



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Elevers motivation i skilda undervisningsklimat

En systematisk forskningsöversikt av ämnet idrott och hälsa

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Ämneslärarprogrammet, GU.
HT, 2021
Handledare: Konstantin Kougioumtzis
Examinator: Suzanne Lundvall





INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Elevers motivation i skilda undervisningsklimat
Författare:	Beshar-Jamal Al Housaini, Linus Bengtsson
Program:	Ämneslärarprogrammet
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Konstantin Kougioumtzis
Examinator:	xx
Antal sidor:	33 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Ht, 2021

Nyckelord: Physical education, achievement goal theory, self determination theory, climate, motivation

Sammanfattning

I dagens samhälle rör sig barn och ungdomar allt mindre. Ämnet Idrott och hälsa har ett stort ansvar att skapa de förutsättningar som krävs för att främja en aktiv livsstil. Trots detta ansvar förespråkas inom ämnet ett tävlingsinriktat förhållningssätt vilket leder till en försvagad motivation. I detta arbete framställs en undersökning med avstamp i motivationsstrategierna Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin. Med hjälp av dessa metoder granskas de grundläggande psykologiska behoven i relation till motivationen samt jämföranden mellan olika typer av undervisningsklimat. Det framläggs att ett undervisningsklimat som är uppgiftsorienterat i större utsträckning ökar elevers motivation och deltagande i ämnet jämfört med ett tävlingsinriktat egocentrerat undervisningsklimat. Vidare så betonar Självbestämandeteorin vikten av att sätta de grundläggande psykologiska behoven i fokus för att skapa motivation. Därav bör framtida undervisning utgå ifrån ett förhållningssätt som främjar de grundläggande psykologiska behoven inom ett uppgiftsorienterat klimat. Framtida forskning bör såvida vidga och ta elevens perspektiv i hänsyn.

Förord

Vi skulle till att börja med tacka varandra för ett gediget och bra samarbete under kursens gång. Utöver detta skall ett tack riktas åt vår handledare Konstantin Kougioumtzis som varit lyhörd och till stor hjälp under arbetets gång.

Arbetsuppgifter:	Procent utfört av:
Planering av studien	Linus: 50% Jamal: 50%
Datainsamling	Linus: 50% Jamal: 50%
Analys	Linus: 50% Jamal: 50%
Skrivande	Linus: 50% Jamal: 50%
Layout	Linus: 50% Jamal: 50%

Innehållsförteckning

Förord

Abstract

1 Inledning	1
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
2 Bakgrund	6
2.1 Teoretiska utgångspunkter	6
2.2.1 Självbestämandeteorin	7
2.2.2 Målorienteringsteorin	8
3 Metod	9
3.1. Datainsamling	9
3.1.1 Flödesschema	10
3.2 Databearbetning	11
3.2.1 Kvalitetsgranskning	11
4. Resultat	12
4.1 Motivation och de tre grundläggande behoven	12
4.1.1 Autonomi	12
4.1.2 Kompetens	13
4.1.3 Tillhörighet	13
4.2 Undervisningsklimat	14
4.2.1 Uppgiftsorientering	14
4.2.2 Ego-orientering	14
5 Diskussion	15
5.1 Metoddiskussion	15
5.1.1 Överlappningar mellan Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin	16
5.2 Resultatdiskussion	16
6 Slutsatser och implikationer	18
6.1 Slutsats	18
6.2 Implikationer	18
6.3 Vidare forskning	19
7. Referenslista	21
8. Bilagor	24
8.1 Sammanställning av källor.	24
8.2 Kvalitetsgranskningsmall	30

1 Inledning

Enligt ”Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet” (Lgr11, 2019) är en hälsosam livsstil viktig för alla människors välbefinnande. För att åstadkomma detta ändamål vill Skolverket rikta sig brett mot alla elever:

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället (Lgr 11, 2019, s.47)

År 2018 utförde Skolinspektionen (2018) en kvalitetsgranskning som blir betydande i denna uppsats. I Skolinspektionens undersökning framkom det att ämnet idrott och hälsa i årskurs 7-9 behöver förbättras. Förbättringen bör ske inom åtskilliga aspekter, inte minst när det kommer till att skapa en uppmuntrande och motiverande lärandemiljö för alla elever inom undervisningen. Dessutom åskådliggjorde granskningen att det förekommer undervisning som har inslag av tävlingsmoment och bollspel. De lektioner som bedrivs på detta vis har då det primära fokuset att vinna (Skolinspektionen, 2018). Om lärare inom ämnet fortsätter att bedriva sina lektioner med inslag av tävlingsmoment och bollspel missgynnas de mest inaktiva eleverna (Åström, 2017). Därav blir Skolinspektionens (2018) granskning i relation till Skolverkets beskrivna ändamål angeläget att undersöka. Hur ska man främja positiva upplevelser inom ämnet, om inte det finns en uppmuntrande och motiverande lärandemiljö för alla elever inom undervisningen?

Med den beskrivna bakgrundsfaktan uppstod ett intresse av vad som påverkar elevers motivation inom undervisningen och hur varierande undervisningsklimat kan påverka elevers motivation inom ämnet idrott och hälsa. Sedan vår första verksamhetsförlagda utbildning (VFU) har vi upplevt att det finns elever som är omotiverade på lektionerna men trots detta ändå deltar. Vår samlade erfarenhet inom denna fråga befarar att det behövs ännu mer forskning och ansträngningar för att förstå varför dessa elever inte är aktivt deltagande, samt hur idrott och hälsa läraren kan förbättra deras motivation på ett optimalt sätt. Vår aspiration är att denna studie fyller de kunskapsluckor som berör aktivt deltagande och undervisningsklimat.

I bakgrunden kommer vi att beskriva det aktiva deltagandet inom idrott och hälsa ämnet. Genom motivationstrategierna Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin får vi en mer djupgående förståelse över vad som motiverar eleverna. Därefter behandlar vi de resultat vi fått utifrån de granskade artiklarna. Avslutningsvis sammanfattas och diskuteras resultatet.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att öka kunskapen om hur elevers grundläggande psykologiska behov, (autonomi, kompetens, tillhörighet) påverkar elevers motivation till deltagande i ämnet idrott och hälsa samt hur olika elevers motivation påverkas av i olika undervisningsklimat.

1.2 Frågeställningar

- Hur påverkas elevers motivation i relation till de grundläggande psykologiska behoven inom idrott och hälsaundervisningen?
- Hur påverkar olika undervisningsklimat elever och vad är det som påverkas?

2 Bakgrund

I början av detta kapitel tar vi först upp elevers deltagande inom ämnet idrott och hälsa. Därefter fokuserar vi mot studiens teoretiska utgångspunkter, det vill säga Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin.

2.1. Elevernas deltagande inom ämnet idrott och hälsa

År 2016 SIH (Skola – idrott – hälsa) studie redogjorde att majoriteten av eleverna känner sig trygga och glada samtidigt som de blir fysiskt trötta inom ämnet idrott och hälsa. Övriga elever som inte kände sig trygga, kände antingen att ämnet i sig var tråkigt, eller att de var utanför och dåliga. Samma studie framförde även att 86 % av alla elever kände att de oftast är med i undervisningen i form av att de rör på sig under skolans idrottslektioner. Av alla elever som ingick i studien var det endast en procent som aldrig deltog. Fem procent tycker dåligt eller mycket dåligt om ämnet. Detta kan i sin tur leda till att dessa elever har en stor ångslan inför lektionerna och en oro för att prestera framför andra. En faktor som påverkar amotivationen för dessa elever är klassrumsklimatet (Lundvall & Brun Sundblad, 2017). Amotivation kan översättas till att känna sig helt utanför sammanhanget av fysisk aktivitet samt att inte vara intresserad av ett deltagande (Lunde, 2017). Om klassrumsklimatet främjar exponering av sina förmågor och färdigheter inför andra, upplever några elever att det är mycket obekvämt (Lundvall & Brun Sundblad, 2017). Därav blir det angeläget för varje idrott och hälsa lärare att fokusera på vad för slags undervisningsklimat den skapar.

