105) = -.22, p < .05$ -. Här innebär det att eleverna upplever en skillnad i vad som motiverar dem. Om upplevelsen av yttre motivation är hög så är den inre motivationen låg och vice versa.

Detsamma gäller för relationen mellan yttre motivation och identifierad reglering.

På andra hållet i tabellen fanns en signifikant positiv korrelation mellan inre motivation och identifierad reglering på $r(105) = .74, p < .05$ och mellan inre motivation och introjekt reglering på $r(105) = .25, p < .05$ -. Här visar resultatet att när den inre motivationen är hög hos eleverna så är även känslan av identifierad reglering hög och detsamma gäller för den introjekta regleringen.

Övriga korrelationer i resultatet är inte signifikanta och redovisas därför inte vidare i löpande text.

4.2 Könsskillnader i motivation och behovstillfredsställelse

Tabell 2.

	Kön	Antal	Medelvärde	Standardavvikelse
Kompetens	Pojkar	48	25,7708	5,60486
	Flickor	59	25,0847	6,99825
Autonomi	Pojkar	48	18,0417	6,45429
	Flickor	59	23,7288	6,07093
Tillhörighet	Pojkar	48	28,5	5,37528
	Flickor	59	27,3729	6,36504
Amotivation	Pojkar	48	2,3542	2,92814
	Flickor	59	2,8983	3,54622
Yttre	Pojkar	48	2,7708	2,70728
	Flickor	59	3,8644	3,53045
Introjekt	Pojkar	48	4,1042	3,26972
	Flickor	59	4,9322	3,04486
Identifierad	Pojkar	48	9,375	3,94443
	Flickor	59	9,0508	3,99752
Inre	Pojkar	48	10,9375	4,42626
	Flickor	59	8,8644	4,26072

Tabell 2 visar hur könsskillnaderna ser ut när man tittar på både de grundläggande psykologiska behoven och de olika hållpunkterna på motivationskontinuumet. Man kan se att det, i stort sett, ser någorlunda lika ut mellan könen när det handlar om både uppfyllandet av de grundläggande behoven och var på motivationskontinuumet man befinner sig. Det finns vissa skillnader inom alla områdena men dessa är, överlag, så små att de saknar betydelse för analysen.

Det finns dock tre faktorer där avvikelserna är betydande. Den första visar att flickorna ($M=23.73$, $SD^1:6.1$) upplever en signifikant högre grad av autonomi än vad pojkarna ($M=18.04$, $SD:6.5$) gör under idrottslektionerna, $t(105)=-4.69$, $p<.001$. Flickorna känner alltså, enligt denna undersökning, att de kan påverka sin egen idrottsundervisning på ett tydligare sätt än vad pojkarna känner. Pojkarna ($M=10.93$, $SD: 4.4$) drivs dock av en klart högre grad av inre motivation än vad flickorna ($M=8.64$, $SD: 4.3$) gör, $t(105)=2.46$, $p<.01$. Tittar man vidare på upplevelsen av yttre motivation hos båda könen så visar den på en relativt stor skillnad mellan könen, dock ej signifikant. Det finns alltså en icke-signifikant trend att yttre motivation är starkare hos flickorna ($M=3.86$, $SD: 3.5$) än hos pojkarna ($M=2.77$, $SD: 2.7$), $t(105)=-1.77$, $p<.08$.

Den fjärde och sista faktorn där det finns en skillnad, om än inte signifikant, mellan könen är känslan av tillhörighet på idrottslektionerna. Inom denna kategori visar pojkarna ($M=28.5$,

¹ Standardavvikelse

SD: 5.3) upp en högre grad av uppfyllelse än vad flickorna ($M=27.38$, $SD: 6.4$) gör, $t(105)=-.976$, $p<.33$.

5. Diskussion

Det första syftet med undersökningen var att titta på hur elevernas upplevelse av uppfyllelsen av de grundläggande psykologiska behoven, kompetens, autonomi och tillhörighet förhöll sig i relation till var på det så kallade motivationskontinuumet personerna befann sig. Detta resonemang har, som tidigare nämnts, sin grund i SDT där man hävdar att det finns en klar koppling mellan dessa faktorer (Hagger & Chatzisarantis, 2007:13). Resultatet från enkätundersökningen visade, efter en analys med hjälp av SPSS, att det visst fanns en viss relation mellan behoven och motivationen, men att den inte alls var lika stark, i detta fall, som man kunde förvänta sig enligt SDT – teorin. Orsaken eller orsakerna till detta tål att diskuteras och det finns inget klart och tydligt svar. Snarare kan man, med hjälp av det resultat som finns, dra vissa slutsatser och komma med vissa förslag.

