



HÖGSKOLAN
DALARNA

Examensarbete

Avancerad nivå

Möjligheter till motivation för fysisk aktivitet

En interventionsstudie avsedd att motivera elever till fysisk aktivitet genom självbestämmande

Författare: Sofia Andersson
Handledare: Jenny Isberg
Examinator: Michail Tonkonogi
Kurs: Idrott III för lärarstudier, ht11
Poäng: 15hp

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden

Abstract

Syftet med studien var att under en femveckorsperiod undersöka möjligheterna till att förändra elevers motivation till fysisk aktivitet. Utifrån detta syfte formulerades följande frågeställning:

- Vad sker med elevers motivation till fysisk aktivitet om den praktiska undervisningen utformas efter self-determination theory?

För att utforma den praktiska undervisningen efter self-determination theory valdes Engstöms praktiker som en grund och stöttepelare i planeringen och genomförandet av lektionerna. Vilket gav en underliggande frågeställning till den ovanstående:

– Vilka praktiker finns representerade i underökningsgruppen?

Studien har genomförts på en högstadieskola i mellersta Sverige, där två klasser i årskurs (åk) 8 valdes ut att delta i studien. I undersökningsgruppen blev urvalet 14 elever och i kontrollgruppen 9 elever. Undersökningsgruppen genomförde en praktikenkät innan interventionen, vilken låg till grund i planeringen och genomförandet av lektionerna. De två klasserna genomförde en motivationsenkät före och efter interventionen för att mäta motivationsnivån.

Resultatet av interventionsstudien visar att det skedde en viss förändring i de olika motivationsnivåerna. Det fanns dock ingen statistisk signifikant skillnad mellan test ett och test två på någon av motivationsnivåerna, varken hos undersökningsgrupp eller hos kontrollgrupp.

Nyckelord: Physical activity, physical education, motivation, self-determination theory, children, youths

Innehåll

1. Inledning	4
2. Syfte och frågeställning	5
3. Bakgrund	6
3.1 Teoretiska utgångspunkter	6
3.1.1 Praktikerna	6
3.1.2 Self-determination theory.....	7
3.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet	8
3.3 Fysiska aktivitetsvanor	9
3.4 Motivation till fysisk aktivitet	9
3.4.1 I föreningsidrotten	9
3.4.2 I skolan	10
3.4.3 Genom skolan för fritiden	11
3.5 Sammanfattning	12
4. Metod	13
4.1 Val av metod	13
4.2 Urval.....	13
4.3 Genomförande	14
4.3.1 Intervention	14
4.3.2 Frågeformulär.....	16
4.4 Bearbetning av data	16
4.5 Forskningsetiska överväganden	17
5. Resultat	18
5.1 Praktikenkät & observationer	18
5.2 Motivationsenkät	19
6. Diskussion	23
6.1 Metoddiskussion.....	23

6.1.1 Urval.....	23
6.1.2 Intervention	23
6.1.3 Motivationsenkät.....	24
6.2 Resultatdiskussion.....	25
6.3 Slutsats	26
6.4 Fortsatt forskning	27
Referenser	28
Bilaga 1	32
EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2).....	32
Bilaga 2.....	35
Praktikenkät.....	35
Bilaga 3.....	37
Lektionsplanering.....	37
Lektion 1	37
Lektion 2	37
Lektion 3	38
Lektion 4	38
Lektion 5	38
Lektion 6	39

1. Inledning

Skolan har ett stort ansvar och möjlighet till att förbättra folkhälsan eftersom detta, i och med skolplikten, är en arena där man möter alla barn och ungdomar. I arbetet med att förbättra folkhälsan är goda fysiska aktivitetsvanor en viktig faktor. Ämnet idrott och hälsa är det ämne i skolan som till största del står för de fysiska aktiviteterna, men även andra delar av hälsoarbetet, under skoldagen. Under kursplanen för idrott och hälsa i läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr 11) står följande i den inledande delen:

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)

Här framgår vikten av varför ämnet ska finnas med i skolan. De positiva upplevelserna från fysiska aktiviteter är av betydelse för att eleven ska fortsätta att vara aktiv under livet efter skolan. Det ligger därmed ett stort ansvar hos läraren att planera och genomföra lektionerna och aktiviteterna i ämnet för att alla elever ska gå därifrån med positiva upplevelser. En grund för att lyckas med detta är att se till elevers olikheter och ta hänsyn till dessa i utbildningen (utbildningsdepartementet, 2010:800). Ser man på detta utifrån Deci & Ryans (1985) self-determination theory gäller det att få eleverna att känna inre motivation till fysisk aktivitet för att de ska fortsätta att vara aktiva. Hur ska då undervisningen utformas för att öka chanserna till att eleverna får inre motivation till fysisk aktivitet? Tidigare studier samt self-determination theory menar att elevernas känsla av självbestämmande är en viktig faktor för att ha inre motivation (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Deci & Ryan, 1985; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Lim & Wang, 2009; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Ommundsen & Eikanger Kvalø, 2007). Få interventionsstudier är däremot gjorda inom detta område tidigare, speciellt i Sverige, vilket gör att det finns utforskad mark att finna.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med studien var att under en femveckorsperiod undersöka möjligheterna till att förändra elevers motivation till fysisk aktivitet. Utifrån detta syfte formulerades följande frågeställning:

- Vad sker med elevers motivation till fysisk aktivitet om den praktiska undervisningen utformas efter self-determination theory?

För att utforma den praktiska undervisningen efter self-determination theory valdes Engstöms praktiker som en grund och stöttepelare i planeringen och genomförandet av lektionerna.

Vilket gav en underliggande frågeställning till den ovanstående:

- Vilka praktiker finns representerade i underökningsgruppen?

3. Bakgrund

3.1 Teoretiska utgångspunkter

Denna studies intervention baseras på Engströms (1999) praktiker. Genom dessa praktiker skapas förutsättningarna för det andra teoretiska perspektivet som används, nämligen Deci & Ryans (1985) motivationsteori, self-determination theory. Nedan följer en förklaring av dessa två teorier.

3.1.1 Praktikerna

Engström (1999) har gjort en annan variant på fördelning av kroppsutövande jämfört med de traditionella. Istället för att prata om exempelvis bollsporter, arenaidrotter och motionsidrotter, eller jogging, ishockey och skidåkning, har Engström valt att dela upp kroppsövningskulturen efter olika praktiker. Praktikerna förklarar hur aktiviteter är meningsskapande för individen och de visar även på komplexiteten inom kroppsövningsområdet. En till synes likadan aktivitet kan ha olika innebörd för olika individer, vilket gör att aktiviteten har olika praktiker.

De praktiker som Engström (1999) staplat upp är följande: *fysisk träning, tävling och rangordning, lek och rekreation, utmaning och äventyr, färdighetsträning, estetisk verksamhet och rörelse- och koncentrationsträning*. Dessutom har *friluftsliv* som praktik tillkommit i efterhand (Engström & Redelius, 2005). *Fysisk träning* innebär att individen finner mening i aktiviteten när den får möjlighet att påverka den egna fysiska förmågan och/eller det kroppsliga utseendet. Praktiken kan även användas för att höja den fysiska prestationen inför tävling. I *tävling och rangordning* är det viktigt att kunna mäta sig med andra. *Lek och rekreation* ska gärna innehålla kamp- och spänningsmoment, men detta utan att rangordning sker. I denna praktik är det även viktigt att aktiviteten ska roa för stunden och ge spänning och avkoppling, det vill säga rekreation. När man finner mening av att aktiviteter är utmanande, ansträngande och upplevelserika tillhör man praktiken *utmaning och äventyr*. Under denna praktik tillhör ofta de så kallade upplevelsesporterna. För att klara av olika typer av aktiviteter, oavsett vilken praktik man tillhör, krävs ofta ett gediget arbete med den egna kroppen och dess idrottsliga förmåga varav den femte praktiken *färdighetsträning*. *Estetisk verksamhet* är den praktik som kännetecknas av att individen genom aktiviteten söker sitt egna konstnärliga och personliga uttryck. *Rörelse- och koncentrationsträning* kännetecknas av att man genomför väl avvägda rörelser med stor koncentration. Yoga och Qi gong är exempel på

aktiviteter som hör under denna praktik (Engström, 1999). Den sista praktiken att förklara är *friluftsliv*. I denna praktik finns en stark koppling till naturupplevelsen. Den fysiska förmågan är i denna praktik inte det viktigaste, men det kan dock vara en viktig faktor för att ha möjlighet att njuta av utomhusvistelsen och naturen (Engström & Redelius, 2005). Engström (1999) menar att en individ kan ägna sig åt flera olika praktiker, men ofta är den en praktik som är överordnad de andra i en persons liv.

Att ha denna typ av indelning istället för den mer vedertagna indelningen med olika sporter som skidåkning, innebandy, fotboll m.m. ges möjlighet till en mer komplex syn på kroppsutövning (Engström, 1999). Engström ger följande exempel om skidåkning

Man kan delta i en organiserad tävling, man kan utöva den som motion i syfte att träna sin kondition, man kan gå i skidskola för att lära sig färdigheten, man kan i rekreationssyfte glida fram i ett spår och man kan i en strapatsfylld långtur på skidor bestiga en fjälltopp. De olika formerna av skidåkning har olika innebörd och kräver därför skilda former av investeringar av den enskilde. (s.36)

Alltså, skidåkning kan utföras på flera olika sätt med olika innebörd för individer.