2.2. Teoretiska utgångspunkter

Studien har utgått från två olika teorier. Dessa är Self Determination Theory och Achievement Goal Theory. På svenska kan de nämnda teorierna översättas till Självbästandeteorin (Lindwall, Stenling & Josefsson, 2019) och Målorienteringsteorin (Psykologiguiden, u.å.). Självbästandeteorin riktar sig mot de grundläggande

psykologiska behoven och hur dessa blir tillfredsställda. Målorienteringsteorin riktar sig åt huruvida undervisningsklimatet påverkar elevers motivation.

Vi kommer fortsättningsvis att benämna teorierna utifrån dess svenska benämning.

2.2.1 Självbestämandeteorin

Självbestämandeteorin, även känd som Self determination theory är en teori som baseras på forskarnas Edward Deci och Richard Ryans studier och arbeten under åren mellan 1970 och 1980-talet. Självbestämandeteorin handlar till stor del om hur människor kan engagera självmedvetande, som i sin tur har flera viktiga funktioner. Dessa funktioner kan exemplifieras genom att planera och sätta upp mål, men framförallt motivera beteenden över tid. Motivation inom Självbestämandeteorin anses vara multidimensionell. Med andra ord kan man beskriva det som att fokuset främst ligger på kvaliteten, inte kvantiteten av motivationen. Enligt Självbestämandeteorin drivs människor av en inre och yttre motivation. Vad som påverkar dessa variationer av motivation baseras exempelvis på motivationsklimatet man befinner sig i. Detta i sin tur ses i relation till de grundläggande psykologiska behoven: autonomi, kompetens och tillhörighet (Lindwall, Stenling & Josefsson, 2019).

Motivation kan enligt Deci och Ryan (1985) kännetecknas i form av inre motivation, yttre motivation samt amotivation (refererad i Ntoumanis, 2001):

Den inre motivationen kan beskrivas utifrån tre dimensioner: *Att lära sig*: Individen känner tillfredsställelse när den lär sig något nytt. *Att uppnå*: Individen känner tillfredsställelse när den strävar efter att förbättra sig (prestationsprocessen är viktigare än slutresultatet). *Att uppleva stimulans*: Individen känner exempelvis endorfiner efter en avslutad aktivitet (översatt från engelskans ”runner’s high”).

Den yttre motivationen kan beskrivas utifrån fyra dimensioner: *Integrerad reglering*: En handling eller aktivitet utförs även fast individen egentligen inte vill. Detta kan exemplifieras när personen i fråga exempelvis måste ha en bra kosthållning och ett balanserat socialt liv för att uppnå det övergripande målet med en hälsosam livsstil. *Identifierad reglering*: Ett beteende sammankopplas till en specifik aktivitet. Exempelvis kan vissa individer delta i en specifik sport bara för att det kommer utveckla deras fysik. *Introicerad reglering*: Ett beteende som individen utför för att uppnå ett socialt erkännande eller undvika interna påtryckningar och skuld känslor. *Yttre reglering*: Ett beteende som regleras med externa medel. Detta kan kännetecknas i form av exempelvis belöningar (Ntoumanis, 2001).

Amotivation innebär att individen varken har en inre eller yttre motivation. Denna aspekt kan kännetecknas när hen inte upplever någon slags skiljaktighet mellan handlingar eller slutresultat. Vidare tvivlar individen på om den ens borde vara med i en specifik aktivitet (Ntoumanis, 2001).

Som nämnts ovan påverkas motivationen av den miljö individen befinner sig i. Detta kan i sin tur relateras till de grundläggande psykologiska behoven individen har, det vill säga autonomi, kompetens och tillhörighet. Dessa behov har en central funktion i hur människor fungerar och kan enligt Självbestämandeteorin definieras som medfödda näringsämnen. När förutsättningarna runt om personen är goda stärks tillfredsställelsen av behoven och ett optimalt läge för utveckling och trivsel skapas. Om personen däremot befinner sig i en kaotisk miljö hämmas behovens tillfredsställelse. Detta resulterar i att individen hamnar i en försämrad riktning i sin utveckling och hälsa (Lindwall, Stenling & Josefsson, 2019).

De nämnda behoven tillfredsställs samtidigt och parallellt, och inte hierarkiskt. Med andra ord så bör individen uppleva tillfredsställelse inom de andra behoven, om man känner av det från ett behov. Detta med anledning av att miljöer som stödjer tillfredsställelsen av ett behov, oftast stödjer de andra två. Dock bör inte dessa behov ses som en enda enhet. Behoven bör istället behandlas var för sig då de bär på unika egenskaper samt att de uppvisar varierande mönster beroende på vad i omgivningen som specifikt påverkar dem. Behovet *autonomi* handlar om att själv kunna korrigera sitt beteende och uppleva psykologisk frihet, det vill säga att kunna ha kontroll över vad hen gör. Behovet *kompetens* handlar om människans naturliga tendens att vilja påverka omgivningen, vilket om vi lyckas leder till en känsla av tillfredsställelse av att ha skapat vissa effekter. Slutligen handlar behovet *tillhörighet* om om människans behov av att känna kontakt och samhörighet med andra människor (Lindwall, Stenling & Josefsson, 2019).

2.2.2 Målorineteringsteorin

Målorineteringsteorin är en ledande teoretisk strategi inom studier av motivation. Målorineteringsteorin har använts i flera fält, såsom fysiskt aktivitet, sportsammanhang och ämnet idrott och hälsa (Bortoli m.fl., 2014). Inom denna strategi fokuserar man främst på två undervisningsklimat, nämligen uppgifts och ego/tävlingsinriktade (Ntoumanis, 2001). Dock har det på senare tid kommit fram ytterligare undervisningsklimat som Målorineteringsteorin beaktar (Jaakkola m.fl., 2015). På grund av att de nyare undervisningsklimaten är utforskade, ska vi i denna uppsats endast fokusera på de uppgifts och ego-inriktade undervisningsklimaten.

Vad som avgör elevernas orientering beror till stor del på den sociala miljön som omger eleverna. Detta kan i sin tur alltså tolkas som en funktion av hur idrott och hälsa lärare beter sig kring sina elever. Idrott och hälsa lärarens kommunikation, organisation samt motivation sätter prägel på elevens inriktning. Läraren inom ämnet idrott och hälsa kan sålunda forma elevens uppfattning (Milton m.fl., 2018).

Idrott och hälsa läraren bidrar till ett uppgiftsorienterat klimat när fokus läggs på elevens individuella ansträngningar och framsteg, samt inläring av nya färdigheter (García-González m.fl., 2019). Vidare kan ett uppgiftsorienterat klimat främjas genom att läraren inom idrott och hälsa ämnet värdesätter hur eleverna arbetar tillsammans. Inom det uppgiftsorienterade undervisningsklimatet uppmärksammas elevens lärande och kompetens i förhållande till sig

själv och inte till andra elever. Genom att eliminera jämförandet eleverna emellan, minimeras tävlings fokuset och lärandet sätts då som primärt fokus.