Den aspekt som tydligast visade en överensstämmelse med SDT var kopplingen mellan yttre motivation och uppfyllandet av de grundläggande psykologiska behoven. Här fanns en tydlig, dock icke-signifikativ, trend som visade att när graden av uppfyllelse av kompetens, autonomi och tillhörighet var låg hos eleverna så kände de också ett större tryck utifrån, en yttre motivation. Alla motivationstyper, förutom inre motivation, består av olika grader av yttre faktorer men den som benämns yttre är den allra mest kontrollerade och minst självbestämmande. Det samma gällde då givetvis i det omvända fallet. När den yttre motivationen var stark så upplevde eleverna att uppfyllelsen av de grundläggande behoven var lägre. När det handlar om skolmiljö och yttre motivation är den mest naturliga slutsatsen att dra att det handlar om förstärkning i form av betyg. Betygen fungerar i detta fall troligtvis antingen som någon form av bestraffning (låga betyg) eller belöning (höga betyg). Detta är inte ett eftersträvansvärt sätt att arbeta på, men ändå dominerar denna syn fortfarande skolans värld enligt bland annat Davidsson & Flato (2010:18). Tidsaspekten har tidigare diskuterats som en möjlig orsak till att lärare arbetar på detta sätt och givetvis är den inte att förkasta. Det kan även handla om att göra det enkelt för sig som lärare. Om man arbetar under tidspress och har en rad olika uppgifter hängande över sig så är det, i rimlighetens namn, förståeligt att man tar den enklaste vägen. Det handlar i detta fall om att använda just yttre instrument som en faktor i sin undervisning och därmed motivera sina elever. Att motivationen då blir yttre och är sämre för inläringen i det långa loppet är tyvärr inget man har varken tid eller kraft att reflektera kring.

Frågan varför anledningen till att resultatet från enkätundersökningen inte motsvarar förväntningarna från SDT består fortfarande och en analys av testerna i sig har också genomförts. I tabellen visar denna analys att både PNSE och BREQ-2 sannolikt mätt det som de avsåg mäta och att det fanns en korrelation mellan de olika faktorerna i testerna. Alltså bör det inte gå att hitta någon förklaring i testerna till varför eleverna i denna undersökning inte motsvarar till exempel testpersonerna i Ntoumanis (2005:2) undersökning. Denna undersökning grundades, som tidigare visats, också i SDT och undersökte ämnet idrott och hälsa. Här såg man en tydligare länk mellan behoven och motivationskontinuumet.

Det man då måste fråga sig är därför om skillnaden i resultat mellan undersökningarna beror på eleverna som deltagit. I denna undersökning består populationen av både högstadie- och gymnasieelever men de ligger oerhört nära varandra i ålder och därför har ingen sådan uppdelning gjorts i resultatredovisningen. Åldersaspekten bör alltså inte ha någon inverkan på resultatet och kan därför strykas från listan över möjliga förklaringar till avsaknaden av samband. Nästa steg blir då att titta närmare på försökspersonerna i undersökningen. Gruppen bestod allt som allt av 107 svaranden och detta är visserligen en relativt liten grupp. Det som talar för att man ändå bör kunna dra vissa generella slutsatser är att de fem klasser som ingår alla kommer från antingen olika högstadieskolor eller olika gymnasieprogram. Detta bör, i rimlighetens namn, minimera risken för att försökspersonerna ska vara alltför lika när det handlar om till exempel socio-ekonomisk klass, etnicitet och så vidare.

Detta resonemang leder vidare in på det som var det andra syftet med denna undersökning, nämligen att se om det fanns några könsskillnader när det handlar om motivation och idrott och hälsa. Resultatet visade att det fanns vissa skillnader mellan könen när det handlade om hur upplevelsen av uppfyllandet av de grundläggande psykologiska behoven förhöll sig till motivationskontinuumet. I mångt och mycket hade pojkarna och flickorna svarat någorlunda lika på frågorna men det fanns dock några faktorer som stack ut.

Det första som tål att diskuteras är det faktum att flickorna uppgav att de kände en högre grad av autonomi på idrottslektionerna än vad pojkarna gjorde. Detta innebär alltså att de uppgav att de får vara med och påverka sin egen idrottsundervisning. Pojkarnas upplevda uppfyllelsegrad låg betydligt lägre än flickornas och därmed känner sig alltså pojkar mer styrda än vad flickorna gör. Detta är en intressant upptäckt då det ofta diskuteras i termer om att det är pojkarna som dominerar under idrottslektionerna. Denna diskussion är inget som denna undersökning ämnar gå in djupare på, men det är ändå en intressant aspekt att fundera kring. I relation till detta resultat bör man dock ställa det faktum att pojkarna ändå uppvisar att de i högre grad än flickorna styrs av en inre motivation. Hagger & Chatzisarantis (2007:13) går igenom SDT och enligt denna teori bör upplevelsen av autonomi leda till en stark känsla av inre motivation men här går återigen resultatet av denna undersökning emot det som SDT hävdar. Pojkarnas känsla av inre motivation påverkas inte negativt även om de känner sig mer styrda än flickorna och tvärtom så visar flickorna upp en lägre känsla av inre motivation trots att det grundläggande behovet av autonomi är mer uppfyllt hos dem.

