



Høgskolen i **Hedmark**

Institutt for idrett og aktiv livsstil

Lars Chr. Engebretsen

Bacheloroppgave

# Motivasjon og elevmedvirkning i kroppsøving

*Motivation and pupil participation in physical education*

Bachelor i Folkehelse m/ vekt på fysisk aktivitet

6. semester, 2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

## Forord

Da var det på tide å avslutte denne bacheloroppgaven, noe jeg gjør med et smil. Jeg er nemlig meget fornøyd.

Det har vært arbeid som har gitt meg mye utfyllende læring i de aktuelle temaene, men vel så mye ny læring omkring metode og forskning. Samtidig har det vært en lang prosess som ganske tidlig i januar ble en del av hverdagen for dette siste halvåret. Akkurat denne erfaringen har gitt meg mye. Det viser seg nemlig at jeg trives godt med å arbeide jevnt og trutt over en lengre periode.

Videre vil jeg rette en takk til min veileder, Jon Egil Jakobsen. Du har virkelig gjort jobben din som veileder, og underveis har du gitt meg gode tilbakemeldinger. Så takk skal du ha! Samtidig vil jeg også takke kjæresten min, Thea, for god støtte og tålmodighet når du har måttet høre på alt jeg har luftet av idéer.

Studiekameratene Erland og Øyvind må også få navnet sitt her. Det har vært mange, effektive dager og ikke minst viktige kaffepauser gjennom perioden.

Jeg satt også stor pris på åpenheten fra den aktuelle skolen og takker alle de involverte i forbindelse med gjennomføringen.

God lesing!

Elverum, 2013

---

Lars Christian Engebretsen

## Sammendrag

### Forfatter:

Lars Christian Engebretsen

### Oppgavens tittel:

Motivasjon og elevmedvirkning i kroppsøving

### Problemstilling:

Hvordan er holdningen blant 10. klasseelever til kroppsøvingfaget, og hvordan kan elevmedvirkning være et verktøy for deres deltakelse og motivasjon til faget?

### Metode:

I denne oppgaven er kvantitativ metode benyttet. Innsamlingen av data har blitt gjort ved et spørreskjema utarbeidet med lukkede og åpne spørsmål.

### Resultat:

Kroppsøving er et fag alle har et forhold til. Holdningene varier i stor skala, fra det positive til det negative. Indre motivasjon og en tilhørighet til kroppsøvingfaget viser seg å være en viktig faktor for deltakelse, ved at elever får bidra og være med i planleggingsprosessen. Indre motiverte holdninger er også verdier en er tjent med å ta med seg videre i livet.

Holdningsforskjellene i faget må bli tatt på alvor ettersom det er elever som mistrives. Dette strider imot formålet med kroppsøving som skal føre til et godt forhold til fysisk aktivitet, for i et folkehelseperspektiv er både samfunnet og individ tjent med dette. Karakterer bidrar som en stor del mistrivsel og derfor er et punkt som burde vurderes.

<b>Forord</b> .....	2
<b>Sammendrag</b> .....	3
<b>1.0 Innledning</b> .....	6
1.1 Bakgrunn for problemområdet .....	6
1.2 Hensikt med oppgaven .....	7
1.3 Begrensing av omfanget .....	7
<b>2.0 Problemområdet</b> .....	8
2.1 Problemstilling.....	8
2.1.1 Presisering av problemstillinger .....	8
2.1.2 Begrepsavklaring .....	8
<b>3.0 Teori</b> .....	9
3.1 Hva er motivasjon? .....	9
3.1.1 Indre motivasjon .....	9
3.1.2 Ytre motivasjon.....	10
3.2 Prestasjon og mestring.....	10
3.2.1 Dypere om modellen.....	12
3.3 Selvbestemmelsesteori.....	12
3.4 Elevmedvirkning .....	13
3.4.1 Elevmedvirkning og empowerment .....	14
3.5 Kroppsøvingsformålet .....	15
3.6 Lovverk og prinsipper for opplæring.....	15
<b>4.0 Metode</b> .....	16
4.1 Hva er metode? .....	16
4.1.1 Valg av metode .....	16
4.1.2 Valgt metode .....	17
4.1.3 Hva er kvantitativ metode? .....	18