3.1.2 Self-determination theory

Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985), SDT, är en teori som förklarar motiven till människors beteende. När man genomför en aktivitet görs denna, enligt teorin, antingen på grund av upplevd amotivation (ingen motivation), yttre motivation eller inre motivation. *Amotivation* innebär en avsaknad av både yttre och inre motivation. Enligt Deci & Ryan (1985) finns det fyra olika typer av yttre motivation (*extrinsic motivation*), nämligen *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* och *integrated regulation*. *External regulation* är den mest grundläggande formen av yttre motivation och innebär att en person handlar för att få belöning eller för att undvika bestraffning från en utomstående person. *Introjected regulation* är tillskillnad från *external regulation*, kontrollerad inifrån. Vilket innebär att ingen utomstående person styr de val man gör (som i *external regulation*), det gör man nu själv, dock styrs dessa val av tidigare yttre regleringar som man nu bär inom sig. Till exempel så städar pojken rummet för att den tidigare fått höra att ”duktiga pojkar städar sina rum”. Den tredje typen av yttre motivationen är *identified regulation* som handlar om att regleringarna till beteenden nu har accepterats som ens egna. I detta stadium städar pojken rummet för att han gillar när det är rent, och då hittar han sina saker lättare. *Identified*

regulation kan därmed innebära att man genomför en handling för att uppnå något annat. Den sista typen av yttre motivation är *integrated regulation*. Denna typ av yttre motivation är den som ligger närmast inre motivation och speglar det faktum att beteendet nu fullt ut är integrerat och överrensstämmande med den egna personligheten och de egna värderingarna. Inre motivation (*intrinsic motivation*) syftar till att beteenden/aktiviteter görs för att de upplevs som roliga, utmanande, lärorika. Har man inre motivation gör man saker helt för sin egen skull (*intrinsic regulation*). För att nå inre motivation är självbestämmande (*self-determined*) en viktig faktor. Självbestämmande betyder att individen ska uppleva att den har valmöjligheter och självständighet.

Behavior	Nonself-determined				Self-determined		
Type of Motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation	
Type of Regulation	Non-regulation	External Regulation	Introjected Regulation	Identified Regulation	Integrated Regulation	Intrinsic Regulation	

Figur 1. *The self-determination theory (Deci & Ryan, 2000)*

3.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Världshälsoorganisationen (2011), WHO, har sammanställt rekommenderad mängd av fysisk aktivitet för olika åldrar. Den rekommenderade mängd som ställts upp för åldrarna 5-17 är att minst 60min om dagen ska måttlig- eller hög intensitet av fysisk aktivitet genomföras.

Majoriteten av denna tid ska vara aerobt tränande (WHO, 2011a), vilket innebär att man tränar blodomloppets förmåga att transportera syre, musklernas förmåga att utnyttja det tillförda syret och förbränna fett samt förmågan att snabbare återhämta sig efter hårt arbete (Michalsik & Bangsbo, 2004, Wilmore, Costill & Kenney, 2008). Dessutom ska aktiviteter som stärker muskler och skelettet genomföras minst 3 gånger i veckan (WHO, 2011a). I åldrarna 18-64 ska det per vecka minst genomföras aerob fysisk aktivitet i 150min med måttlig intensitet, alternativt 75min högintensivt eller en kombination av dessa. Varje aerob aktivitet ska genomföras i minst 10min för att räknas. Dessutom rekommenderas det att de stora muskelgrupperna (WHO, 2011b), t.ex. lår och bålmskler (Wilmore, Costill & Kenney, 2008), ska styrketränas minst två gånger i veckan. Om man vill uppnå ytterligare

häls fördelar ska den aeroba träningen fördubblas (WHO, 2011b). För personer som är 65 år och äldre gäller samma rekommendationer för aerob- och styrketräning som för åldrarna 18-64. Dessutom rekommenderas denna ålder, om personen har dålig rörlighet, att träna balans för att förhindra fall. Om det inte är möjligt för äldre människor att träna enligt rekommendationerna ska de vara så fysiskt aktiva som deras förmåga klarar av (WHO, 2011c)

3.3 Fysiska aktivitetsvanor

Statens folkhälsoinstitut (2011) har i en enkätundersökning bl.a. jämfört skillnaden mellan fysiska aktivitetsvanor från 2001/2002 och 2009/2010 hos ungdomar i åldrarna 11, 13 och 15. I denna undersökning kan man se en ökad nivå av den totala mängden fysisk aktivitet. I samtliga tre åldersgrupper är det en större andel som är fysiskt aktiva minst en timme/dag, 5-7 dagar i veckan (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Liknande undersökning har även gjorts bland ungdomarna, 12-19 år, i Finland. Även där ses en uppgång av fysisk aktivitet, då främst i inom den organiserade föreningsidrotten (Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä & Pere, 2008). Statens folkhälsoinstitut (2010) har även i nulägesrapporten av levnadsvanorna på Sveriges befolkning konstaterat att 65 procent av befolkningen, 16-84 år, är fysiskt aktiva minst 30 min per dag, vilket är samma nivå som 2004. De som är mest fysiskt aktiva är de kvinnor och män som är 16-29 år. Riksidrottsförbundets undersökning 2005 visade att 56 procent av alla ungdomar, 13-20 år, i landet tränar och tävlar i någon idrottsförening, vilket är en uppgång med fem procentenheter från den senaste rapporten 1998.

Engström (2008) har i sin studie följt en grupp människor från 15 års ålder till medelåldern. I sin studie har han bl.a. kommit fram till att varken deltagandet i idrottsförening eller mängden tid ägnat åt idrottsaktiviteter, i 15 års åldern, har något samband med aktivitetsvanor i medelåldern. Däremot fann studien ett signifikant samband mellan att i 15 års ålder ägna sig åt en bredd av fysiska aktiviteter och aktivitetsvanor i medelåldern.

3.4 Motivation till fysisk aktivitet

3.4.1 I föreningsidrotten

I en studie gjord av Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier och Cury (2002) undersöks motivationsgradens inverkan kring problemet att ungdomar slutar med sin idrott. Studien är gjord på 335 kvinnliga handbollsspelare i åldrarna 13-15 år. De resultat man kom fram till i

denna studie var att spelare med intentioner till att sluta med idrotten hade lägre nivåer av inre motivation och en högre nivåer av amotivation. De olika typerna av yttre motivation var däremot varken relaterat till fortstätt deltagande eller till att hoppa av aktiviteten.

Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes (2010) har genomfört en studie på kvinnliga och manliga judoaktiva med syfte att ta reda på om självbestämmande möjligheter från tränaren är positivt relaterat till inre motivation för aktiviteten (judo) hos utövaren. Dessutom ville de se om inre motivation för aktiviteten ledde till inre motivation inför en speciell situation inom aktivitetsområdet, i detta fall inför tävling, och om det i så fall förutsåg prestationen. I studien ingick 101 judoaktiva, 32 kvinnor och 69 män i åldrarna 14-43år. Resultaten som framgick i denna studie, efter genomförda enkäter, visade att om tränaren har ett självbestämmande klimat så har de aktiva i större grad inre motivation för aktiviteten. Den inre motivationen för aktiviteten var även positivt relaterat med inre motivation för en speciell situation inom aktivitetsområdet, i detta fall tävlingen. Inre motivation för en aktivitet och för en speciell situation inom aktiviteten hade i sin tur positiv inverkan på prestationen.

3.4.2 I skolan

I Kina deltog 528st elever (medelålder=15.78år, SD=.91) i en studie som undersökte samband mellan motivationsnivå och fysisk aktivitetsnivå under idrottslektioner. I studien gjordes en enkät för att fastställa motivationsnivå, dessutom användes stegräknare för att se hur fysisk aktiva eleverna var under lektionerna. Lektionerna var uppdelade i två 20min pass, där den första delen var lärarstyrd och den andra delen utgick från eget val. Resultatet av studien visade att elever som hade högre motivationsnivå var mer fysiskt aktiva både under delen av idrottslektionen som var lärarstyrd och delen som utgick från egna val. Både den lågt och den högt motiverade gruppen av elever var mer fysiskt aktiva under den delen av lektionen som var egenstyrd, den fysiska aktivitetsnivåns stigning var dock större i den högt motiverade gruppen (Lonsdale, Sabiston, Raedeke, Ha & Sum, 2009).

Standage, Duda och Ntoumanis (2005) testade, i Storbritannien, self-determination theory som modell i idrottsämnet. De ville bland annat se om de olika behoven som finns i self-determination theory, *autonomy*, *competence* och *relatedness* hörde ihop med motivation. Studien genomfördes med 950 elever i 'secondary school' (åldrar 11-14). Det som studien kom fram till om detta var att elever i ett behovsstödjande klassrumsklimat hade större

möjligheter att känna behovstillfredsställelse. Behovstillfredsställelse i sin tur var starkt förknippat med upplevd inre motivation till idrottsämnet.