När idrott och hälsa läraren har ett ego-orienterat klimat läggs fokus istället på det sociala och normativa jämförelsen bland eleverna. Vad som uppfattas som framgångsrikt och misslyckat socialt, blir det som är mest angeläget att notera. Inom det ego-orienterade klimatet fokuserar man dessutom på misslyckandet/framgången inom ett specifikt moment. Detta blir märkbart när idrott och hälsa läraren antingen lovprisar eller klandrar eleven beroende på slutresultatet av ett specifikt moment (Milton m.fl., 2018).

3 Metod

I detta kapitel redogörs studiens tillvägagångssätt. I det första avsnittet presenteras processen kring datainsamlingen. I det andra avsnittet redogör vi vårt flödesschema som bland annat beskriver gallringsprocessen av källorna. I det sista avsnittet i detta kapitel kvalitetsgranskar vi de artiklar som vi valt.

3.1. Datainsamling

Datainsamlingen kan förklaras i tre steg. Första steget var att resonera kring en teoretisk strategi för att underlätta det systematiska sökandet. Därefter startades sökprocessen inom vårt arbetsområde som vi gemensamt kommit fram till skulle handla om elevers motivation i skilda undervisningsklimat. Frågeställningarna syftar till att undersöka vilka dimensioner av undervisningsklimat som är lämpligast inom idrott och hälsa, samt hur elevernas motivation påverkas av diverse undervisningsklimat. Därför var det givet att välja teorier som kan underlätta vår förståelse av olika motivations beteenden inom idrott och hälsa ämnet. Därav har vi valt att inrikta oss på Självbestämandeteorin samt Målorienteringsteorin.

Andra steget, efter val av teoretiska punkter, var att inleda sökningar i olika databaser. Mer specifikt har vi använt oss av SPORTDiscus, MEDLINE, Education Research Complete, ERIC och CINAH. De inledande sökorden var kopplade till Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin som t.ex. "Physical education", "achievement goal theory", "self determination theory", "climate", "motivat*.

För att öka legitimiteten i vårt arbete användes flertalet exklusionskriterier för att minska ner antalet texter. Detta gjordes för att på enklast möjliga vis finna texter som passade arbetet på bästa vis. Nedan följer en lista på de inklusions- och exklusionskriterier som användes i arbetet.

Exklusionskriterier var följande:

Artiklar publicerade/skrivna före år 2010.
Andra språk än engelska.
Ej Peer-reviewed/godkända texter.
Ej tillgänglig fulltext.

Inklusionskriterier var följande:

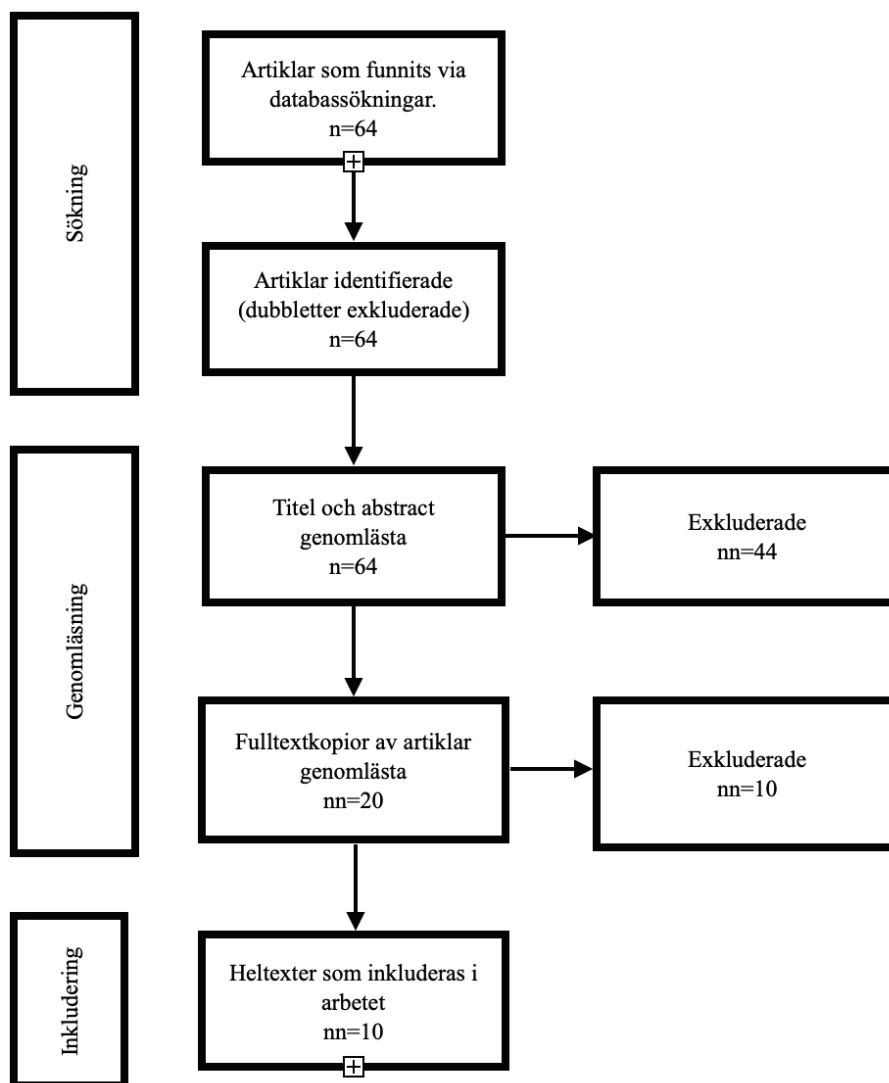
Artiklar publicerade/ skrivna efter 2010.
Artiklar med tillgång till fulltext.
Peer reviewed.
Artiklarna är skrivna på engelska.
Texter som berör både Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin.
Texter som berör lärande/deltagande i ämnet idrott och hälsa.

Senare i arbetet skedde ett undantag från de exklusionskriterierna som satts upp då en källa från 2001 sågs som nödvändig. Materialet i "Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport" författad av Ntoumanis (2001) ansågs lyftande och som något bra för arbetet, därav förekommer en källa som är skriven och publicerad före 2010..

3.1.1 Flödesschema

Efter huvudsökningen med sökorden "Physical education", "achievement goal theory", "self determination theory", "climate" och "motivat*" uppnåddes 64 träffar. Därefter gallrades de titlar bort som inte hade med syftet eller frågeställningarna att göra och därmed kunde flera artiklar exkluderas direkt. Efter att den gallringen kvarstod lästes de resterande abstrakten igenom för kunna exkludera ytterligare texter som inte passade in i arbetet.

Efter att det genomförts kvarstod de 20 artiklarna som hade bra och passande titlar och abstrakt, det vill säga att 44 artiklar sällades bort vid första gallringsprocessen. Efter att ha läst de 20 kvarstående artiklarnas fulla texter valde vi ut de 10 artiklar som passade arbetet bäst. På det viset kunde ytterligare 10 artiklar exkluderas och kvar var de 10 artiklar som var bäst passande att basera arbetet på. Att dessa artiklar var de mest lämpligaste baserar vi bland annat på dess aktuella innehåll, relevans samt tydlighet.