Först och främst kan man diskutera vad det är som gör att flickorna känner en högre grad av autonomi än vad pojkarna gör. Ntoumanis (2005:2) diskuterar relationen mellan elevernas behovstillfredsställelse och lärarens stöd för att uppnå dessa behov kopplat till de olika faktorerna inom SDT. Hans undersökning genomfördes, som tidigare nämnts, inom ämnet idrott och hälsa och kan därför jämföras med denna undersökning. Ntoumanis resultat visade att det är viktigt att lärare arbetar för att eleverna ska uppnå ett stort mått av självbestämmande motivation för att på så sätt skapa sig en positiv syn och positiva erfarenheter på och av idrottsämnet. När man ser resultatet från denna undersökning så kan man kanske drista sig till slutsatsen att idrottslärarna som indirekt ingår i denna studie är bättre på att uppmuntra flickornas autonomi än pojkarnas. Detta resonemang brister dock

något när, som visas ovan, pojkarna ändå känner en högre grad av inre motivation än vad flickorna gör.

En aspekt som kan användas som en möjlig förklaring till detta är det faktum att pojkarna uppvisar en högre känsla av tillhörighet än vad flickorna gör. Då pojkarna upplever detta behov som bättre uppfyllt än vad flickorna gör så bidrar det, då i enlighet med SDT, till den högre känslan av inre motivation. Ett möjligt scenario när det handlar om tillhörighetsaspekten hos pojkarna är att de har ställt detta i relation till autonomi när de svarat på frågorna i enkäterna. Det kan ju faktiskt vara så att en hel del av pojkarna ställer känslan av autonomi emot känslan av tillhörighet. Då pojkarna känner en högre grad av tillhörighet till gruppen under idrottslektionerna så kan det alltså vara därför de inte upplever en lika stark känsla av autonomi, och detta har då inget med läraren att göra. Detta är enbart en hypotes men den är väl värd att ta i beaktande när man tittar på resultatet som i annat fall ser relativt motsägelsefullt ut. I resonemanget kring denna hypotes kan man ta hjälp av Aldermans (2008:23ff) tankar kring utvecklingen av självständighet. Han menar att den optimala motivationen för en elev är när denne får utvecklas självständigt i samspel med klasskamraterna för att på så sätt, samtidigt, bygga upp en känsla av tillhörighet till gruppen. Pojkarnas resultat på frågorna om tillhörighet visar möjligtvis att de inte förstår eller anser att detta samspel existerar fullt ut. Det kan vara så att pojkarna menar att avsaknaden av autonomi inte är något negativt i detta fall, utan snarare handlar om att man tillhör en grupp och därmed anpassar sig efter den.

5.2 Motivation i praktiken för idrottslärare

Det tredje syftet med denna undersökning var alltså att, utifrån de två första syftena, diskutera hur lärare kan, eller bör, gå tillväga för att skapa en miljö på lektionerna som motiverar eleverna på ett tillfredsställande sätt. Det handlar om att eleverna ska uppnå den inre motivation som diskuterats flitigt i denna rapport och hur detta ska gå till på bästa sätt.

Cox (2007:120f) resonemang kring vikten av att motivationen kommer inifrån individen själv går hand i hand med SDT och därmed är detta oerhört viktigt att eftersträva som lärare. Man måste, på något sätt, alltid sträva efter att hitta sina elever på den nivån där deras personliga inställning till ämnet idrott och hälsa påverkas på ett positivt sätt. Detta för att öka deras personliga tillfredsställelse och på så sätt bidra till att de idrottar för sin egen skull. I en idrottshall med en klass där individernas förmåga och inställning till ämnet varierar i stor utsträckning är dock detta en oerhört svår utmaning för en lärare. Här kommer Ntoumanis (2005:2) undersökning in i bilden, då den tar upp relationen mellan elevernas behovstillfredsställelse och lärarens stöd kopplat till motivation. Den understryker vikten av att som lärare arbeta för att eleverna ska uppnå en känsla av självbestämmande oavsett vilken nivå de ligger på rent färdighetsmässigt. Som lärare bör man då arbeta mot att den individuella eleven tar ett stort ansvar för sin egen inläring för att på så sätt känna det självbestämmande och den självskapade motivation som Ntoumanis talar om. Ett dilemma som idrottsläraren ställs inför i denna fråga är hur mycket press man kan sätta på den enskilda eleven för att denne ska uppnå de mål man satt. Bartholomew mfl. (2009:2)

diskuterar ju detta i relation till SDT och menar att något av det mest negativa när det kommer till idrottsliga prestationer är att uppleva en yttre press till att bete sig på ett visst sätt. Visserligen handlar denna undersökning om idrott utanför skolans värld men den går ändå att applicera på skolidrotten, då idrottslärarens roll i mångt och mycket liknar tränarens. Detta går dessutom även att relatera till resultatet från denna rapportens undersökning då elevernas känsla av behovstillfredsställelse minskade när den yttre motivationen ökade.