3.4.3 Genom skolan för fritiden

I en studie, gjord i Norge med 194st 16åriga skolelever, undersöktes vikten av motivationsklimat, lärarens stöd till självständighet, upplevd kompetens och självstyre hos eleverna i idrottsämnet. Studien gjordes med hjälp av sju olika enkäter innehållande 1-28 frågor med självskattningsskalor. De resultat man i studien kom fram till var bland annat att lärarens stöd till självständighet och *mastery climate* var positivt relaterat till inre reglerad motivation hos eleverna. Genom studien fann man även att upplevd kompetens och inre reglerad motivation hos eleven var positiva faktorer till att vara fysiskt aktiv under sin fritid (Ommundsen & Eikanger Kvalø, 2007).

I en finsk studie undersöktes vilka motivationsprofiler, baserat på self-determination theory, som gick att urskilja i den finska idrottsundervisningen för elever i årskurs sex. Studien undersökte även hur dessa profiler var relaterade till elevernas upplevelse av glädje och oro för idrottslektioner samt till fysisk aktivitet (lektionstid och fritid inräknat). Studien gjordes på 429st elever i årskurs sex i Finland. För att svara på syftet användes fyra olika enkäter. Analyser av den insamlade datan visade att två motivationsprofiler gick att urskilja, "high motivation profile" och "low motivation profile". I profilen med högt motiverade elever ingick de elever som upplevde höga nivåer av inre och yttre motivation samt låg nivå av amotivation. I gruppen med låg motivationsprofil ingick elever som upplevde låg inre och yttre motivation samt låg nivå av amotivation. Den högmotiverade gruppen, visade studien, upplevde idrottslektionerna som roligare. Denna grupp var även i större utsträckning fysiskt aktiva (Yli-Piipari, Watt, Jaakkola, Liukkonen & Nurmi, 2009).

I Singapore gjordes en studie, med 701 elever i åldrarna 13-17, som undersökte sambanden mellan upplevt stöd av självbestämmande i idrottsämnet, motivation till idrottsämnet och intentioner till fysisk aktivitet på fritiden. Resultaten de fann i studien var att upplevt självbestämmande var positivt kopplat till inre motivation och *identified regulation* och negativt kopplat till *external regulation* samt amotivation. Inre motivation i sin tur var positivt förknippat med intentioner till fysisk aktivitet på fritiden. Studien fann dessutom ett positivt samband mellan amotivation och intentioner till fysisk aktivitet på fritiden. Vilket författarna

förklarar med att dessa studenter möjligtvis upplever stöd av självbestämmande av signifikanta andra, dock inte läraren, vilket gör att de trots avsaknad av motivation till idrottsämnet känner motivation till att träna på fritiden (Lim & Wang, 2009).

Cox, Smith & Williams (2008) genomförde en studie med barn i *middle school* för att se om det fanns några samband mellan motivationsrelaterade aspekter i idrottsämnet och fysisk aktivitet på fritiden. Eleverna fick genomföra en enkät i sjätte klass samt en till ett år senare i sjunde klass. De resultat man fann var att upplevda motivationsfaktorer i idrottsämnet hörde ihop med den fysiska aktiviteten på fritiden. Deras slutsats var således att upplevd kompetens, självständighet, *relatedness*, inre motivation, lustfylldhet och fysisk aktivitet i idrottsämnets miljö antingen direkt eller indirekt ledde till fysisk aktivitet på fritiden.

Bland elever, 14-16 år i England, gjordes en interventionsstudie under fem veckor för att testa om undervisning i idrottsämnet som utgick från self-determination theory kunde ändra intentioner för fysisk aktivitet och genomförd aktivitet på fritiden. Interventionen gick ut på att lärarna, fem kvinnliga och fem manliga, till undersökningsgruppen skulle förändra sin undervisningsstil till *autonomy-supportive*, det vill säga att de skulle stödja självständigheten hos eleverna. Resultaten man fann i denna interventionsstudie var att eleverna som blev undervisade av *autonomy-supportive* lärarna rapporterade starkare intentioner till fysisk aktivitet på fritiden än de i kontrollgruppen. Dessa elever deltog även i fysiska aktiviteter oftare på sin fritid än de som var i kontrollgruppen. Slutsatsen i denna studie var således att self-determination theory är en bra utgångspunkt i idrottsämnet för att öka elevers medverkande i fysiska aktiviteter på fritiden (Chatzisarantis & Hagger, 2009).

3.5 Sammanfattning

Som teoretiska utgångspunkter i denna interventionsstudie används Engströms (1999) praktiker och Deci & Ryans (1985) self-determination theory. Praktikerna används för att skapa förutsättningar till self-determination theory.

Tidigare studier har visat att självbestämmande är en positiv faktor till inre motivation (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Lim & Wang, 2009; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Ommundsen & Eikanger Kvalø, 2007).

Self-determination theory är en lämplig utgångspunkt om man genom idrottsämnet vill öka deltagandet i fysisk aktivitet på fritiden (Chatzisarantis & Hagger, 2009).

4. Metod

4.1 Val av metod

För att svara på syftet i denna studie, som var att under en femveckorsperiod undersöka möjligheterna till att förändra elevers motivation till fysisk aktivitet, användes en interventionsdel och en frågeformulärsdel. I interventionsdelen ingick tre metoder. Den första var en enkät som hade till syfte att ta reda på vilka praktiker som fanns i undersökningsklassen samt att se hur fördelningen av dessa praktiker såg ut. Enkäten skapades genom tolkning och inläsning på området, Engströms (1999) praktiker. Den andra metoden var själva interventionen, det vill säga lektionerna. För det tredje observerades lektionerna, som genomfördes av läraren, för att säkerställa att interventionen genomfördes på planerat tillvägagångssätt. I frågeformulärsdelen användes en metod, en enkät för att mäta motivationsnivån för fysisk aktivitet hos eleverna.

4.2 Urval

Den skola som deltog i denna undersökning valdes ut på grund av tidigare kontakt och tillgänglighet till skolan, ett så kallat bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén, 2008). Skolan är belägen centralt i en ort i mellersta Sverige. Eftersom en kontakt tidigare hållits med en av de två undervisande lärarna, i ämnet idrott och hälsa på skolan, frågades denna lärare för deltagande i studien. Denne lärare undervisar klasser i årskurs (åk) 8 och åk9. Då åk9 fortfarande följer den gamla läroplanen, läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94), valdes åk8 att delta i undersökningen. Enkäten (se bilaga 1) som i denna undersökning användes som metod användes även för att välja ut undersökningsgrupp och kontrollgrupp bland de tre klasserna i åk8. De två klasser som hade lägst motivationsnivå valdes ut att delta i studien. Bland dessa två klasser valdes den grupp med lägst motivationsnivå ut till att vara undersökningsgrupp. Vid uträkning av motivationsnivån, i urvalet, togs det endast hänsyn till den genomsnittliga poängen för *amotivation*, *external regulation* och *introjected regulation* när de lägsta motivationsnivåerna skulle väljas ut. Alltså var det de två grupper som hade genomsnittligt högst poäng i frågorna tillhörande dessa tre motivationsnivåer som ansågs ha lägst motivation.

Undersökningsgruppen bestod av 22 elever, varav elva är flickor och elva är pojkar. Efter den första enkäten var bortfallet fyra elever, två flickor och två pojkar. Vid den andra enkäten blev bortfallet också fyra elever, tre flickor och en pojke. Samtliga bortfall berodde på att eleverna inte var närvarande vid enkättillfället. Kontrollklassen bestod av 21 elever, 17 flickor och fyra pojkar. Vid det första enkättillfället blev bortfallet sex elever, en av dessa genomförde inte enkäten och de andra fem var inte närvarande. När den andra enkäten genomfördes var det fyra elever, som besvarat första enkäten, som inte var närvarande. Undersökningsgruppens urval blev således 14 elever, åtta pojkar och sex flickor. Medan kontrollgruppens urval blev nio elever, varav sju flickor och två pojkar.

4.3 Genomförande

4.3.1 Intervention

4.3.1.1 Praktikenkät

Innan denna enkät genomfördes på undersökningsgruppen gjordes en pilotenkät med fyra elever (jämnåriga med undersökningsgruppen) för att utreda om det fanns några oklarheter med enkäten. Dessa elever upplevde enkäten som förståelig och ansåg att det inte fanns några problem med att genomföra den. Således behövdes ingenting i enkäten ändras utan den ursprungliga utformningen användes för studien.