Figur 1: Prisma: ett flödesschema som beskriver gallringsprocessen av källor (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, The PRISMA Group, 2009).

3.2 Databearbetning

Efter sällningprocessen genererat i de 10 artiklarna som la grunden till arbete började författarna till denna text att gemensamt gå igenom och diskutera de texter som senare skulle användas. Tillvägagångssättet till hur texterna brutits ner och sammanfattades kan ses i bilaga 8.1. När texterna blivit igenomlästa startades en kvalitetsgranskning vilket följer nedan.

3.2.1 Kvalitetsgranskning

För att avgöra vilka texter som är lämpligast använda sig av blev i ett systematiskt strategiskt upplagt arbete användes en modell som mäter artiklarnas validitet (Se modul 8.2). Inom denna modell behandlas metod, syfte, etiska aspekter, olika former av urvalsprocessen och resultat. Modellen bygger på ett poängsystem där varje kriterium i modellen genererar i ett

poäng. Inom modellen finns det 17 frågor, vilket betyder att maxpoängen för en artikel är 17 poäng. Svarar personen/personerna "ja" på en fråga resulterar det i ett poäng samtidigt som om man är oförmögen att svara på frågan eller att svaret är nej genererar det i noll poäng. Därmed skapas en bild av artikelns trovärdighet.

Ett problem med att använda sig av denna modell är att det är upp till varje person att tolka huruvida en artikel uppfyller enkätens krav. Det vill säga att om två personer går igenom samma text var för sig, skulle resultaten kunnat bli olika. Därför satt båda författarna till denna text ihop och diskuterade varje artikel och hur de uppfyllde de olika kraven i enkäten. En annan del som diskuterades är hur några frågor inte hade med en del artiklar att göra. Vilket ledde till att några artiklar automatiskt fick mindre poäng på grund av att några frågor i enkäten inte var anpassade till den specifika texten. För att uppnå en hög trovärdighet och kvalitet valdes de artiklarna som fick högst poäng.

Sammanställningen och huruvida källorna uppskattades kvalitativa kan ses i modul 8.1.

4. Resultat

I detta kapitel presenteras först den data som kopplas till frågeställningen "Hur påverkas elevers motivation i relation till de grundläggande psykologiska behoven inom idrottsundervisningen?" därefter presenteras den data som kopplas till den andra frågeställningen "Hur kan undervisningsklimatet se ut och hur kan de påverka elevers motivation inom ämnet idrott och hälsa?"?

4.1 Motivation och de tre grundläggande behoven

En central tanke inom Självbestämandeteorin är att det genom uppfyllandet av de tre grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens och tillhörighet) skapas motivation. Vid uppfyllnad av de grundläggande psykologiska behoven kan en aktivitet utvecklas från tråkig till att successivt upplevas som intressant och givande (Lunde, 2017).

4.1.1 Autonomi

I undersökningen som gjordes i "Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents" författad av Kalajas-Tilga m.fl (2020) kunde det konstateras att ett autonomistödjande arbetssätt påverkar elevernas psykologiska behovstillfredsställelse i högre mån. Detta resulterade i en ökad autonom motivation inom idrott och hälsa ämnet. Med ett tillfredsställande av behovet autonomi, kan man enligt Almolda-Tomás och Servil-Serrano (2014) forskning även stärka elevernas makt att påverka hur undervisningen ska genomföras. Detta kan i sin tur bidra till att fokuset flyttas från tävling till lärande. För att främja en organiserad inlärningsmiljö bör läraren inom idrott och hälsa enligt Wilhelmsen m.fl. (2019) vara engagerad och respektfull i relation till elevernas perspektiv. Detta medför en autonomistödjande struktur inom ämnet. Enligt Soini m.fl (2014) kan tillfredsställelsen av behovet autonomi medföra ett ökande av fysisk aktivitet under lektionstiden i idrott och hälsa men även utanför skolans ramar på fritiden.

4.1.2 Kompetens

I samband med att det grundläggande psykologiska behovet kompetens uppfylls ökar således även den inre motivationen. Som påföljd av en ökad inre motivation, ökas följaktligen deltagandet inom idrott och hälsa (Soini m.fl., 2018). Enligt Wilhelmsen m.fl. (2019) kan behovet kompetens tillfredsställas genom att individen känner sig effektiv i en pågående interaktion i den sociala miljön samt som hen upplever möjligheter att träna och uttrycka sin kapacitet. Inom idrott och hälsa undervisningens kontext kan eleven uppleva tillfredsställt kompetens när läraren i ämnet skapar ett klimat som är uppgiftsorienterat (Milton m.fl., 2018). Anledningen till att kompetensbehovet känns tillfredsställt i ett sådant klimat beror bland annat på idrott och hälsa lärarens fokus. Läraren i ämnet fokuserar i detta klimat på processen istället för resultatet. Genom detta tillvägagångssätt får eleven en känsla av att lyckas, även om den inte är lika kompetent som sina klasskamrater i en specifik aktivitet (García-González m.fl., 2019). Mer om undervisningsklimatets påverkan på motivationen ses i avsnitt 4.2.

4.1.3 Tillhörighet

Att ha sociala relationer är ett naturligt behov som människan eftersträvar att uppfylla och kan resultera i att elever känner en högre nivå av engagemang inom fysisk aktivitet (Soini m.fl. 2014). Detta kan belysas genom García-González m.fl. (2019) studie då man fastställt att behovet uppfylls när en interpersonell förbättring skapas. Med andra ord betyder det att tillhörighets behovet tillfredsställs när eleverna samarbetar med varandra. I samma undersökning noterade också att eleverna gynnas av att idrott och hälsa lärare skapar heterogena och kooperativa grupper. På så sätt får varje elev utföra en definierad roll att hjälpa sina klasskompisar med att förbättra sina förmågor samtidigt som de även får dela sin egna progress med sina klasskamrater. Att behovet för tillhörighet uppfylls när man arbetar i par eller grupper kunde Almolda-Tomás och Servil-Serrano (2014) utifrån sin undersökning fastlägga.

4.2 Undervisningsklimat

I detta kapitelavsnitt presenteras två former av undervisningsklimat och huruvida de påverkar elevers motivation. Det uppgiftsorienterade- och det egocentrerade undervisningsklimatet.

4.2.1 Uppgiftsorientering

Enligt García-González m.fl. (2019) är ett uppgiftsorienterat klimat det som påverkar eleverna att bilda en mer positiv attityd gentemot ämnet idrott och hälsa samt som de får en större motivation till att vara fysiskt aktiva. I samma studie kunde det även fastställas att resultatet av ett uppgiftsorienterat klimat även tillfredställer de grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens och tillhörighet). Därför menar García-González att man som idrott och hälsa lärare bör utnyttja de effekter som det uppgiftsorienterade klimatet framkallar i relation till grundläggande psykologiska behoven. Även Bortoli m.fl. (2014) konstaterade utifrån sin studie att elever fann höga nivåer av tillfredsställande och låga nivåer av obehag

inom denna miljö. Dessutom främjas höga resultat av inre motivation inom det uppgiftsorienterade klimatet (Gråsten m.fl., 2012).