Det är alltså viktigt att, som lärare, inte sätta en alltför stor press på den enskilde eleven men samtidigt hitta vägar att uppmuntra och utmana eleven till att utmana sig själv. Det handlar, i mångt och mycket om det som Jörgel – Löfström (2005:58f) tar upp, nämligen att göra eleven till subjektet i sina studier och sitt lärande snarare än att vara objektet för lärarens undervisning. Allt handlar om att bidra till att eleverna blir självständiga och självbestämmande för att på så sätt öka deras medvetande om vad som krävs av dem för att prestera på ett sätt som skänker både inre tillfredsställelse men också leder till en bra prestation. I denna undersökning visar resultatet, som tidigare nämnts, att eleverna överlag ansåg sig ligga relativt högt när det handlade om deras egen förmåga, eller i detta fall kompetens. Illeris (2007:13) resonemang kring skillnaden mellan undervisning och lärande är något man bör ha i åtanke när man som lärare resonerar kring denna fråga. Han menar att samspelet mellan lärare och elev är avgörande för att skapa så kallade läroprocesser och detta är något man kontinuerligt måste jobba med som lärare, att skapa ett samspel med eleverna snarare än att hela tiden undervisa dem. Det är även av stor vikt att också se elevernas ansvar i denna process och precis som Jörgel – Löfström (2005:27f) tar upp så handlar det om ett delat ansvar mellan lärare och elev när det kommer till att hitta motivation för att bygga kunskap. Det är dock viktigt att se att det största ansvaret ändå ligger på skolan i allmänhet och läraren i synnerhet när det kommer till att skapa en positiv lärandemiljö.

För att uppnå detta bör man se över hur man bedriver sin undervisning och vad man strävar efter att uppnå. Davidsson & Flato (2010:7f) menar att all undervisning i skolan inte behöver ha som syfte att bedöma eleverna utan att man som lärare snarare ska ge eleverna insikt av vad de kan använda sin kunskap till. Här handlar det, i mångt och mycket, om att som lärare arbeta med att stärka elevernas tro på sig själva och därmed deras motivation till att utvecklas. Det handlar om att sätta varje enskild individ i fokus för att på så sätt uppnå en känsla hos eleverna att de kan vara med och påverka sin lärandesituation. Flickorna i denna undersökning visade ju upp en stark känsla av autonomi och därmed ansåg de att de fick vara med och påverka sin idrottsundervisning och i långa loppet sin lärandesituation. När det kommer till pojkarna så var deras känsla av just denna behovstillfredsställelse lägre och därmed kände de sig mer styrda av andra. Som tidigare nämnts så motsvarar inte de andra resultaten det som SDT hävdar, men det är ändå ett intressant resultat. Dysthes (2003:311) flerstämmighetsbegrepp kommer väl till pass i denna diskussion då det handlar om att låta alla medlemmar i en grupp komma till tals och få föra fram sina synpunkter på situationen.

Skolan anklagas ofta för att arbeta utefter en så kallad ”bedömningskultur” och detta är något man måste komma bort ifrån om man vill uppnå en inre motivation hos sina elever. Flera olika författare tar upp vikten av att ge kontinuerlig feedback snarare än att bedöma i

efterhand och Annerstedt (2007:149ff) kopplar detta direkt till idrottslektionerna. Han menar att det handlar om att göra en skillnad på instruktion och feedback då idrottsämnet är ett ämne där vanliga instruktioner är oerhört viktiga. Det handlar i mångt och mycket om att man som idrottslärare inte får nöja sig med att instruera sina elever innan och under momenten och sedan bedöma dem i efterhand. Man måste istället arbeta med att ge eleverna feedback på det de gör för att på så sätt bidra till en ökad förståelse hos dem för deras prestation och därmed i längden en ökad motivation. Skapandet av det som Annerstedt kallar pedagogiska situationer, där eleverna får reflektera kring och analysera sitt eget lärande, är av största vikt.

När man som lärare ger feedback till sina elever är det samtidigt viktigt att man tillåter eleverna att sätta upp rimliga mål för sin prestation. Det handlar om att man använder feedbackverktyget för att skapa en progression i lärandet. Just vikten av progression understryks dessutom av Alderman (2008:132) när han resonerar vad som bygger upp en god motivation bland eleverna.

Trots att vikten av att ge sina elever kontinuerlig feedback, för att på så sätt öka motivationen och bidra till elevernas utveckling, understryks av en rad olika författare så finns det stora brister i skolans sätt att arbeta med detta. Bland annat Davidsson & Flato (2010:18) anser ju att skolan till allra största del arbetar med att bedöma i efterhand och detta måste man som idrottslärare, och lärare i största allmänhet, komma ifrån. Här handlar det om att, som lärare, verkligen ta sig den tid som det krävs att ge eleverna kontinuerlig feedback trots att man beläggs med allt fler sidouppgifter. Detta är absolut inget enkelt uppdrag men likafullt är det ett nödvändigt uppdrag om man vill utveckla sin undervisning och sina elever.