På den första lektionen under interventionsperioden genomfördes praktikenkäten (se bilaga 2) med undersökningsgruppen. Enkäten gjordes av undersökningsdeltagarna i ett angränsande rum till "bollhallen" i form av gruppenkät, vilket innebär att samtliga respondenter besvarar en enkät samtidigt när testledaren är närvarande (Hassmén & Hassmén, 2008). Syftet med enkäten var att få en överblick om vilka praktiker som uppskattades av eleverna i klassen och på så vis kunna planera lektioner som skulle tilltala samtliga deltagare. I enkäten användes påståenden och en 6-gradig skattningsskala, 0-5, där 0 var *inte alls* och 5 var *absolut*. Skattningsskalan såg likadan ut genom hela enkäten för att undvika förvirring hos respondenten (a.a.). Valet av en 6-gradig skala togs för att få ett ställningstagande hos respondenterna (a.a.). Vid användandet av denna enkät har svar 3-5 på skattningsskalan tolkats som att en godtagbar praktik hos respondenten. Därvid erbjöds varje elev minst en praktik varje lektion som de svarat 3-5 på under enkäten.

4.3.1.2 Lektionsupplägg

Samtliga lektioner planerades av mig som undersökningsledare men genomfördes av den undervisande läraren. Under varje lektion fick eleverna välja aktivitet utifrån den praktik som de kände passade dem bäst (se bilaga 3). Möjligheter för självbestämmande, *self-determination*, hos eleven var således det viktiga för lektionen. Vilka praktiker som skulle erbjudas varje lektion tog sin grund i resultatet från praktikenkäten (se tidigare rubrik), lek och rekreation var dock den praktik som fick lov att infinna sig på samtliga lektioner för att alla elever skulle erbjudas åtminstone en passande praktik. Alla lektioner och aktiviteter under studien utgick från följande syfte, samt ett eller flera av nämnda delar från det centrala innehållet i kursplanen.

Syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. (Utbildningsdepartementet, 2011, s.51)

Central innehåll

Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning (...). Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan. (...). rörelse- och träningsprogram till musik. (Utbildningsdepartementet, 2011, s.53)

Vid första lektionstillfället genomfördes två aktiviteter (se bilaga 3), med tre praktiksvalmöjligheter till varje. Då denna typ av undervisning är annorlunda med tidigare blev tiden knapp, vilket gjorde att planeringen för kommande lektioner ändrades om till att endast innehålla en huvudaktivitet. Vilken typ av aktivitet som skulle genomföras under lektionerna var den samma som de övriga klasserna genomförde. Det vill säga, att om de andra klasserna skulle köra innebandy så fick även undersökningsklassen göra så, dock på annat sätt. Detta för att undvika att eleverna i undersökningsgruppen skulle uppleva att de missade något. Men även för att undvika att själva aktiviteterna gav resultatet i studien.

4.3.1.3 Observation

För att säkerställa att lektionerna genomfördes på planerat tillvägagångssätt observerades samtliga lektioner. Som observationsmall användes lektionsplaneringen (se bilaga 3).

4.3.2 Frågeformulär

4.3.2.1 Motivationsenkät

Syftet med studien var att under en femveckorsperiod undersöka möjligheterna till att förändra elevers motivation till fysisk aktivitet. För att se om praktisk undervisning som utgår från self-determination theory är ett möjligt tillvägagångssätt för att förändra motivationen till fysisk aktivitet hos eleverna användes en översatt version av enkäten EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2) (Markland & Tobin, u.å.) som metod. Den översatta versionen reviderades dock en aning för att passa ungdomar (se bilaga 1). Det som ändrades var några formuleringar och ord. Enkäten innehöll 19 påståenden med en 5gradig skattningsskala, 0-4 (se bilaga 1). Den mätte *amotivation external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation* och *intrinsic regulation*. Varje subskala innehöll fyra frågor, förutom *introjected regulation* som hade tre.

Enkäten genomfördes innan interventionen, dels för att välja ut undersökningsgrupp och kontroll grupp och dels för att få en första mätning av motivationsnivån för fysisk aktivitet. Den genomfördes en fredag i form av en gruppenkät (Hassmén & Hassmén, 2008) på samtliga klassers matematiklektioner. Efter interventionen utfördes denna enkät än en gång med undersökningsgruppen och kontrollgruppen, på samma dag och lektion. Valet av att genomföra enkäten på en annan lektion än idrotten föll sig för att undvika bortfall av elever som har låg närvaro i ämnet och möjligt låg motivation till fysisk aktivitet.

4.4 Bearbetning av data

För att sammanställa motivationsenkäten användes *BREQ-2 multidimensional scoring* (Markland & Tobin, u.å.) som instrument för att räkna ihop poängen. Vilket innebär att man räknar ut summan på de frågor som tillhör varje enskild motivationsnivå.

För att analysera om skillnader inom de olika motivationsnivåerna mellan test ett och test två var statistiskt signifikanta användes ett *non-parametric* test vid namn Wilcoxon Signed Rank Test. Valet av att använda ett *non-parametric* test togs då urvalet i studien var litet (Pallant, 2010).

4.5 Forskningsetiska överväganden

Innan motivationsenkäten genomfördes informerades samtliga elever om vilket syfte studien och tillhörande enkät hade (Vetenskapsrådet, 2002). De fick även information om att det var frivilligt att svara på enkäten och att de när som helst hade rätt att avbryta sitt deltagande. Dessa uppgifter var även formulerade på enkäten. Elevers vårdnadshavare ska i regel kontaktas innan undersökningar för samtycke när undersökningsdeltagarna är under 15år (a.a.). Då dessa elever är mellan 14-15år och studien inte är av etisk känslig karaktär valdes istället i denna undersökning kontakt och godkännande från rektor på skolan. Interventionen i denna studie, d.v.s. lektionerna hölls av den ordinarie undervisande läraren, så för detta gällde den allmänna skolplikten. Vidare informerades även eleverna om att deras lämnade svar skulle behandlas med största möjliga konfidentialitet (a.a.). Eftersom denna studie, förutom att ta reda på den totala motivationen i klassen, ville se till möjliga förändringar på motivationen hos de olika individerna, krävdes att en individuell jämförelse kunde göras mellan före- och efterenkäten. Därmed fanns en kontroll på vem som svarat på vilken enkät, denna information togs dock bort direkt efter avslutad datainsamling för att garantera konfidentialiteten. Denna information delgavs även till undersökningsdeltagarna. Tillsist informerades deltagarna om att den information de lämnade på enkäten endast skulle användas till forskningsändamålet (a.a.), informationen skulle således exempelvis inte kunna påverka informanternas betyg i ämnet. Även Högskolan Dalarnas forskningsetiska nämnds rekommendationer (<http://www.du.se/PageFiles/3892/Uppsatsanvisningar-studenter.doc>) har tagits del av och följts under hela genomförandet av detta arbete.

5. Resultat

Under följande rubrik visas sammanställningen av resultatet från motivationsenkäten samt undersökningsgruppens praktikenkät.

5.1 Praktikenkät och observationer

Resultaten av praktikenkäten visade att samtliga elever utom en gillade att ägna sig åt åtminstone en av de praktiker som Engström beskriver. Samtliga praktiker finns representerade i klassen, se tabell 1, vilket innebär att till varje praktik finns det elever som finner mening. Lek och rekreation är den praktik som samtliga, om man bortser från elever som inte gillar något, finner mening i, se tabell 1. Resultatet från denna enkät visade därmed att praktiken lek och rekreation fick lov att finnas som valmöjlighet på samtliga av interventionens lektioner för att garantera att alla elever skulle få möjlighet att finna mening i aktiviteten. I enkäten användes påståenden och en 6-gradig skattningsskala, 0-5, där 0 var *inte alls* och 5 var *absolut*. Vid analysen av enkäten har svar 3-5 på skattningsskalan tolkats som att en godtagbar praktik hos respondenten.

Tabell 1 Sammanställning av praktikenkät.

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r
1.Tävling	3	3	1	4	4	4	5	1	2	2	5	2	3	4	5	3	5	5
2.Fysisk träning	3	5	0	2	3	3	5	0	1	2	5	2	4	4	4	3	4	3
3.Lek & Rekreation	5	5	3	4	5	5	5	0	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4
4.Natur	3	2	0	3	5	5	5	0	5	3	5	4	4	4	2	4	5	0
5.Utmaning & Äventyr	3	4	0	2	3	3	5	0	4	4	5	1	5	4	4	3	4	3
6.Färdighetsträning	3	5	0	3	1	3	5	0	5	3	4	2	5	4	2	3	4	5
7.Rörelse & Koncentration	4	3	2	0	4	3	5	0	0	1	2	1	3	3	2	3	4	4
8.Eстетisk verksamhet	3	3	0	3	0	0	4	0	2	2	1	0	2	3	3	2	4	0

a, b, c o.s.v. = eleverna,

Samtliga av de observerade lektionerna genomfördes av läraren på planerat tillvägagångssätt. Planeringen av lektioner förändrades dock efter första lektionstillfället. Det som förändrades var antalet aktiviteter som skulle genomföras under lektionen, då det visade sig att tiden var knapp för det planerade som var till första lektionstillfället. Efter varje observerad lektion fördes en diskussion med läraren för att utveckla kommande lektioner, vilket gav läraren möjlighet att påverka upplägget.