Trots att de flesta studier styrker vikten av ett uppgiftsorienterat klimat som främjar de grundläggande psykologiska behoven fann Wilhelmsen m.fl. (2019) att det inte alltid behöver vara fallet, åtminstone för elever med funktionsnedsättning. I studien deltog 64 elever mellan åldrarna 7-16 år. Alla elever hade någon form av funktionsnedsättning. Dessa var fysisk funktionsnedsättning, cerebral pares, utvecklingsstörning, visuellt handikapp, inlärningssvårigheter och autism. Resultatet av denna studie kunde fastslå att eleverna inte behöver uppfylla behoven kompetens eller autonomi, och ändå känna sig inkluderande i ämnet idrott och hälsa. För att känna inkludering inom ämnet behövde eleven endast känna det grundläggande psykologiska behovet tillhörighet, samt att undervisningen skulle vara uppgiftsorienterat och låg på amotivation (Wilhelmsen m.fl., 2019).

4.2.2 Ego-orientering

Utifrån García-González m.fl. (2019) undersökning kunde det konstateras att det ego-orienterade undervisningsklimat hade en negativ inverkan på det grundläggande psykologiska behoven. Detta bidrog till att eleverna upplever ämnet som "tråkigt" och "ångestladdat". Vidare har en ego-orienterad idrott och hälsa lärare sin feedback framför hela klassen och har som vi i bakgrunden beskrev ett fokus på den som misslyckas. Om en elev exempelvis kommer försent är det viktigt för idrott och hälsa läraren att poängtera det. Idrott och hälsa lärare som har ett ego-orienterat klimat tenderar att spendera mer tid med de elever som presterar bäst (García-González m.fl., 2019).

I Bortoli m.fl. (2014) kunde det konstateras att det finns en skillnad på hur killar och tjejer upplever det egocentrerade undervisningsklimatet. Enligt Bortoli m.fl. (2014) framkommer det att killar trivs bättre än vad tjejer gör vilket speglas i mindre motivation till deltagande bland tjejer. Bortoli med flera får även medhåll från Gråstén m.fl. (2012) som kom fram till liknande resultat utifrån sina studier. Dock framkom det att killars motivation genererades av yttre aspekter, såsom prestation och resultat. Denna formen av yttre motivation var klart vanligare hos killar än hos tjejer. Dock lyfter Bortoli m.fl. (2014) att killarna som deltog i undersökningen upplevde större prestationskrav under lektionerna i ett ego-orienterat undervisningsklimat gentemot vad tjejer upplevde (Bortoli m.fl., 2014).

5 Diskussion

I kapitlet diskuteras de olika delarna som tidigare förekommit i arbetet. Här sker en kritisk granskning och diskussion om det som tidigare kommit upp.

5.1 Metoddiskussion

Syftet med denna forskningen var dels att undersöka kopplingar mellan elevernas motivation och de grundläggande psykologiska behoven inom idrottsundervisningen och dels hur undervisningsklimatet inom ämnet idrott och hälsa framstår. För att kunna påbörja målet började vi med att granska datainsamlingen. Denna skedde oproblematiskt och effektivt då vi först resonerade kring en teoretisk modell, för att sedan starta själva sökprocessen. Eftersom våra teoretiska utgångspunkter var Självbestämandeteorin samt Målorienteringsteorin blev detta även centralt i vår sökprocess. Vi skulle mycket väl kunnat utgå från andra motivationsstrategier, men vårt primära argument att utgå från dessa bestod av två aspekter som tillhör frågeställningarna. Den ena frågeställningen behandlar de grundläggande psykologiska behoven. Eftersom de grundläggande psykologiska behoven har en central roll för Självbestämandeteorin var det självklart att välja denna strategi. Den andra aspekten skulle behandla undervisningsklimatets påverkan för motivationen vilket är det centrala inom Målorienteringsteorin. Därav var valet av utgångspunkten okomplicerad.

Eftersom att vårt primära problemområde handlar om de omotiverade eleverna inom det aktiva deltagandet inom ämnet var vår instinktiva reaktion att vi var tvungna att förstå varför ett visst beteende uppenbarar sig och vad som framkallar detta. Därav blev det rätt självklart att utgå från de två nämnda motivations strategierna eftersom detta skulle ge oss en bredare förståelse kring vad det är som motiverar eleverna till att prestera på idrotten och även ge oss ett svar på vad som reducerar motivationen inom ämnet. På så vis kunde vi få eventuella förklaringar till varför elever inte är motiverade/tillräckligt motiverade inom idrott och hälsa ämnet. Dock har dessa två strategier inte varit helt distinkta och det är en rad aspekter som behöver förklaras för att ge en helhetsbild. Härmed ska vi beskriva komplexiteten mellan de båda strategierna och vad som kan vara bra att tänka på i samband med denna studie.

Ytterligare vill författarna till denna text förtydliga att de är medvetna om att Ntoumanis text är en andrahandskälla som hänvisar till Deci och Ryans forskning om Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin. Detta kan eventuellt vara en inte fullt korrekt syn på dessa teorier. Texten kan vara färgad av Ntoumanis syn på teorierna, men vi har valt att utgå från dessa tankar då vi delar samma tankar angående teorierna.

5.1.1 Överlappningar mellan Självbestämandeteorin och Målorienteringsteorin

Självbestämandeteorin användes i denna forskningsöversikt som ett verktyg till att besvara den första frågeställningen som var: "Hur påverkas elevers motivation och de grundläggande psykologiska behoven inom idrottsundervisningen"? Genom att tillämpa Självbestämandeteorin som verktyg var målet att se samband mellan motivationen och de

grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens, tillhörighet).

Målorienteringsteorin användes i sin tur som ett verktyg för att belysa den andra frågeställningen som var "Hur kan undervisningsklimatet se ut och hur kan de påverka elevers motivation inom ämnet idrott och hälsa?" Genom Målorienteringsteorin var syftet att se relationen mellan motivationen och undervisningsklimatet.

Trots att de är olika motivationsstrategier bär de båda på en mängd faktorer gemensamt. De som binder dessa teorier emellan är bland annat att de är kognitiva teorier. Dessa teorier i sin tur tenderar på att fokusera på individens tolkning av en viss aktivitet, och hur det i sin tur påverkar kvaliteten av dess engagemang i det. Vidare understryker båda teorierna tyngden av upplevd kompetens hos människan, som ett sätt att förklara prestationsbeteendet (Ntoumanis, 2001). Dessa likheter kan överlappa varandra och som påföljd skapa en viss förvirring.

5.2 Resultatdiskussion

Uppsatsens grund är baserad på de två frågeställningar som tidigare förekommit i arbetets inledning. Vi ska i detta avsnitt besvara dessa frågor utifrån de presenterade frågeställningarna.

- Hur påverkas elevers motivation i relation till de grundläggande psykologiska behoven inom idrott och hälsaundervisningen?
- Hur påverkar olika undervisningsklimat elever och vad är det som påverkas?

När det gäller kopplingar mellan motivation och de grundläggande psykologiska behoven har vi kommit fram till att detta spelar en stor roll för att främja inläringen samt trivseln inom ämnet idrott och hälsa. Även om vår hypotes i samband med denna forskningsöversikt propagera för att de grundläggande psykologiska behoven hade en stor roll för motivationen kunde vi inte tro att det skulle ha en sån central roll som den faktiskt har. Detta stärks ytterligare då alla artiklar vi granskat (förutom en) förespråkade vikten av de grundläggande psykologiska behoven som en bidragande faktor till motivationen. Inom "The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark motivational experiences in Physical Education" (García-González m.fl., 2019) presenteras detta tydligt i form av att det genom idrott och hälsa läraren det skapas ett inlärningsklimat som stödjer de tre grundläggande psykologiska behoven.