Vikten av kontinuerlig feedback i relation till hur mycket press man kan sätta på sina elever för att bidra till deras motivation har nu diskuterats och ett steg till i denna process är att hitta utmaningar som passar den enskilde eleven. Mackay (2007:24) tar upp vikten av att utmana människor för att på så sätt få dem att utvecklas och enligt honom måste man ge individen verktyg och utrymme för att själv utveckla sin egen aktivitet. Här handlar det om att man som idrottslärare måste hitta varje elevs nivå och försöka anpassa sin undervisning till detta och lägga nivån så att var och en av eleverna kan hitta en passande utmaning i densamma. Detta är ett oerhört komplicerat uppdrag men samtidigt oerhört viktigt då inga elever, så att säga, får "ramla mellan stolarna". Man måste hitta aktiviteter som passar både högpresterande och lågpresterande elever rent idrottsmässigt. Arnegård (2006:192) tar upp just detta i sin avhandling då han menar att utmaningen på idrottslektionerna varken får ligga på en alltför hög eller låg nivå då båda bidrar till en minskning av elevernas motivation. I undersökningen som gjorts för denna rapports räkning visar sig detta tydligt då kompetensfaktorn är en av de faktorer där eleverna, oavsett kön, ligger allra högst. Man upplever sig kunna klara av en rad av de utmaningar man ställs inför på idrottslektionerna och detta leder till en ökad inre motivation. Det handlar om att bygga upp ett självförtroende hos sina elever där de känner att de klarar av de utmaningar de ställs inför. Precis som Cox (2007:104) hävdar så går självförtroende och motivation hand i hand. En motiverad elev har större möjligheter att bygga upp sitt självförtroende i utmanande situationer och därmed också bättre förutsättningar för att utveckla sitt eget lärande.

Som idrottslärare är det alltså av oerhört stor vikt att skapa ett klimat i idrottshallen där det är tillåtet för individerna att utmana sig själva och även våga misslyckas. Davidsson & Flato (2010:14ff) diskuterar vikten av att skapa en samhörighetskänsla bland eleverna och detta är något som är avgörande för att skapa ett gott klassrumsklimat. Om man som lärare lyckas bidra till ett positivt klimat i idrottshallen så ökar detta också chansen för att eleverna ska kunna samarbeta och motivera varandra till att utvecklas. I undersökningen som genomförts så visar sig detta vara något som idrottslärarna i stort är bra på. Just behovet om tillhörighet är det behov vilket eleverna, oavsett kön, upplever som allra mest uppfyllt.

Dilemmat som man ställs inför i sin lärarroll, i samband med att man arbetar för en känsla av tillhörighet, är att man i samma stund måste se till att individen själv får utvecklas på det sätt som passar denne bäst. Det har tidigare diskuterats hur viktigt det är att motivationen till idrottandet kommer inifrån eleven själv och att man måste möta varje elev på dennes egen nivå. Detta kan man inte heller frångå. Man måste alltså arbeta på ett sätt där klassrumsklimatet både bidrar till att utveckla elevernas personliga och självständiga motivation samtidigt som denna utveckling bidrar till att stärka gruppens känsla av samhörighet eller tillhörighet. Lindwall mfl. (2002:14) diskuterar detta och man menar att känslan av tillhörighet till en grupp aldrig kan överskattas när det handlar om prestation. Det handlar om hur den enskilde individen reagerar på och uppfattar sin omgivning för att på så sätt bidra till hela gruppens utveckling. Pojkarnas högre grad av tillhörighetskänsla kan här användas som ett exempel på hur man bidrar till den inre motivationen hos sina elever. Så oavsett varför pojkarna anser sig känna stor tillhörighet så är denna känsla viktig och har stor betydelse för deras prestation.

Alderman (2008:23ff) tar upp en viktig aspekt för skolans räkning när man menar att den självständiga utvecklingen hos en elev måste existera i samspel med klasskamraterna för att på så sätt bygga upp känslan av tillhörighet. I en klass, oavsett om det är på grundskole- eller gymnasienivå, är det oerhört viktigt att varje elev känner tillhörighet till klasskamraterna för att på så sätt finna tillvaron i skolan meningsfull. Detta låter visserligen som en självklarhet men samtidigt krävs det att man som lärare är uppmärksam på stämningen i klassen och därmed kan motverka olika typer av isolering. På samma sätt som Rydqvist & Winroth (2004:43f) menar att drivkraften inom barn- och ungdomsidrott är kamratskap och social gemenskap så gäller samma sak för en skolklass. Som idrottslärare bör man alltså sträva efter att bygga upp sin undervisning och sina lektioner på ett sätt som utmanar varje enskild elev men samtidigt gör detta inom trygga ramar och i ett tryggt och positivt grupp- och klassrumsklimat. I denna undersökning visade ju pojkarna upp en högre grad av behovstillfredsställelse, när det handlade om tillhörighetsbehovet, men samtidigt en lägre känsla när det kom till autonomibehovet än vad flickorna gjorde. Då pojkarna samtidigt, i motsättning till vad SDT hävdar, ändå visade upp en högre grad av inre motivation än flickorna så handlar det troligtvis mycket om hur man som elev ser på sin roll i gruppen. Det är kanske så att man som pojke upplever ett större behov av att tillhöra gruppen än vad man som flicka gör. Detta har diskuterats på annat håll i texten och kommer att diskuteras mer ingående då det är en aspekt man bör ha i åtanke när man tittar på idrottsundervisningen.