4.2 Spørreskjemaets design .....	18
4.2.1 Pilottest .....	19
4.3 Populasjon og utvalg .....	20
4.4 Ethiske forhold .....	20
4.5 Innsamling av data.....	21
4.6 Frafall og svarrespons.....	21
4.7 Validitet og reliabilitet.....	22
4.7.1 Vurdering av validitet og reliabilitet.....	22
<b>5.0 Resultat.....</b>	<b>24</b>
5.1 Presentasjon av resultat .....	24
5.2 Sammendrag av resultater .....	27
<b>6.0 Diskusjon.....</b>	<b>28</b>
6.1 Holdning til kroppsøving.....	28
6.2 Elevmedvirkning som verktøy.....	32
6.2.1 Verktøy for deltakelse.....	32
6.2.2 Motivasjonsverktøy.....	34
<b>7.0 Konklusjon.....</b>	<b>36</b>
<b>8.0 Referanseliste .....</b>	<b>37</b>
Vedlegg	

## 1.0 Innledning

Denne bacheloroppgaven er det avsluttende arbeidet på min treårige utdanning her på Høgskolen i Hedmark ved campus Elverum. Etter å ha gått snart tre år på studiet «Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet» har jeg fått et visst inntrykk av ungdoms forhold til kroppsøving og en stor forståelse for begrepet medvirkning.

Temaet for denne bacheloroppgaven er kroppsøving, motivasjon og medvirkning.

## 1.1 Bakgrunn for problemområdet

I bunn og grunn har jeg resonert meg frem til at mye av grunnlaget for at jeg skriver om nettopp dette er på bakgrunn av min egen oppfattelse av kroppsøving gjennom årene som elev i skolen. Selv om jeg alltid har vært en aktiv person, har jeg hatt et noe varierende forhold til kroppsøving i grunnskolen da jeg følte det ble veldig lærerstyrt til tider. Det var lite rom for innspill og kroppsøvingslæreren hadde alltid siste ordet. Dette bildet tror jeg ganske mange skolelever kjenner seg igjen i, og nysgjerrigheten min vekkes når jeg nå har muligheten til å gjennomføre en studie på dette feltet.

Dette er altså noe jeg personlig har kjent på kroppen. Hvorfor måtte jeg absolutt delta når det var noe jeg ikke likte? Jeg er jo aktiv når jeg spiller fotball eller er i svømmehallen, var det da så nøye å delta i eksempelvis turn?

Nå i voksen alder ser jeg at det er en sammenheng med utvikling, kunnskaper og mål i faget og at kroppsøving skal ha variert aktivitet. Men det er fortsatt interessant for meg å se på dette med medvirkning, om dette er en faktor som kan bidra til deltakelse eller interesse i enda større grad.

I tillegg til dette har jeg fått en forståelse for medvirkningsbegrepet ved å studere her på Høgskolen. Fordelene det gir ved å kunne tilpasse aktivitet etter individets ønsker og interesser er effektivt for å fremme aktivitet (Brattenborg & Engebretsen, 2007)

Samtidig er det å fremme aktivitet viktig sett i et folkehelseperspektiv. Det er bedre å være litt aktiv i motsetning til inaktiv. Setter en aktivitet i et livsperspektiv er det viktig å ha et godt forhold til aktivitet for å forebygge livsstilssykdommer og konsekvenser av inaktivitet som i disse dager er økende. Dermed begynte jeg å legge sammen disse faktorene og kom ganske raskt frem til de nevnte temaene for oppgaven.

Samtidig er motivasjon en rød tråd i det hele. Motivasjonen er tross alt avgjørende for deltakelsen i kroppsøving, og stort sett alt vi ellers tar oss til.