5.2 Motivationsenkät

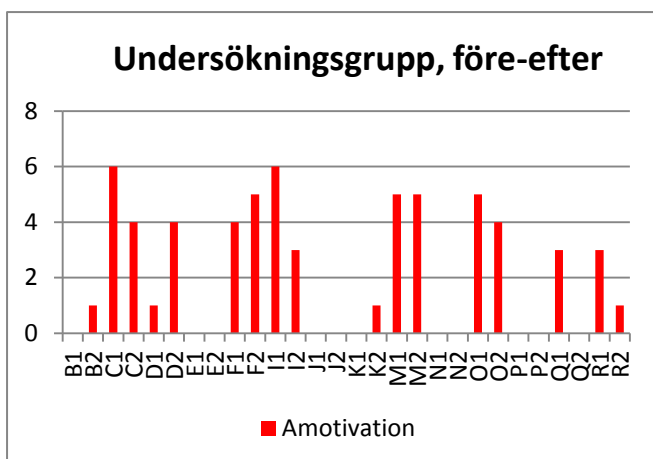
Resultaten från motivationsenkäten visade att en viss förändring har skett för vissa elever och på de olika motivationsnivåerna. Dock finns det ingen generell förändring på någon av motivationsnivåerna. Vissa elever har minskat sin amotivation, medan andra har ökat, och vissa har till och med ökat sin amotivation samtidigt som den inre motivationen för fysisk aktivitet har ökat. Detta slumpaktiga mönster följer genom samtliga motivationsnivåer både vad det gäller undersökningsgrupp och kontrollgrupp. Se Tabell 2 och Figur 2-11.

Tabell 2 Jämförelse mellan elevernas antal poäng på motivationsfrågorna, före och efter interventionen.

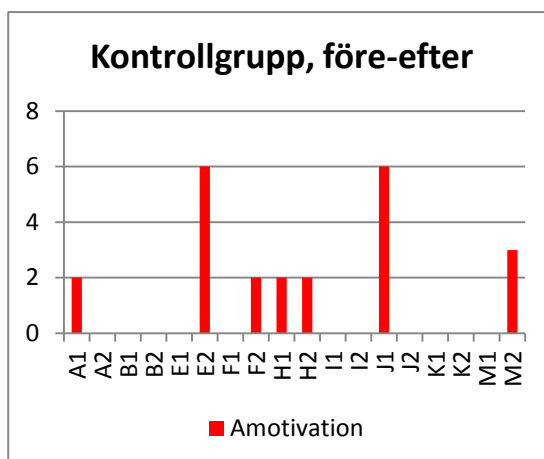
Undersökningsgrupp						Kontrollgrupp					
	A	E	I1	I2	I3		A	E	I1	I2	I3
B1	0	1	1	11	11	A1	2	1	1	3	8
B2	1	1	4	11	12	A2	0	0	3	4	9
C1	6	6	11	9	13	B1	0	0	1	16	16
C2	4	3	9	10	14	B2	0	0	2	14	15
D1	1	2	4	4	8	E1	0	3	5	12	16
D2	4	2	2	7	7	E2	6	1	3	13	16
E1	0	0	4	12	16	F1	0	2	0	13	16
E2	0	2	7	13	16	F2	2	2	1	10	14
F1	4	1	1	3	8	H1	2	6	3	8	9
F2	5	4	4	4	12	H2	2	4	2	7	8
I1	6	2	6	6	1	I1	0	7	8	10	11
I2	3	4	4	5	1	I2	0	5	7	12	12
J1	0	2	0	16	15	J1	6	0	3	5	10
J2	0	2	1	16	16	J2	0	0	2	7	13
K1	0	5	2	10	15	K1	0	2	7	16	16
K2	1	2	1	5	14	K2	0	7	8	16	16
M1	5	0	0	3	4	M1	0	0	6	13	12
M2	5	0	0	2	3	M2	3	4	8	13	12
N1	0	0	1	14	16						
N2	0	1	1	15	16						
O1	5	8	6	16	16						
O2	4	16	10	16	16						
P1	0	3	8	12	16						
P2	0	3	9	14	16						
Q1	3	9	8	11	13						
Q2	0	7	7	8	11						
R1	3	7	12	16	16						
R2	1	8	11	16	15						

A= Amotivation (max 16p.), E= External regulation (max 16p.), I1= Introjected regulation (max 12p.), I2= Identified regulation (max 16p.), I3= Intrinsic regulation (max 16p)

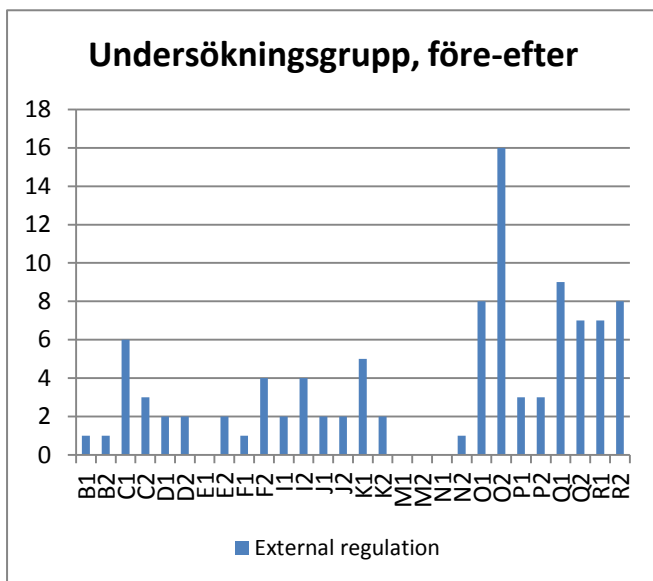
B1= Elev B:s motivationspoäng innan intervention, B2= Elev B:s motivationspoäng efter intervention, o.s.v.



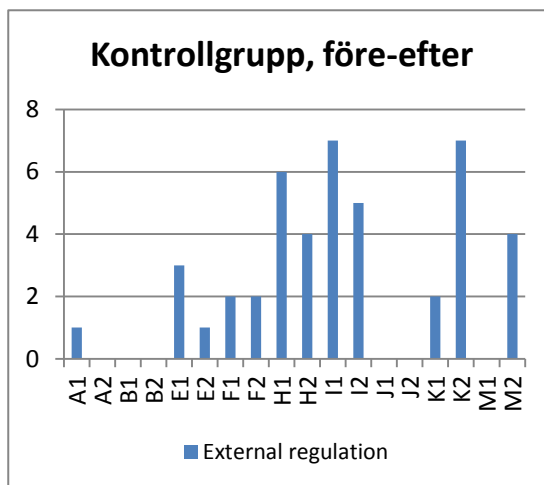
Figur 6 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



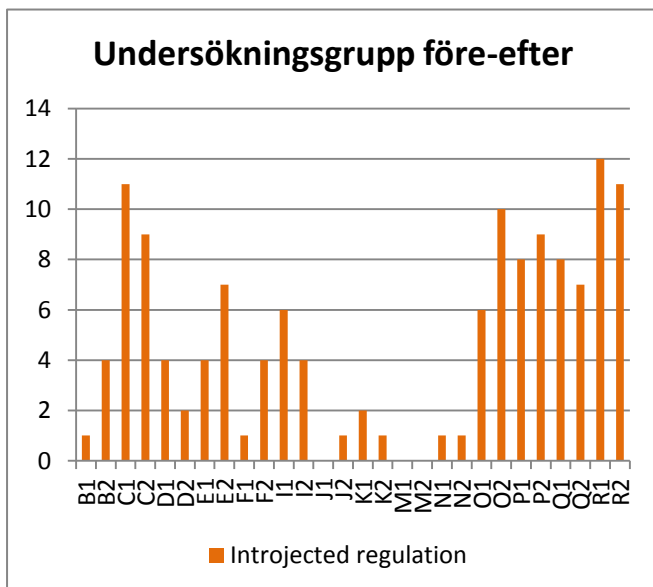
Figur 5 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



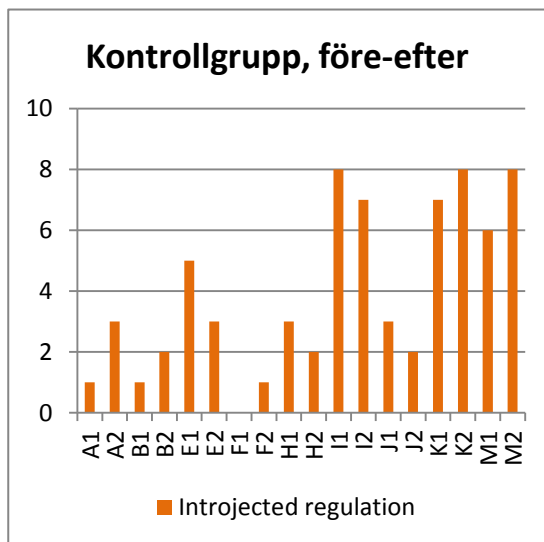
Figur 4 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