När det handlar om tillförlitligheten i denna undersökning är detta något som alltid kan diskuteras. I tidigare avsnitt har avgränsningarna i urval och så vidare motiverats, men det finns även andra aspekter att ta hänsyn till. Enkäternas utformning är något som helt klart har betydelse för resultatet av en undersökning och när det handlar om denna undersökning har en del synpunkter kommit från eleverna. När det handlar om BREQ-2 – enkäten var de allra flesta positiva då denna ansågs tydlig och lätt att fylla i. Frågorna sågs som tydligt avgränsade och det fanns inget större utrymme för tveksamheter. När det kommer till PNSE – enkäten var dock synpunkterna fler och även något mer kritiska. Man ansåg att enkäten var något otydlig och därmed var det en del elever som hade lite problem att besvara den. Frågorna inom de olika områdena, kompetens, autonomi och tillhörighet, liknar också varandra på många sätt och även detta förvirrade elever som ansåg att de fick svara på samma fråga flera gånger. Detta är något som man måste ta med i beräkningarna när man tittar på resultatet men samtidigt har det mesta gjorts för att minska elevernas tveksamhet. De har blivit tydligt informerade innan ifyllandet och de har hela tiden kunnat ställa frågor och fått förklaringar. Då dessa enkäter, i stort sett, översatts rakt av med enbart en viss justering, från fysisk aktivitet till skolidrott, så är det oundvikligen så att det kan bli vissa missförstånd. Samtidigt har resultatet från enkätundersökningen dock analyserats noga med hjälp av SPSS och därmed bör risken för yttre felfaktorers påverkan på detta vara minsta möjliga. Med hjälp av statistikprogrammet har en så kallad Chrombachs alfa – beräkning genomförts vilken visar att instrumenten har en hög grad av reliabilitet. Detta visades i resultatgenomgången och det kan därmed än en gång betonas att risken för att instrumenten ska ha påverkat undersökningen är relativt liten.

För att återkoppla till det första syftet med denna undersökning så bör man återigen reflektera kring varför resultatet skiljde sig från andra studier, med liknande syfte, och därmed också motsäger en del av SDT, trots att dess tester använts och också visat sig fungera. I rimlighetens namn är detta en oerhört svår fråga att besvara. En viss analys av möjliga orsaker har gjorts tidigare under detta stycke och de har i allra mesta mån kunnat förkastas. Den mest rimliga förklaringen bör, i all väsentlighet, ändå vara att vissa av frågorna tolkats annorlunda, eller missförstått, av eleverna. Eller så kan det faktiskt vara så att SDT:s förespråkare inte har alla svar på frågan hur motivation hänger ihop med de psykologiska behoven. Denna fråga ämnas inte besvaras i denna text utan är något för vidare undersökningar att titta närmare på.

Vidare forskning inom detta område bör titta närmare på hur ungdomar upplever att de psykologiska behoven tillfredsställs under idrottslektionerna och det är önskvärt att undersöka både yngre och äldre elever. Här har könsskillnader diskuterats mellan elever i samma ålder men det vore även oerhört intressant att se hur det ser ut när man undersöker elever i olika åldrar. En grundligare analys av relationen mellan behovstillfredsställelse och motivationsprofilen bör också göras i ett vidare forskningsarbete och man bör titta på om SDT går att applicera full ut på skolidrott. Denna teori är, som nämnts tidigare, egentligen avsedd för att mäta människors upplevelser av fysisk aktivitet utanför skolans värld och det kan vara så att just överföringen till idrott i skolan gjort att vissa resultat blivit något missvisande. Man måste dock vara medveten om att denna undersökning enbart är ett första steg på väg när det handlar om SDT kopplat till skolelever och att det, i mångt och mycket, handlat om att bryta

ny mark. Det har gjorts noggranna försök till att anpassa undersökningens instrument till skolungdomar men det finns alltid rum för missförstånd. Framtida forskning inom detta område bör sträva efter att vara än mer förberedd och än bättre tillämpad till skolmiljö för att på så sätt kunna hitta samband och aspekter som denna undersökning inte gjort.