Selv om det er mange som liker kroppsøving og er aktive ellers, er det ikke alle elever som er det og det er interessant å se på om det faktisk eksisterer en oppfatning blant elever om de selv ønsker å bidra til kroppsøvingsfaget. Ved å lese artikler på nettet med titler som «*Gym er det faget jeg hater mest*», «*Alt for mange hater kroppsøving*» og «*-Fikser ikke gympresset*» fikk jeg i tillegg et enda større driv for å se nærmere på dette.

Selv om jeg ikke tar en utdanning som kroppsøvingslærer er dette et relevant tema for meg og min karriere. Jeg kan se for meg en karriere hvor jeg arbeider med mennesker, medvirkning og tilretteleggelse på deres premisser og etter deres livssituasjon.

## **1.2 Hensikt med oppgaven**

Formålet med oppgaven er å se på holdningene til kroppsøving hos en utvalgt 10. klasse, og videre finne ut hva elevmedvirkning har å si for deltakelse og motivasjon blant dette utvalget. Jeg ute etter å se etter en gjennomgående mening om tema, ikke en forskjell mellom elevene som deltar.

Personlig vil prosessen også gi meg erfaringer jeg vet jeg trenger til videre studier. Det er en lang prosess jeg skal igjennom hvor forskningsmetode er et relativt nytt felt for meg. Derfor vil jeg her bevisst ta til meg nye erfaringer.

Det hadde samtidig vært spennende om det kunne bidratt til et økt fokus på kroppsøving og elevmedvirkning.

## **1.3 Begrensing av omfanget**

Det å kunne ha tatt for seg et større utvalg hadde vært meget interessant. Dette er et tema som omhandler en stor elevgruppe i nasjonal skala, men med de retningslinjene vi har til denne oppgaven blir det for omfattende. Derfor begrenser jeg det hele ned til én utvalgt 10. klasse.

## 2.0 Problemområdet

Temaet en ønsker å skrive om avgjør i stor grad problemstillingen. Av det aktuelle temaet må en finne et problem som videre gir en problemstilling. Dette er grunnlaget en skriver etter, det som vekker nysgjerrigheten og en ønsker finne et å svare på (Dalland, 2012).

*«Problemstilling brukes om et spørsmål som blir stilt med et bestemt formål og på en så presis måte at det lar seg belyse gjennom bruk av metode[egen kursiv]» (Olav Dalland, 2012, s. 128).*

Ut fra innledningen og min bakgrunn for oppgaven, presentert ovenfor, har jeg utarbeidet problemstillingen.

## 2.1 Problemstilling

*- Hvordan er holdningen blant 10. klasseelever til kroppsøvfingsfaget, og hvordan kan elevmedvirkning være et verktøy for deres deltakelse og motivasjon til faget?*

### 2.1.1 Presisering av problemstillinger

Jeg ønsker å finne ut av holdningene en 10. klasse har til kroppsøvfingsfaget både ut ifra statistikken resultatene vil gi, men også eventuelle kommentarer elevene kan komme med. Jeg ser det interessant å bruke kommentarene som en tilføring til statistikk. Dette gir slik jeg ser det, en dypere besvarelse.

Videre i problemstillingen er det et ønske å se på om elevmedvirkning er et verktøy som kan bli brukt for deltakelse og motivasjon til faget. Vil det kunne påvirke i noen grad? I forhold til motivasjon vil det sees opp mot indre og ytre motivasjon.

### 2.1.2 Begrepsavklaring

Elevmedvirkning og medvirkningsbegrepet blir presentert nærmere i teorikapittelet da jeg mener det har sin rette plass der.

Derimot vil jeg forklare ordet verktøy som noe en bruker for å oppnå et resultat eller en endring. Det man bruker som verktøy blir slik jeg ser det en påvirkningsfaktor.