Den enda invändningen mot vikten av att uppfylla de tre grundläggande psykologiska behoven vi kunde notera var endast utifrån den norska studien gjord av Wilhelmsen m.fl. (2019) på elever med funktionsnedsättningar. Där kunde studien visa att de grundläggande psykologiska behoven inte alltid behövde vara uppfyllda för att uppnå en känsla av

inkludering inom ämnet. Om eleven känner tillhörighet, är det tillräckligt för att motivera eleven att vara delaktig.

I relation till kopplingar mellan motivation och undervisningsklimat har vi kommit fram till att studiens resultat åskådliggör att lärarnas tillvägagångssätt är och förblir en direkt avspegling på elevers motivation inom ämnet idrott och hälsa. Utifrån denna forskningsöversikt kan det konstateras att idrott och hälsa lärarens ändamål avgör hur en viss typ av undervisningsstrategi ska tillämpas. I studien framkommer det flertalet gånger att idrott och hälsa läraren har möjlighet att planera och förespråka ett undervisningsklimat som förebygger amotivation. Det skapas en tydlig bild av huruvida ett uppgiftsorienterat-undervisningsklimat ger en positiv inverkan på elevernas motivation samtidigt som ett ego-orienterat undervisningsklimat snarare gör motsatsen. Att det ego-orienterade undervisningsklimatet hämmar motivationen får även stöd av forskning i pedagogik, även om det inte tituleras i samma benämning som vi använder oss utav. Det fastställs inom pedagogiken att elevers motivation, på ett generellt plan minskar när elever befinner sig i ett klimat där jämförelse och prestation får fokus. Presterar man sämre än sina kamrater kan konsekvensen innebära att eleverna gradvis tappar motivationen för ämnet eller uppgifterna i fråga (Åström, 2017).

6 Slutsatser och implikationer

I detta kapitel redogörs vår slutsats och våra tankar om den empiri vi tagit del av.

6.1 Slutsats

I det inledande avsnittet beskrev vi hur Skolverket (2019) understryker vikten av ämnet idrott och hälsa som ett verktyg för att främja en hälsosam livsstil. Vidare beskrevs det hur Skolverket (2019) syftar till att inkludera alla elever genom att rikta sig brett. Att rikta sig brett och hoppas på att alla elever är inkluderade är något som vi givetvis också förespråkar. Dock exponeras problematiken med ämnet idrott och hälsa när Skolinspektionens granskning (2018) noterade att det både behövs en förbättring av en uppmuntrande och motiverande lärandemiljöer, men också hur det är förekommande med undervisning som har inslag av tävlingsmoment, och hur det i sin tur leder till ett missgynnande av de elever som inte är tävlingsinriktade och omotiverade.

Vår forskningsöversikt blir upplysande då vi kunnat påträffa ämnen som dels berör vad som främjar en motiverande miljö, samt vad som framkallar ett tävlingsinriktat beteende hos eleverna. På grund av detta blir vår slutsats att läraren inom ämnet bör främja ett uppgiftsorienterat klimat inom idrott och hälsa eftersom det tillfredsställer de grundläggande psykologiska behoven. Detta motiveras av att ett uppgiftsorienterat klimat även innebär en ökad motivation. Vidare, bör lärare inom ämnet eftersträva till en minskad ego-orienterat tillvägagångssätt om syftet med lektionerna är att ge eleverna positiva upplevelser av fysisk aktivitet och i längden en motivation till ett välbefinnande senare i livet.

6.2 Implikationer

Enligt våra resultat tycks ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat med fokus på grundläggande psykologiska behov kunna öka elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. Denna motivation kan i sin tur ha positiva effekter för elevers lärande.

I samband med att vi studerat undervisningsklimat noterade vi redan initialt att vi inte stött på detta ämne överhuvudtaget under utbildningens gång eller under vår verksamhetsförlagda utbildning. På grund av den bristande utbildningen kring de olika undervisningsklimaten menar vi på att det är av en stor nytta till både idrott och hälsa lärarstudenter samt redan verksamma idrott och hälsa lärare att lära sig mer om hur elever motiveras till att delta samt prestera inom ämnet. Detta skulle både underlätta och förbättra undervisningen. Genom att förstå hur ett undervisningsklimat påverkar eleven, skulle lärare inom idrott och hälsa bidra till en undervisning som är ämnad till att inkludera alla, och inte endast de som är styrda av en tävlingsinriktad inställning, som tyvärr är ett vanligt förekommande i dagens situation (Skytte, 2019).

Dock observerade vi två aspekter under denna uppsats som bör tas i beaktning. Den första observationen som är värd att nämna är att teorier i allmänhet, men kanske Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin i synnerhet, är strategier som är under konstant utveckling. Inte minst Målorienteringsteorin, som är en yngre motivationsstrategi. När det gäller Målorienteringsteorin har vi endast utgått från två orienterade klimat, det vill säga uppgifts- och ego-orienterat. På senare tid har det dock kommit ny information om prestationsorienterat klimat för att beskriva motivationsaspekten (Jaakkola m.fl., 2015). Detta är något som vi fann vara sällsynt i de artiklar vi läste.

En annan aspekt som inte kunde läsas i litteraturen och som ligger till grund för arbetet var hur auktoritetens roll påverkades av ett uppgiftsorienterat klimat. Vi förutspår att läraren inom ämnet idrott och hälsa har mer "makt" över eleverna när hen utför ett ego-centrerat undervisningsklimat då det är tydligt vem det är som styr klassen. Däremot har vi inte kunnat läsa oss till vad som händer med auktoriteten när eleverna får mer utrymme att själva bestämma.

Ytterligare en aspekt som inte framkommit i de artiklar som legat till grund för arbetet är tidsaspekten av att väl planera en undervisning som är uppgiftsorienterad och tillmötesgående för varje elev. I dagens läge framkommer det att lärare bär ett stort byråkratiskt ansvar och utifrån den arbetsmodellen kan det bli svårt för lärare att hinna med att genomföra det här. Detta kan i sig göra att lärare tvingas jobba utöver de timmar som de är schemalagda för lärarna vilket skulle kunna leda till att andra byråkratiska uppdrag blir negativt påverkade eller viseversa (Sjödén, 2019).

Eftersom detta arbete tar avstamp i två teorier, Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin, kan det ge en någorlunda snäv bild av hur motivation främjas inom ämnet idrott och hälsa. Det som skulle kunna ge en felaktig bild är att vi enbart utgått från

dessa strategier vi tagit i beaktning inom studien, vilket utelämnar andra teoriers syn och tillvägagångssätt för att skapa motivation. Vid en eventuell fortsättning av ett liknande arbete vore en breddning och större jämförelse mellan två olika strategier att förespråka för att ytterligare ge underlag och belägg för att eventuellt styrka Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin tillvägagångssätt och metoder för att skapa motivation.

6.3 Vidare forskning

Utifrån vår erfarenhet som vi fått med oss utifrån detta arbete är det eftersträvansvärt att vidare forskning behandlar aspekter som berör hur Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin funkar i praktiken, samt hur auktoriteten påverkas av diverse undervisningsklimat.

Att hitta det som förbinder Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin mellan varandra har således varit någorlunda invecklat. Det har krävts en pedantisk arbetsmetod för att finna relationen mellan de båda strategierna, för att kunna besvara de frågetecken som dykt upp. Dock har dessa strategier varit funktionella och givit oss en rad olika förklaringar kring motivationsaspekten inom idrott och hälsa ämnet. Därav hade vidare forskning som behandlar denna infallsvinkel varit nyttig för ämnet undervisningsklimat.