Det går dock att dra vissa slutsatser av undersökningens resultat och ett antal aspekter har framkommit som kan vara till nytta för idrottslärare att ta med sig i sin undervisning. Den första och kanske också största hållpunkten som kom fram i denna undersökning var det faktum att det finns ett samband mellan yttre motivationsfaktorer och avsaknaden av inre motivation. Den betygskultur som trots allt finns i skolan leder alltså till att elevernas inre motivation minskar och att man därmed påverkas negativt när det handlar om idrottsämnet. Detta kan mycket väl, kanske till och med troligen, gälla för skolan i stort men då denna text handlar om enbart idrottsämnet så läggs fokus för diskussionen just här. Som idrottslärare är det oerhört viktigt att inte pressa eleverna med hjälp av bedömningsinstrument så som betyg. Hot och yttre påverkan leder inte till en ökad inre motivation och därmed får man elever som idrottar för någon annans skull än sin egen. Detta har tidigare diskuterats ur lärande synpunkt och visat sig ha negativa aspekter på just lärandet. Därför bör man, även om det krävs ett enormt arbete, som lärare sträva efter att ge den kontinuerliga feedback som diskuterats av en rad författare för att på så sätt uppmuntra sina elever till att bli mer självständiga. Självständiga elever leder i längden till en starkare grupp som mer och mer kan hjälpa varandra till att utvecklas ytterligare. Lärarens roll blir alltså något av en vägledare som bör hjälpa eleverna till att hjälpa sig själva. Detta kan kanske låta som något klichéartat men samtidigt är det nödvändigt och eftersträvansvärt.

För att återkoppla till diskussionen kring känslan av tillhörighet så är det oerhört intressant att fundera kring orsakerna till skillnaderna, mellan könen, i upplevelsen av detta. Det kan alltså vara så att pojkar känner ett större behov att av tillhöra gruppen än vad tjejerna gör och att tjejerna därför kan uppleva en starkare känsla av autonomi. Som lärare är det därför viktigt att reflektera både kring sin egen roll i denna process men också kring hur gruppen påverkar individerna. Enligt forskarna som kommit fram i denna text stärks individen av att utvecklas i samspel med gruppen men det får aldrig bli så att gruppen bromsar den individuella utvecklingen. Man måste därför hela tiden, som lärare, vara uppmärksam på hur man undervisar för att på så sätt skapa bästa möjliga klassrumsklimat. Återigen är man nu inne på ett område där flertalet påståenden låter som självklarheter, men än en gång bör det då betonas att dessa är nödvändiga för att bedriva en undervisning som gynnar lärande.

Då denna undersökning enbart inriktat sig på idrottsämnet och hur lärarna bör jobba med denna undervisning är det relativt svårt att uttala sig i generella termer när det handlar om skolan i stort. Det man kan och bör ta fasta på är dock det faktum som nämnts av flertalet författare i denna text. Den inre motivationen är eftersträvansvärd då den leder till ett djupare lärande hos eleverna. Den kultur, som ofta råder i skolans värld, där man arbetar med yttre motivationsfaktorer, bland annat betyg, är inte att föredra när det handlar om läroprocesser. Vikten av kontinuerlig feedback bör vara lika stor inom alla ämnen i skolans värld och man måste arbeta för att få tid till detta. Det har diskuterats i tidigare stycken om att allt fler

sidouppgifter läggs på lärare och att detta tar tid från den faktiska undervisningen och självklart är det så att detta påverkar lärarens roll i idrottshallen likväl som i lektionssalen. Hur svårt det än är och vilken kraft det än må ta så måste man ändå som lärare sträva efter att arbeta på ett sätt som gynnar det långsiktiga lärandet. Det handlar bland annat om att ta sig tid till att ge den kontinuerliga feedback som diskuterats så frekvent i denna text och det handlar om att möta sina elever på deras egen nivå och ge dem utmaningar som leder dem framåt utan att för den sakens skull pressa dem alltför hårt. Var användandet av betyg hamnar i detta arbetsätt är en komplicerad fråga och även en fråga ej ämnas besvaras i denna text. Det blir något för vidare forskning att titta närmare på. Detta är lättare sagt än gjort men läraryrket har alltid varit och kommer alltid att vara ett komplext yrke där tuffa krav ställs på individen. Så är det och så ska det också vara, då man som lärare arbetar med framtidens viktigaste resurs, barnen och ungdomarna.

6. Referenslista

- Alderman, K. (2008). *Motivation for Achievement*. New York: Routledge.
- Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB.
- Arnegård, J. (2006). *Upplevelser och lärande i äventyrssport och skola*. Stockholm: HLS Förlag.
- Augustsson, C. (2007). *Unga idrottares upplevelser av föräldrappress*. Karlstad: Universitetstryckeriet.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N. & Thøgersen – Ntoumani, C. (2009). A Review of Controlling Motivational Strategies from a Self-Determination Theory Perspective: Implications for Sports Coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 2, 215-233.
- Blom, A. & Lindroth, J. (2002). *Idrottens Historia*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Carlsson, K. (2010). *Bra Bättre Bäst – en bok om livet i skolan*. Älmhult: Tryckeriet i Älmhult AB.
- Cox, R. (2007). *Sport Psychology – Concepts and Applications*. New York : McGraw – Hill.
- Davidsson, L. & Flato, D. (2010). *Motivera mera - möjligheternas pedagogik*. Malmö: Gleerups utbildning AB.
- Deci, E. & Ryan ,R. (2000). Self – Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well – Being. *American Psychologist*. Vol. 55. (1), 68-78.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The ”What” and ”Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self – Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11(4), 227-268.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktygslåda – samhällsvetenskapliga orsaksanalyser med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Dysthe, O. (2003). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan – Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts Juridik AB.
- Folkesson, L. mfl. (2004). *Perspektiv på skolutveckling*. Lund: Studentlitteratur.

- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic Motivation and Self – Determination in Exercise and Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007). Self – Determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 1.(1), 79-103.
- Hedin, A. & Svensson, L. (1997). *Nycklar till kunskap – om motivation, handling och förståelse i vuxenutbildning*. Lund: Studentlitteratur.
- Illeris, Knud (2007). *Lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Jörgel – Löfström, C. (2005). *Elevens röst i lärande och fördjupning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kernell, L. (2002). *Att finna balanser*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindwall, M., Johnson, U. & Åström, O. (2002). *Världens bästa lag – om gruppdynamik inom idrotten*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Mackay, A. (2007). *Motivation, Ability and Confidence Building in People*. Oxford: Elsevier Ltd.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.
- Pekrun, R. (2009). Emotions at school. I Wentzel, K. & Wigfield, A. (Red.) *Handbook of Motivation at School*. (s. 575-604). New York: Routledge.
- Rydgqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, Friskvård, Hälsa & Hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Rodgers, W., Rogers, T., Wild, C. & Wilson, P. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 231-251.
- Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Västerås: Edita.
- Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur AB.

Appendix 1. PNSE

Jag kan fullfölja utmanande övningar på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag känner att jag får idrotta på mitt eget sätt på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag tycker bra om mina klasskamrater på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag är säker på att jag kan utföra utmanande moment på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag känner att jag får göra egna val på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag känner gemenskap med andra på idrottslektionerna

1	2	3	4	5	6
Falskt					Sant

Jag känner mig säker på att jag kan utföra utmanande moment på idrottslektionerna'

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag känner att det är jag själv som styr min aktivitet på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag känner kamratskap med mina klasskamrater på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag har förmågan att fullfölja utmanande moment på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag får vara med och bestämma vilka moment jag ska göra på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag har en nära relation till mina klasskamrater på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag har förmågan att utöva de flesta momenten på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag får välja vilka moment jag ska göra på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag känner gemenskap med mina klasskamrater på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag är nöjd med mitt sätt att fullfölja idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Det är jag som bestämmer vilka moment som ska ingå i min idrottsundervisning

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Jag kommer bra överens med mina klasskamrater på idrottslektionerna

1 2 3 4 5 6

Falskt

Sant

Appendix 2. BREQ-2

EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2)

Ålder: _____ år
(ringa in ditt svar)

Kön: Man Kvinna

VARFÖR TRÄNAR DU?

Vi vill undersöka vad det är som gör att människor väljer att antingen delta eller att inte delta på idrottslektionerna i skolan. Nedan följer ett antal påståenden och vi vill att du ringar in det alternativ som passar bäst på dig i vart och ett av dem. Kom ihåg att inga svar är rätt eller fel, och det finns inga kuggfrågor, vi vill bara ta reda på vad du personligen känner inför idrottslektionerna. Dina svar kommer att behandlas som konfidentiella och bara användas för denna undersökning.

		Stämmer inte på mig	Stämmer ibland på mig	Stämmer helt på mig		
1	Jag är med på idrotten för att andra säger att jag bör det	0	1	2	3	4
2	Jag får dåligt samvete när jag inte deltar	0	1	2	3	4
3	Jag värdesätter fördelarna med idrott	0	1	2	3	4
4	Jag deltar på idrotten för att det är roligt	0	1	2	3	4
5	Jag finner ingen anledning till att delta	0	1	2	3	4

6	Jag deltar på idrotten för att mina vänner/min familj/min partner säger att jag bör träna	0	1	2	3	4
7	Jag skäms när jag missar en idrottslektion	0	1	2	3	4
8	Det är viktigt för mig att idrotta regelbundet	0	1	2	3	4
9	Jag förstår inte varför jag skulle bry mig om att delta på idrotten i skolan	0	1	2	3	4
10	Det är roligt och skönt att genomföra idrottslektionerna	0	1	2	3	4
11	Jag deltar på idrotten då andra skulle bli missnöjda med mig om jag inte gjorde det	0	1	2	3	4
12	Jag ser inte poängen med idrott och hälsa	0	1	2	3	4
13	Jag känner mig misslyckad när jag inte har deltagit på idrotten på ett tag	0	1	2	3	4
14	Jag tycker att det är viktigt att anstränga sig för att delta regelbundet på lektionerna	0	1	2	3	4
15	Jag tycker att idrotten är en lustfylld aktivitet	0	1	2	3	4
16	Jag känner press från mina vänner/min familj att delta på idrottslektionerna	0	1	2	3	4
17	Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet	0	1	2	3	4
18	Idrottslektionerna ger mig glädje och tillfredsställelse	0	1	2	3	4
19	Jag tycker att idrotten är slöseri med tid	0	1	2	3	4