### 3.0 Teori

I dette kapittelet vil jeg presentere motivasjonsbegrepet og de ulike motivasjonsteoriene som er relevant for min forskning. For best mulig å forstå dataene forskningen gir er det viktig at en har teoretisk kjennskap til motivasjonsbegrepet, noe som gjør det enklere å analysere og drøfte innsamlet data. Videre presenteres teori omkring brukermedvirkning og empowerment for å skape en forståelse, ettersom begrepene er sentralt i oppgaven. For å vise hvilke rammer det er rundt opplæring i kroppsøving blir også regel- og lovverket presentert. Gjennom kapittelet blir det tidvis gitt eksempler for å underbygge teorien.

### 3.1 Hva er motivasjon?

Vi har alle et forhold til motivasjon, og vi kjenner det i alt vi gjør. Et eksempel på det er din motivasjon for å stå opp i dag tidlig, da du lå i senga.

Motivasjonsbegrepet er definert av mange forskjellige personer i litteraturen, noe som har gitt mange ulike definisjoner. Det finnes derfor ikke én bestemt og gjeldende definisjon for motivasjon.

Gunn Imsen (2010 s. 375) definerer motivasjon «*som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening*[egen kursiv]».

Ser en på det med et kroppsøvingsblikk vil det si at motivasjonen er drivkraften eleven har for å gjennomføre aktiviteten hun eller han står ovenfor. Nettopp her er motivasjon ulikt fra elev til elev. Motivasjon er nemlig avhengig av hvilken situasjon og omgivelser eleven befinner seg i, sammen med hvilken verdi det gir eleven å utføre oppgaven eller aktiviteten som også poengteres av Pensgaard og Hollingen (2006).

Ved å ta motivasjonsbegrepet videre, deler vi det inn i indre og ytre motivasjon.

#### 3.1.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon kan forklares ved at individet føler tilfredsstillelse, glede og nysgjerrighet over aktiviteten eller arbeidet. Ved indre motivasjon har ikke individet behov for belønning eller straff for å gjennomføre, og fokuset ligger fullt og helt på det eleven individet utfører av aktivitet eller arbeid.

Odd I. Strandkleiv (2006, s. 14) presiserer med definisjonen om at «*Indre motivasjon oppstår når en handling er fri fra press, fullt ut selvbestemt og kompetansegivende*[egen kursiv]».

Sett i en skolekontekst vil en derfor kunne si at eleven arbeider med aktiviteten ettersom det gir en indre glede ved å holde på med oppgaven og elevens interesse for aktiviteten bygger på at han eller hun syntes det er moro. Dette underbygges i tillegg av Ryan, Frederick, Lepas, Rubio og Sheldon (1997) som påpeker viktigheten av glede opp mot det en foretar seg. Samtidig utvikler eleven egenskapen eller kunnskapen ved å mestre den aktuelle oppgaven, noe som forsterker den indre motivasjonen (ibid. s. 352).

Som definisjonen sier, er det også en faktor at det foregår uten et press. Tolker vi det betyr det at faktorer som karakterer og ferdighetskrav kan oppfattes som press og dermed føre til et fravær av indre motivasjon.

### 3.1.2 Ytre motivasjon

Kjennetegnet for ytre motivasjon, i motsetning til indre, er belønning og straff. Det kan forklares videre ved at personen gjennomfører et arbeid eller en aktivitet med grunnlaget om at det venter en belønning. Men det kan også være at personen gjennomfører for å unngå en form for straff. «*Aktiviteten eller læring holdes ved like fordi individet ser utsikter til å oppnå en belønning eller et mål som egentlig er saken uvedkommende*» (Gunn Imsen, 2010, s. 382).

Belønningen er den sentrale drivkraften for motivasjon hos personen og selve innholdet i oppgaven har, nødvendigvis, ikke stor betydning.

I kroppsøving kan det for eleven handle om å få best mulig karakter i faget. En ser at eleven er motivert av det han eller hun oppnår, nemlig karakteren - en ytre faktor.

Ytre motivasjon kan som nevnt også omhandle unngåelse av straff. Og i forbindelse med skole vil det kunne være at eleven deltar eksempelvis fordi hun eller han vil unngå fravær i kroppsøving (Imsen, 2010).