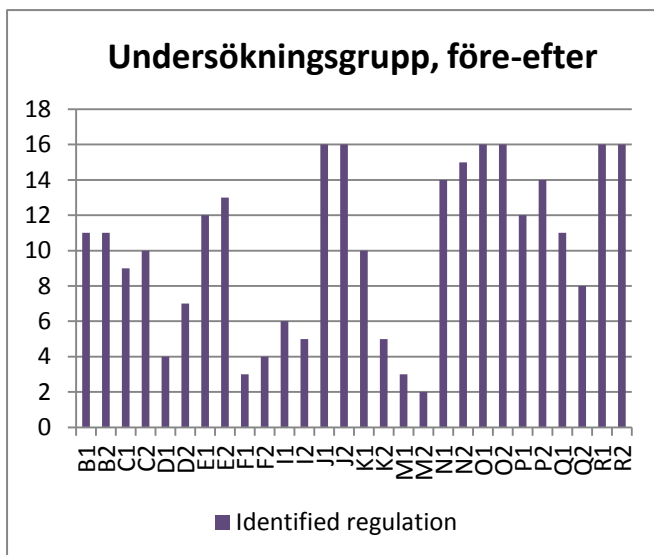
Figur 2 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



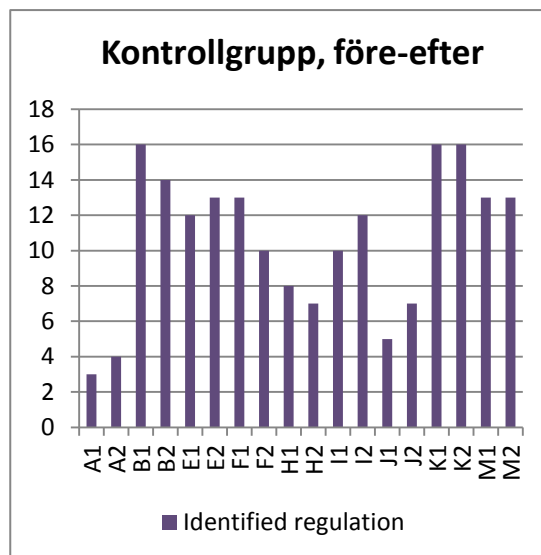
Figur 3 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



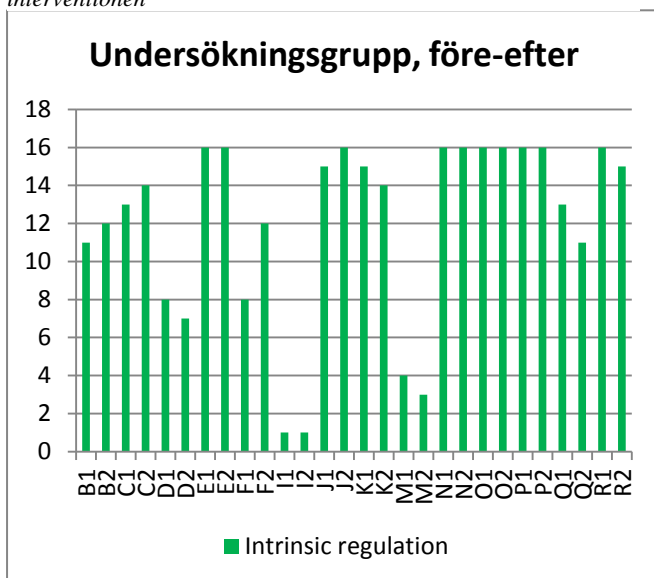
Figur 7 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



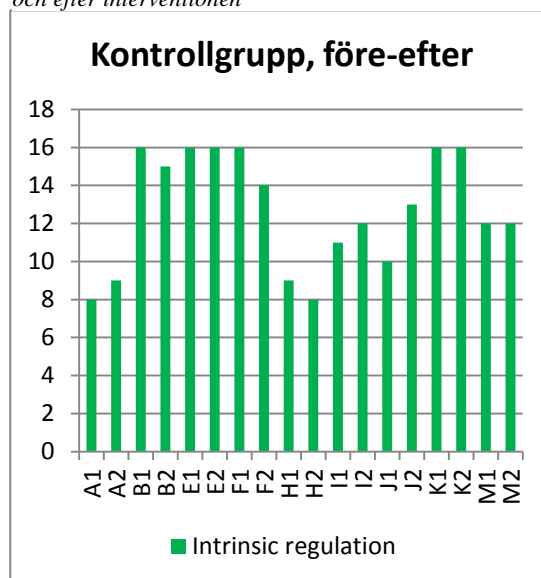
Figur 9 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



Figur 8 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



Figur 11 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen



Figur 10 Jämförelse mellan motivationspoängen, före och efter interventionen

Vad gäller den totala motivationen för klasserna kunde man av resultatet se att undersökningsgruppens totala amotivation för fysisk aktivitet sjunkit något, medan den för kontrollgruppen ökat något. Nivåerna för *external regulation*, *introjected regulation* och *intrinsic regulation* har i både undersökningsgrupp och kontrollgrupp ökat något. *Identified regulation* har i undersökningsgruppen sjunkit något och kontrollgruppen har denna motivationsnivå stått still.

Tabell 4 Jämförelse mellan den genomsnittliga poängen i klassen för de olika motivationerna, före och efter interventionen, samt standardavvikelse (SD) för dessa.

	Undersökningsgrupp		Kontrollgrupp	
	Innan int. (SD)	Efter int. (SD)	Innan int. (SD)	Efter int. (SD)
A	0,589 (0,620)	0,500 (0,510)	0,278 (0,500)	0,361 (0,517)
E	0,821 (0,792)	0,982 (1,030)	0,583 (0,650)	0,639 (0,640)
I1	1,524 (1,350)	1,667 (1,260)	1,259 (0,960)	1,333 (0,940)
I2	2,554 (1,170)	2,536 (1,244)	2,667 (1,150)	2,667 (0,980)
I3	3,000 (1,240)	3,018 (1,250)	3,167 (0,839)	3,194 (0,720)

A= Amotivation (max 4p.), E= External regulation (max 4p.), I1= Introjected regulation (max 4p.), I2= Identified regulation (max 4p.), I3= Intrinsic regulation (max 4p)

Trots att man i dessa tabeller kan se en viss förändring i motivation mellan test ett och test två, både på individnivå och på gruppnivå, så visar Wilcoxon Signed Rank Test att det inte finns någon statistisk signifikant skillnad ($p= 0.05$) mellan testen på någon av motivationsnivåerna.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Tack vare den välförklarade metoddelen och de bifogade bilagorna är repeterbarheten för denna studie god.

6.1.1 Urval

Då denna studies undersökningsgrupp endast bestod av 14 elever, blev urvalet väldigt litet. Vilket är ett problem då studien inte går att generalisera till andra grupper. Detta är även ett problem vid analysen av enkäterna, då det räcker att en eller ett par elever har höga poäng på någon av motivationsnivåerna för att detta ska höja hela gruppens medelvärde för motivationen.

För att välja ut en undersökningsgrupp och kontrollgrupp användes motivationsenkäten som underlag. Utifrån resultatet valdes då de två grupper med lägst motivationsnivå ut. Tanken med detta var att få två så jämna grupper som möjligt att delta i studien, vilket skulle vara en styrka i arbetet då detta hade stärkt validiteten i resultatet. Då det endast var tre grupper som var med i detta urval så minskade dock chanserna för ett så jämnt resultat och så jämna grupper som möjligt, vilket nu istället kan ses som en svaghet i arbetet.

6.1.2 Intervention

Samtliga lektioner i interventionen genomfördes av den vanligtvis undervisande läraren för klassen. Anledningen till detta var att ta bort risken för att en ny lärare skulle höja motivationen hos eleverna. Detta stärker validiteten för denna studie (Hassmén & Hassmén, 2008). Dock kan detta även ha varit en begränsande faktor för interventionen då det är svårt att lära in en ny undervisningsmetod under så kort tid. Känslan som fanns under interventionen var att den undervisande läraren inte var lika insatt i Engströms praktiker och self-determination theory. Om denna studie hade gjorts om skulle läraren fått i uppgift att läsa in sig på dessa för att få en djupare förförståelse inför undervisningen. Då det inte var försöksledaren som genomförde interventionen valdes observation som en delmetod i denna studie, vilket kan ses som en finess då detta säkerställde att interventionen genomfördes på planerat tillvägagångssätt.

Vid planeringen av lektionerna i interventionen togs det hänsyn till vad de andra klasserna hade för planerade aktiviteter. Detta för att undersökningsgruppen skulle få göra samma aktiviteter som kontrollgruppen och den andra klassen. Aktiviteterna genomfördes sedan på ett annat vis men eftersom det var samma aktiviteter i grunden så minskade risken för att motivationen skulle förändras på grund av den genomförda aktiviteten, vilket stärker validiteten i studien (a.a.).

Denna studie pågick under fem veckor, vilket är en väldigt kort tid för en interventionsstudie. Då den även ägde rum i den ordinarie undervisningen i skolan försämrades kontrollen för att samtliga lektioner kommer att äga rum. I denna studie skulle tio lektioner ha varit hela interventionen, men på grund av yttre faktorer blev det endast sju lektioner. En av dessa lektioner användes även för att genomföra praktikenkäten, vilket innebär att det endast var sex lektioner som innehöll praktisk undervisning som utgick från self-determination theory. Detta kan ha påverkat resultatet i denna studie negativt, då det troligtvis krävs längre tid för att se en förändring.