Vidare inom kontexten av undervisningsklimat hade vi också önskat att mer forskning kring Självbestämmandeteorin och Målorienteringsteorin i praktiken synliggörs. Vi menar på att det finns få studier som faktiskt ger en tydlig förklaring på hur lärare inom ämnet idrott och hälsa kan använda sig av de olika motivations strategierna inom ämnet. Visserligen har dessa studier påvisat hur påföljden av olika motivationsstrategier påverkat elevernas motivation. Dock finns det en aning diffus förståelse över hur dessa strategier ska användas praktiskt inom idrott och hälsa ämnet. Övningar, frågor etc. som skulle kunna användas av studenter och verksamma lärare inom ämnet idrott och hälsa.

Slutligen skulle vi önska att vidare forskning lyfter upp hur auktoriteten påverkas av ett uppgifts- och ego-orienterat klimat. Det sistnämnda klimatet anser vi talar för sig självt då idrott och hälsa lärares tillvägagångssätt är okomplicerat för eleven att uppfatta. Detta resulterar i att eleverna hamnar i ett läge där de försöker tillfredsställa idrott och hälsa lärarens önskan och en klassisk hierarkiskt prototyp åskådliggörs. Däremot hade det varit väldigt intressant om studier kunde redovisa hur idrott och hälsa lärarens auktoritet påverkas av elever som inte kan behärska det förtroende de får när undervisningen är autonomistödjande, som i ett uppgiftsorienterat klimat. Vad händer med idrott och hälsa lärarens roll? Hur bör läraren inom ämnet idrott och hälsa handskas med elever som inte tar hand om det självbestämmande de får? Detta bör enligt vår perception fokuseras på i framtida forskning.

7. Referenslista

- Almolda-Tomas, F.J., Sevil-Serrano, J., Julian-Clemente, J., Abarca-Sos, A., Aibar-Solana, A., & Garcia-Gonzalez, L. (2014). Application of Teaching Strategies for Improving Students' Situational Motivation in Physical Education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, v12 n2 91-417 <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.33.13148>
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho E., & Robazza, C. (2014) Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters?, *Journal of Sports Sciences*, 32:6, 572-582, DOI:10.1080/02640414.2013.843017
- García-González, L , Sevil-Serrano, J , Abós, A , Aelterman, N & Haerens, L. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students' bright and dark motivational experiences in Physical Education. *PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PEDAGOGY, VOL (24, NO. 4)*, 344–358. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1592145>
- Gråstén, A., Liukkonen, J., & Yli-Piipari, S., (2012) Prediction of enjoyment in school physical education. *J Sports Sci Med*. 2012 Jun 1;11(2):260-9. PMID: 24149199; PMCID: PMC3737880.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Jarmo Liukkonen (2017) Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v (15:3), 273-290. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., Raudsepp, L. (2019). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, v(9) 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Killgren, S. (2020, 30 december). Forskare: Så blir idrotten tillgänglig för alla. Skolvärlden. <https://skolvarden.se/artiklar/forskare-sa-blir-idrotten-tillganglig-alla>
- Lindwall, M., Stenling, A. & Weman-Josefsson, K. (red.) (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Lundvall, S., Sundblad, G, B. (2017). Polarisering av ungas idrottande. I C. Dartsch, J.,R Norberg & J. Pihlblad (Red), *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid*. (s.45-76) Centrum för idrottsforskning.

Lunde, C. (2017). Att känna sig sämst på idrotten. I C. Dartsch, J.,R Norberg & J. Pihlblad (Red), *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid*. (s.123 -133) Centrum för idrottsforskning.

Milton, D., Appleton, P.R., Duda, J.I., & Bryant, A. (2018). Initial validation of the teacher-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire in PE *Journal of Teaching in Physical Education* 37(4), 340–351 DOI: <http://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0119>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151 (4), 264-9

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19:6, 397-409 <https://doi.org/10.1080/026404101300149357>

Psykologiguiden (u.å.). *Psykologilexikon*. Hämtad 2021-10-28 från: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon?Lookup=m%C3%A5lorienteringsteori>

Soini, M., Liukkonen, J., Watt, Anthony., Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. (2014) Factorial Validity and Internal Consistency of the Motivational Climate in Physical Education Scale. *Journal of Sports Science and Medicine*, v (13), s.137-144.

Sjödin, K. (2019, 6 november). Så undviker du att jobba gratis. <https://skolvarlden.se/artiklar/sa-undviker-du-att-jobba-gratis>

Skolinspektionen. (2018) *Idrott och hälsa i årskurs 7–9*. <https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Reviderad 2019. (2019). Skolverket <https://www.skolverket.se/download/18.35e3960816b708a596c3965/1567674229968/pdf4206.pdf>

Skytte, A. (2019, 22 augusti). *Nästan all skolfrånvaro börjar på idrotten*. <https://skolvarlden.se/bloggar/alexander-skytte/nastan-all-skolfranvaro-borjar-pa-idrotten>

Wilhelmsen, T., Sørensen, M., Seippel, Ø. (2019). Motivational Pathways to Social and Pedagogical Inclusion in Physical Education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, Vol. 36 Issue 1, 19- 23.

<https://doi.org/10.1123/apaq.2018-0019>

Åström, P. (2017). Idrott och hälsas styvbarn. I C. Dartsch, J.,R Norberg & J. Pihlblad (Red), *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid*. (s.91-122) Centrum för idrottsforskning.

8. Bilagor

8.1 Sammanställning av källor.

I denna tabell följer den modellen författarna använde för att föra anteckningar och sammanfattningar av de använda källorna som används i arbetet. Längst ut till höger är även kvalitetsgranskningen noterad.

Författare (år)	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Kvalitet
Almolda-Tomás & Servil-Serrano. (2014)	Intervention	Syftet med studien för forskarna var att finna en metod som skulle generera ett optimalt undervisningsklimat där motivationen framhövdes. Utöver det var ett annat syfte att bedöma elevers inverkan på olika variabler som påverkar motivation i situationer inom idrottsämnet.	Eleverna delades in i två grupper där författarna använde sig av flertalet olika strategier och skalor för att skapa en bild av hur kul/motiverade eleverna var under lektionens gång. Där bland annat PMCS-skalan användes (Perceived Motivational Climate Scale). Den ena gruppen var strikt styrd samtidigt som den andra gruppen använde sig av	113 elever från tredje året på en spansk gymnasieskola (58 killar, 53 tjejer).	Gruppen som var styrd på ett mer autonomimässigt vis visade sig fått fler positiva aspekter. Det visade sig att autonomigruppen hade upplevt starkare kompetens, motivation och tillfredsställelse.	13/17