### 3.2 Prestasjon og mestring

Prestasjonsmotivasjon handler om hvordan et individ ser på det å utføre en oppgave, et arbeid eller en aktivitet. Imsen (fra Johnson, 1970, 2010, s. 392) skriver at det er «*... trangen vi har til å utføre noe som er bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard [og] for å oppnå profitt eller status .... [men også] å gjøre det bra*» (egen kursiv).

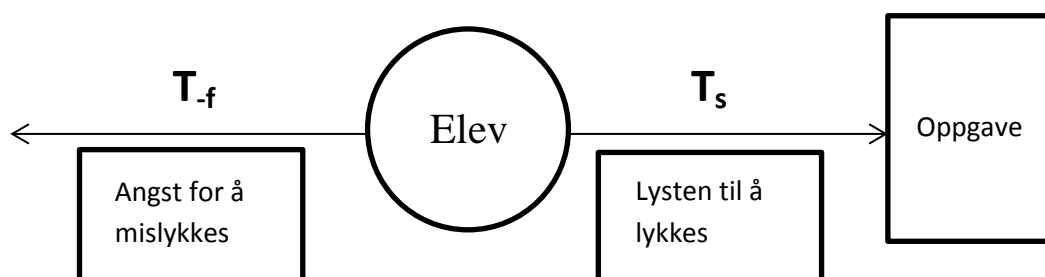
Hovedsakelig styres det av indre motivasjon da individet ikke legger vekt på hva belønningen er og heller har fokus på at hun eller han skal oppnå suksess. Men profitt og status er ytre

påvirkningsfaktorer for motivasjon, av den grunn betyr det at prestasjonsmotivasjon også i en viss grad styres av ytre motivasjon.

Alle mennesker har et grunnleggende ønske om å prestere. Fra spedbarnsalder ved å utvikle elementære bevegelse, etterligne voksne og oppover i livet. Det være seg prestasjon i aktivitet, på skolen eller på jobb (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1999; Imsen, 2010).

Dette ønske om å prestere varierer. På skolen hvor elever hele tiden møter nye oppgaver og utfordringer er dette sentralt. Elever har i kroppsøving ulikt syn på hvordan de skal prestere når de står ovenfor utfordringer, noe som også avgjør om hun eller han i det hele tatt går løs på oppgaven. En elev med høy prestasjonsmotivasjon vil gyve løs på oppgaven i motsetning til en elev som ser at sannsynligheten for å feile er stor.

Nettopp dette forsket John W. Atkinson på, og han utarbeidet en modell som beskriver prestasjonsmotivasjon. Modellen beskriver godt hvordan en elev kan tenke i skolesammenheng.



*Figur 1*

*Atkinson sin prestasjonsmotivasjonsmodell med de to drivkreftene (Imsen, 2010, s. 394)*

Modellen sier at når eleven står ovenfor en oppgave blir hun eller han umiddelbart påvirket av to forskjellige drivkrefter. Den ene drar imot å lykkes med oppgaven og den andre mot å mislykkes. Henholdsvis  $T_s$  og  $T-f$ .

Modellen viser at disse to drivkreftene vil arbeide mot hverandre innad i eleven. Den av de to som er sterkest vil avgjøre hva eleven gjør med oppgaven. Dersom eleven føler lysten til og lykkes er sterkest vil hun eller han ta fatt og om følelsen er motsatt, sterkest på å feile, vil eleven avstå fra oppgaven eller aktiviteten. I en situasjon der en elev står ovenfor en utfordring i kroppsøving illustrerer modellen prosessen innad i eleven.

### 3.2.1 Dypere om modellen

Angsten for og mislykkes er ulik hos alle mennesker og når eleven står ovenfor en oppgave vil denne latente egenskapen komme frem, avhengig av oppgave. Eleven vil med en gang vurdere sin kompetanse opp mot oppgaven. Dersom eleven ser at dette er en oppgave som ikke er forventet at hun eller han skal mestre vil ikke angsten for å mislykkes være betydelig. Ingen regner med at eleven skal klare det uansett. Derimot vil angsten for å mislykkes være betydelig når kompetansen tilsier at eleven skal klare oppgaven (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1999; Imsen, 2010).