6.1.3 Motivationsenkät

Enkäten som användes till att besvara syftet i denna studie är ett välbeprövat och välanvänt instrument inom forskning kring self-determination theory. Att använda en tidigare beprövad enkät stärker validiteten för denna studie (a.a.). Enkäten mäter motivationen för fysisk aktivitet, om den var lämplig för just denna studie behöver dock ifrågasättas. Frågorna i enkäten tycks vara svåra för respondenter i ung ålder, i detta fall 14-15åringar, då den kräver att man kan en del svåra ord samt att man kan sätta sig in i en tanke som inte ens är aktuell. Ett exempel på denna svårighet upptäcktes då en elev frågade hur den skulle svara eftersom den just nu var sjuk och inte tränade. Enkäten reviderades en aning innan genomförande av den i denna studie för att formulera om en del svåra ord, vilket dock är en styrka i detta arbete. Vidare kan denna enkät vara svår att genomföra för en person som inte tränar, då frågorna är ställda som att man tränar. Det blev därmed svårt att se om motivationen till att träna förändrades, då enkäten mätte den motivation man hade för den eventuella träningen man genomförde. Enkäten var således inte det bästa alternativet för denna interventionsstudie, vilket gör att validiteten i resultatet minskar. Denna interventionsstudie hade således gynnats om en annan enkät hade använts eller om en annan metod hade valts, exempelvis intervjuer.

Att motivationsenkäten genomfördes samma veckodag, tid, lektion och plats är en styrka i detta arbete då dessa faktorer kan påverka sinnestämning och möjliga svar i enkäten (a.a.).

6.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna interventionsstudie var att under en femveckorsperiod undersöka möjligheterna till att förändra elevers motivation till fysisk aktivitet. För att försöka förändra motivationen till fysisk aktivitet hos eleverna användes Engströms praktiker och self-determination theory till hjälp. Tanken var således att elevernas motivation till fysisk aktivitet skulle förändras om den praktiska undervisningen gav stöd till elevernas *self-determination* (självbestämmande).

Resultatet från praktikenkäten i denna interventionsstudie visade att samtliga elever, utom en, gillade att ägna sig åt minst en av Engströms praktiker. De flesta av respondenterna fann dock flera av praktikerna tilltalande. Vilket stämmer väl överrens med Engströms (1999) teori om att de flesta människor finner mening i flera olika praktiker. Engström menar även att i de flesta fall är det dock en praktik som är överordnad de andra praktikerna. Det vill säga att man gillar någon av praktikerna mest. Resultatet från denna studie visar detta till viss del. En del elever har en praktik där de satt den högsta poängen, men flera praktiker till som de också gillar. Dock stämmer flertalet av elevernas svar inte in lika väl på Engströms teori, då de angett högsta poäng på flera praktiker. Men som sagt, Engström menar att det i de flesta fall, alltså inte alltid, finns en överordnad praktik.

Tidigare studier har visat att ett självbestämmande klimat från tränare/lärare ger högre grad av inre motivation hos den aktive/eleven (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Lim & Wang, 2009; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Ommundsen & Eikanger Kvalø, 2007). Vilket även stämmer överrens med den tanke Deci & Ryan (1985) har för self-determination theory, nämligen att ju mer självbestämmande du är desto högre grad av motivation har du. Denna studie försökte med interventionen att öka elevernas möjligheter till självbestämmande, vilket i sin tur skulle leda till ökad motivation för fysisk aktivitet. Dock visade analysen av resultatet att det inte fanns någon statistisk signifikant skillnad mellan test ett och test två på någon av motivationsnivåerna, vilket innebär att det inte går att fastställa att den genomförda interventionen är faktorn till vissa

förändringar i motivationen. Skillnader i resultaten mellan test ett och test två beror därmed troligtvis på slumpen.

Att denna studie inte visar det tidigare studier visar kan man finna flera förklaringar till. För det första har tidigare studier tagit hänsyn till den upplevda graden av självbestämmande (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Lim & Wang, 2009; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Ommundsen & Eikanger Kvalø, 2007), vilket denna studie inte mäter. Interventionen var utformad för att öka självbestämmandet, men detta betyder inte att eleverna i denna studie upplevde att deras självbestämmande ökade. Eftersom det i tidigare studier visar att upplevt självbestämmande ska öka den inre motivationen kan man spekulera om att eleverna i denna studie inte upplevde detta trots att interventionen försökte tillgodose det.

För det andra kan den korta interventionstiden och ett litet urval ha varit en begränsande faktor för resultatet i denna studie. Chatzisarantis & Hagers (2009) interventionsstudie pågick även den i fem veckor, som denna studie. Dock föll totalt fyra praktiska lektioner bort i denna interventionsstudie vilket kan säga att den endast genomfördes under tre veckor. Att interventionstiden var så kort kan ha lett till att eleverna inte hann vänja sig vid det nya undervisningssättet, vilket i sin tur kan ha lett till att de kände sig mer förvirrade än självbestämmande.

Tillsist kan motivationsenkäten som användes i denna studie vara en faktor till att resultatet inte visar på förändring av motivationen efter genomförd studie. Som diskuterats under metoddiskussionen var motivationsenkäten inte lämplig för denna studie då den var för svår att besvara för ungdomar, för svår att besvara om man inte var fysisk aktiv och för att den inte mätte motivationen till fysisk aktivitet. Detta skulle då innebära att eleverna har förändrat sin motivation, men då motivationsenkäten inte var ett lämpligt verktyg så framkommer inte detta.

6.3 Slutsats

Resultatet i denna studie visar på en viss förändring i de olika motivationsnivåerna, både på grupp- och individnivå, men denna förändring inte är statistisk signifikant. Anledningen till detta resultat kan bero på flera faktorer. Dels innehöll interventionen endast sex lektioner, dels

mätte inte studien elevernas upplevda självbestämmande och dels användes ett mätverktyg som var för svårt för ungdomar. Det inte helt lämpliga mätverktyget tros dock vara den främsta faktorn, vilket ger slutsatsen att en studie måste vara otroligt noggrann i valet av mätverktyg för att ett rättvist resultat ska ges.

6.4 Fortsatt forskning

Som det nämndes i inledningen finns det fortfarande outforskad mark att finna inom detta område. Därför skulle det vara intressant att göra interventionsstudier med samma tanke och syfte som denna, dock med ett större urval och bättre och fler mätverktyg. Det är viktigt område att forska kring då ett av uppdragen med ämnet är att utbilda elever så att de ska fortsätta vara aktiva resten av livet.

Referenser

Chatzisarantis, N. L. D. & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health, 24*(1), 29-48

Cox, A. E., Smith, A. L. & Williams, L. (2008). Change in Physical Education and Physical Activity Behavior during Middle School. *Journal of Adolescent Health, 43*, 506-513

Deci, E. L. & Ryan R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press

Deci, E. L. & Ryan R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268

Engström, L-M. (1999) *Idrott som social markör*, 4:e tryckningen, Stockholm: HLS förlag

Engström, L-M. & Redelius, K. (2005) *Pedagogiska perspektiv på idrott I: Engström, L-M & Redelius, K. Pedagogiska perspektiv på idrott* Stockholm: HLS förlag

Engström, L-M. (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age—a 38-year follow-up study. *Physical Education and Sport Pedagogy, 13*(4), 319–343

Forskningsetiska nämnden, Högskolan Dalarna, *Forskningsetiska anvisningar för examens- och uppsatsarbeten vid Högskolan Dalarna*. Hämtad 2012-01-10, kl.10.54 från <http://www.du.se/PageFiles/3892/Uppsatsanvisningar-studenter.doc>

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. & Baldes, B. (2010) Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise 11*, 155-161

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. (2008) Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977--2007. *European Physical Education Review*, 14(2), 139-155. doi: 10.1177/1356336X08090703

Lim, B. S. C. & Wang C. K. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 52–60

Lonsdale, C., M. Sabiston C., D. Raedeke, T., S.C. Ha, A. & K.W. Sum, R. (2009). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive Medicine*, 48, 69-73

Markland, D. & Tobin V. (u.å). Hämtat 2011-11-11, kl.14.30 från http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breq/breq.htm

Michalsik, L. & Bangsbo, J. (2004). *Aerob och anaerob träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Ommundsen, Y. & Eikanger Kvalø, S. (2007). Autonomy-Mastery Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviors and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research* 51(4), 385-413

Pallant, J. (2010) *SPSS Survival Manual : a step by step guide to data analysis using SPSS*. 4 uppl. Maidenhead : McGraw-Hill International

Riksidrottsförbundet (2005) *Ungdomars tävlings- och motionsvanor: En statistisk undersökning våren 2005*, Hämtat 2011-11-23, kl.15.55 från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_148/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002) Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology* 32, 395–418. doi: 10.1002/ejsp.98

Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433

Statens folkhälsoinstitut (2010) *Levnadsvanor: Lägesrapport 2010* (Nr. 2010:13) Hämtat 2011-11-23, kl.13.32 från <http://www.fhi.se/PageFiles/10796/A2010-13-Levnadsvanor-lagesrapport-2010.pdf>