			autonomi.			
Bortoli m.fl. (2014)	Tvårsnittsstudie	Syftet med tvårsnittstudien är att undersöka relationen mellan motivationsklimat och individers motivation.	Undersökningen skedde genom enkätundersökningar i små grupper. Enkäten behandlade frågor rörande deras motivation inom idrottsundervisningen sett till vilken typ av klimat det är under undervisningen.	167 elever (85 tjejer och 82 killar) mellan åldrarna 14-15 år från tre olika skolor i Italien.	Slutsatsen är killar i större uträkning trivs bättre i ett ego-orienterat/resultatinriktat undervisningsklimat samtidigt som tjejer i större uträkning trivs bättre i ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat. Killar upplever även en större press på prestation i ett ego-orienterat undervisningsklimat.	14/17
García-González m.fl. (2019)	Tvårsnittsstudie	Syftet med undersökningen var att se om erfarenheter av grundläggande psykologiska behov väcker positiv eller negativ motivation sett ur ett resultat/ego-orienterat eller ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat.	Metoden som användes för att framkalla resultatet på denna undersökning var en enkät. Enkäten innefattade frågor där eleverna skulle svara likt håller med/håller inte med uppdelat i en femgradig skala.	524 randomiserade gymnasieelever från 22 olika klasser, 9 skilda idrott och hälsa lärare från 5 olika gymnasieskolor i Spanien.	Resultatet visade sig vara att ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat där autonomi fanns ett starkt samband mellan undervisningen och grundläggande psykologisk behovstillfredsställelse. Samtidigt som ett ego-orienterat undervisningsklimat resulterade i	13/17

					ett grundläggande psykologisk behovstillfredsställelse av frustration.	
Gråstén m.fl. (2012)	Longitudinell Studie	Syftet med studien är att undersöka om det finns en koppling mellan ett motiverande undervisningsklimat, fysisk kompetens och olika former av motivation i samband med olika övningar inom idrottsämnet som påverkar hur kul eleverna uppfattar idrottsämnet.	Enkäterna som användes i studien byggde på en 5-gradig skala där eleverna skulle svara om de håller med/inte håller med. Frågorna var rörande motivationsklimatet och hur eleverna uppfattade det under idrottslektionerna.	639 elever mellan årskurserna 7-9 från 8 olika skolor (343 killar, 296 tjejer) i Finland.	Resultatet påvisade att ett uppgiftsorienterat arbetsklimat inom idrottsämnet genererade i psykologiska aspekter som tillfredsställelse gällande inre, yttre motivation och fysisk kompetens för både pojkar och flickor. Samtidigt som det ego-orienterat klimatet kunde generera yttre motivation hos killarna som deltog i undersökningen.	15/17
Jaakkola m.fl. (2015)	Longitudinell Studie	Syftet med denna studie var att undersöka hur lärarinitierat motivationsklimat inom idrott och hälsa påverkade elevernas motivation inom deras fysiska aktivitet utanför skolan.	Enkäterna som användes i studien byggde på en 5-gradig skala där eleverna skulle svara på frågor som främjar hur de ser på sin motivation	540 elever mellan årskurserna 7-9 från 5 olika skolor. Varav 277 pojkar och 263	Studien kom fram till att effekterna av inlärning och prestation inom prestation inom idrott och hälsa i skolan påverkade eleverna även utanför skolan inom deras	14/17

			inom idrottsämnet	flickor. I Finland	fysiska aktivitet utanför skolans ramar.	
Milton m.fl. (2018) Wales	Longitudinell Studie	Syftet med denna studie var undersöka psykometriska egenskaper hos elever utifrån skalan Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-PE) och dess påverkan.	Efter minst 12 veckors idrottslektioner fick eleverna svara på EDMCQ-PE formuläret utifrån en 5-skalig enkät.	1662 elever mellan åldrarna 12-15 år, runt om i Walesiska skolor.	Undersökningen kom fram till att EDMCQ skalan är ett starkt verktyg för idrott och hälsa lärare för att bedöma elevernas uppfattningar kring motivationsklimat som är skapat av lärarna.	14/17
Ntoumanis. (2001)	Tvärsnittsstudie	Syftet med denna studie är att undersöka den empiriska kopplingen/kopplingarna mellan målorienteringsteorin och självbestämmandeteorin	Undersökningen byggde på tre olika enkäter som svarades på vid ett tillfälle. Enkäterna var uppbyggda med frågor där svaren var uppdelade i 5-skaliga svar. Svaren var uppbyggda	268 atleter från olika brittiska universitet (154 män, 108 kvinnor, 6 oidentifierade). Åldersspanne	Undersökningen visade bland annat att män i högre utsträckning trivdes bättre i ett ego-orienterat klimat än vad kvinnor gjorde. Undersökningen påvisade även att atleter i stor utsträckning hade god motivation när	12/17

			från håller med till håller inte med.	t på deltagarna var mellan 18-36 år.	det kom till fysisk aktivitet.	
Soini (2014)	Tvårsnitt studie	Syftet med studien var att få en bild av den inre och yttre motivationen inom motivationsklimatet i idrottsämnet.	Metoden som användes under undersökningen var att eleverna fick genomföra ett MCPES-test (Motivational Climate in Physical EducationScale) . Inom testet framhävs olika former av autnomi, ego-orienterat undervisningsklimat och så vidare.	En grupp av finska nioklassare (2594 tjejer och 1803 killar) genomförde ett MCPE S-test under en idrottslektion.	Undersökningen visade att ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat var det som gav högst och positivast påverkan på gruppen som testades. Autonomi i samband med ett ego-orienterat undervisningsklimat var den metod som visade sig ha mest negativ inverkan på eleverna. Utöver det kunde det även påvisas att det fanns ett tydligt samband mellan autonomi, social släktskap och undervisningsklimat som involverade uppgifter starkt korrelerade med varandra	13/17
Kalajas - Tilga. m.fl.	Tvårsnittsstudie	Syftet med denna studien var att undersöka hur ett	Undersökningen använde sig av en	Deltagarna var	Undersökningen visade bland annat att	13/17

(2020)		autonomistödjande och kontrollerande undervisningsklimat från idrott och hälsa läraren påverkade elevernas fritidsaktivitet och hur detta tillvägagångssätt svarade på elevernas psykologiska behov.	enkät med 7-skalg svarsalternativ. Där frågorna var uppbyggda som text. ("Under de senaste fem veckorna har hur hårt försökte du vara fysiskt aktiv?"). Där fick de svara mellan ett (försökte inte alls) till sju (försökte extremt hård).	381 elever (157 pojkar och 224 tjejer) mellan 12 och 15 år. Deltagarna var slumpmässigt utvalda från olika skolor i Estland.	effekten av en upplevd autonomistödjande beteende från idrott och hälsa läraren påverkar ungdomars fysiska aktivitet i och utanför skolan	
Wilhelm sen m.fl. (2019)	Tvårsnittsstudie	Studien grundar sig i en undersökning av hur motivationsattributen i kombination med ett motiverande klimat stöder pedagogisk och social inkludering av barn med funktionsnedsättning inom idrottsämnet.	Undersökningen använde sig av en enkät med 5-skalg svarsalternativ.	Undersökningen påvisar en tydlig bild av autonomins goda påverkan på undervisningen inom idrottsämnet. Att autonomi är avgörande för att eleverna skall få sina grundläggande psykologiska behov tillfredsställda.	16/17	

				norska grunds kolan.		
--	--	--	--	----------------------------	--	--

8.2 Kvalitetsgranskningsmall

Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet

1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

Ja

Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

Ja

Nej

Oförmögen

att avgöra

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och

observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

12. Är den redovisade analysmetoden lämplig?

De metoder som används måste vara lämpliga för data.

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

13. Har etiska aspekter beaktats?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

15. Svarar resultatet mot syftet?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

Om antalet deltagare som ”droppat av” (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja

Nej

Oförmögen

40

att avgöra

Eventuell kommentar:

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja

Nej

Eventuell kommentar