Statens folkhälsoinstitut (2011) *Skolbarns vanor inom fysisk aktivitet, tv-tittande och datoranvändning: Trender och sociala skillnader 2001–2010: Delresultat från undersökningen om Skolbarns hälsovanor*. (Nr. 2011:6) Hämtad 2011-11-03, kl.10.45 från <http://www.fhi.se/PageFiles/11926/A2011-06-Skolbarns-halsovanor-fysakt-tv-dator-Ett-friskare-Sverige.pdf>

Utbildningsdepartementet, *Skollag* (2010:800) Hämtad 2011-01-10, kl.13.15 från <http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=2010:800>

Utbildningsdepartementet, 2011: *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*, Lgr11, Stockholm: Utbildningsdepartementet

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2011-11-03, kl.14.54 från http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_tf_2002.pdf

Wilmore, J. H., Costill, D. L. & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of sport and exercise*, 4thed. Champaign: Human Kinetics

World Health Organization, (2011a). *Global Recommendations on Physical Activity for Health: 5-17 years old*. Hämtad 2011-11-03, kl.15.13 från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

World Health Organization, (2011b). *Global Recommendations on Physical Activity for Health: 18-64 years old*. Hämtad 2011-11-03, kl.15.15 från <http://www.who.int/>

dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf

World Health Organization, (2011c). *Global Recommendations on Physical Activity for Health: 65 years and above*. Hämtad 2011-11-04, kl.10.34 från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf>

Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J-E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 327-336

Bilaga 1

EXERCISE REGULATIONS QUESTIONNAIRE (BREQ-2)

Klass: _____

Kön: Flicka Pojke (ringa in)

Varför tränar du?

Jag vill med denna enkät ta reda på anledningen till varför vissa tränar och varför vissa inte tränar. Jag är tacksam om du ringar in det alternativ som passar dig bäst på de påståenden som ställs på kommande sidor. Självklart är detta helt frivilligt, och känner du efter en stund att du vill avbryta ditt deltagande är det okej. Svaren som du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt och enbart användas i denna studie.

		Stämmer inte på mig	Stämmer ibland på mig	Stämmer helt på mig		
1	Jag tränar för att andra säger att jag bör träna	0	1	2	3	4
2	Jag får dåligt samvete när jag inte tränar	0	1	2	3	4
3	Jag uppskattar fördelarna med träning	0	1	2	3	4
4	Jag tränar för att det är roligt	0	1	2	3	4
5	Jag vet inte varför jag skulle träna	0	1	2	3	4
6	Jag tränar för att mina vänner/min familj säger att jag bör träna	0	1	2	3	4
7	Jag skäms när jag missar ett träningspass	0	1	2	3	4
8	Det är viktigt för mig att träna regelbundet	0	1	2	3	4
9	Jag bryr mig inte om träning	0	1	2	3	4
10	Det är roligt och skönt att genomföra min träning	0	1	2	3	4
11	Jag tränar för att andra ska bli nöjd med mig	0	1	2	3	4

	Stämmer inte på mig	Stämmer ibland på mig	Stämmer helt på mig		
12 Jag förstår inte varför man ska träna	0	1	2	3	4
13 Jag känner mig dålig när jag inte har tränat på ett tag	0	1	2	3	4
14 Jag tycker att det är viktigt att försöka träna regelbundet	0	1	2	3	4
15 Jag tycker att träning är en rolig aktivitet	0	1	2	3	4
16 Jag känner press från mina vänner/ min familj att träna	0	1	2	3	4
17 Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet	0	1	2	3	4
18 Jag blir glad och känner mig nöjd när jag tränar	0	1	2	3	4
19 Jag tycker att träning är slöseri med tid	0	1	2	3	4

Tack för dina svar!

Bilaga 2

Praktikenkät

Vad gillar du?

Denna enkät har till syfte att ta reda på vad du gillar för typ av aktiviteter.

Sätt en ring runt den siffra som du anser passar dig bäst. Om du ändrar dig och vill ringa in en annan siffra, sätt då ett kryss över den som är fel.

Svara på alla påståenden.

1. Jag gillar att tävla

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

2. Jag gillar aktiviteter som är fysiskt ansträngande

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

3. Jag gillar lekar som är roliga och spännande

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

4. Jag gillar att vara ute i naturen

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

5. Jag gillar aktiviteter som är utmanande och ansträngande, både fysiskt och psykiskt

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

6. Jag gillar att träna på min egen förmåga i någon viss aktivitet. T.ex. träna på baggerslag i volleyboll

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

7. Jag gillar att genomföra rörelser som kräver stor koncentration, t.ex. yoga

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

8. Jag gillar att uttrycka mig konstnärlig och personligt i egenvalda rörelser

0 1 2 3 4 5

Inte alls

Absolut

Tack för dina svar!

Bilaga 3

Lektionsplanering

Lektion 1

1.Uppvärmning: Elev väljer valfri boll, tillsammans med bollen röra sig i takt till musiken i egenvalda rörelser. Lärare - diskutera fördelarna med och principerna för uppvärmning.

2.Aktivitet 1: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, färdighetsträning samt tävling & rangordning. Gemensamt tema - fot och boll.

Lek & rekreation: Smaragdjakten..

Färdighetsträning: Eleven väljer vilken typ av boll den ska använda och vilken typ av färdighet den vill träna på när det gäller fot och boll.

Tävling & rangordning: Två likadana hinderbanor för att undvika lång kötid.

Hinderbanorna genomförs med fotboll och tid tas på genomförandet.

3. Aktivitet 2: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, tävling och rangordning samt fysisk träning. Gemensamt tema - fot och boll.

Lek & rekreation: Pansarboll

Tävling & rangordning: Smålagsturnering fotboll

Fysisk träning: Hinderbana med inslag av styrkemoment, genomförs med boll.

4. Avslutning: Gemensam stretch och diskussion av lektionen.

Lektion 2

1. Uppvärmning: Elev värmer upp genom att röra sig i takt till musiken i egenvalda rörelser. Lärare - diskutera fördelarna med och principerna för uppvärmning, samt vilka muskler som behövs värmas upp med tanke på följande aktivitet.

2. Aktivitet: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, färdighetsträning samt tävling & rangordning. Gemensamt tema - racket och boll

Lek: Lagbadminton med olika bollar och tjockmatta som nät.

Färdighetsträning: Parövning. Träna sin förmåga i att slå under- och överarmsslag i badminton.

Tävling och rangordning: Rundbadminton med poängräkning, först poäng vinner. 10minutersmatcher.

3. Stretch/diskussion: Diskutera fördelar och olika principer för stretching, samt vilka muskler som bör stretchas efter tidigare aktivitet.

Lektion 3

1. Uppvärmning: Hinderbana. Samtliga plockar ut 2 grejer, genomföra banan på valfritt sätt.

2. Aktivitet: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, färdighetsträning samt tävling & rangordning. Gemensamt tema - klubba och boll.

Lek: Innebandykull

Färdighetsträning: Teknik + övningar

Estetisk verksamhet: Skapa en rörelseserie, klubba och boll som redskap.

3. Stretch/ Diskussion

Lektion 4

1. Uppvärmning: Elev värmer upp genom att röra sig i takt till musiken i egenvalda rörelser.

Lärare - diskutera fördelarna med och principerna för uppvärmning, samt vilka muskler som behövs värmas upp med tanke på följande aktivitet.

2. Aktivitet: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, rörelse och koncentration samt fysisk träning. Gemensamt tema - styrka och rörlighet

Lek: Stressboll och evighetsboll. Genomförs med ”styrkerörelser”, t.ex. utfallsteg och krabbgång.

Rörelse och koncentration: Yoga

Fysisk träning: Cirkelträning

3. Stretch/diskussion

Lektion 5

1. Uppvärmning: Gemensamt hitta takten i musiken. Gå och springa i takt.

På 7 & 8 göra något, t.ex. hitta kompis och klappa med, gnugga rumpa, brevlåda, höft mot höft m.m.

2. Aktivitet: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, estetisk verksamhet och färdighetsträning. Gemensamt tema - rörelser i takt till musiken

Lek: Danskull, stressboll och evighetsboll. Samtliga rörelser ska genomföras till takten i musiken.

Estetisk verksamhet: Skapa rörelseserie själv eller i grupp.

Färdighetsträning: Taktövningar

3. Stretch/diskussion

Lektion 6

1. Uppvärmning: Elev värmer upp genom att röra sig i takt till musiken i egenvalda rörelser. Lärare - diskutera fördelarna med och principerna för uppvärmning, samt vilka muskler som behövs värmas upp med tanke på följande aktivitet.

2. Aktivitet: Tre valmöjligheter av praktiker - lek, rörelse och koncentration samt tävling och rangordning. Gemensamt tema - styrka och rörlighet.

Lek: Skatleken och ev. sista paret ut. Förflyttningar sker genom olika ”styrkerörelser” som ex. armgång, krabbgång och grodhopp.

Rörelse och koncentration: Power of pilates

Tävling och rangordning: 3 olika styrkestafetter. Olika lag vid varje stafett, personlig poängsättning.

3. Stretch/diskussion