På den andre siden vil elever med lysten til å lykkes ikke oppleve nettopp dette når oppgaven er for lett i forhold til deres kompetanse. Det vil bli vurdert som en slags rutine og oppgaven gir ikke noe glede å gjennomføre noe som resulterer i at eleven kan avstå fra å gjennomføre. Det samme er gjeldende dersom eleven vurderer oppgaven som for vanskelig for sin kompetanse (Imsen, 2010; Manger, 2009).

Ut av dette er det tydelig at elever har variert forhold til å gå løs på oppgaver de står ovenfor. Av den grunn er det viktig at skolen tilrettelegger oppgaver som passer til elevenes individuelle forutsetninger. Grunnet i at det må skapes et miljø for tilværelsen for alle elevene slik at ingen faller utenfor med en passiv holdning til oppgaven.

Ved å sette det litt på spissen kan det være en hårfin balanse mellom det å ønske å lykkes mot angsten for å feile. Overdreven bruk av ytre stimuli er en faktor som kan føre til at eleven som kanskje var genuint interessert i oppgaven mister denne indre følelsen og får et fokus som går på belønningen hun eller han alltid mottar.

### 3.3 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien kan defineres ved at vi som individ ønsker «å oppleve at vi selv kan velge hva vi skal gjøre og hvordan vi skal gjøre det[egen kursiv]» (Asbjørnsen et al., 1999, s. 92).

For å kunne oppleve selvbestemmelse bygger teorien på et utgangspunkt om at mennesket har tre medfødte behov som må dekkes, kompetanse-, samhold- og autoritetsbehov. Behovene stammer fra humanismen som vektlegger individet som et fritt, nysgjerrig og søkende vesen (Asbjørnsen et al., 1999).

Alle disse behovene finner vi igjen i skolesystemet, så vel som i livet ellers, og disse behovene kan være utslagsgivende for hvordan en elev takler skolegangen, eller et fag. En elev har en søken etter å kunne noe, enten det være seg teoretiske fag eller praktiske fag. Som personer ønsker vi å lykkes i det vi driver med, altså at den kunnskapen og ferdigheten vi har er tilstrekkelig for å oppnå mestring. Dette gjenspeiler behovet for kompetanse. Samtidig søker eleven etter et sosialt samhold og trygghet i klassen, blant gjengen og omgivelsene på skolen. Et behov om samhold betyr også at eleven har kapasitet til å ta seg av andre og opprettholde det nettverket en skaper seg. Eleven vil ikke kunne tilfredsstillere samholdsbehovet bare ved å søke nye kontakter, hun eller han må altså åpne seg for andre som kommer til. I bunn og grunn handler dette om oppfattelsen av å føle seg respektert og ikke minst vise respekt ovenfor medmennesker. Det siste behovet tilsier at eleven ønsker å se på seg selv som et selvstendig individ. Eleven ønsker å være initiativtaker til egne handlinger uten styring fra andre og å kunne kontrollere sin læring i skolen (Asbjørnsen et al., 1999; Strandkleiv, 2006; Jakobsen, 2012).

Ved at disse behovene tilfredsstilles tilsier dette da at eleven skal kunne oppleve en følelse av selvbestemmelse i skolen. Her er skolens struktur og organisering avgjørende. Det å begrense bruken av ytre belønninger og åpne for at elevene kan påvirke og bidra til egen læring vil kunne føre til tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene påpeker Asbjørnsen et al. (1999).

### **3.4 Elevmedvirkning**

For å forstå dette begrepet er det nødvendig å kjenne til ordet medvirkning. Å medvirke betyr som Solhaug skriver « ...å ta del i en prosess, beslutning eller handling[egen kursiv]» (2005, s. 225). Å ta del i en prosess eller handling som, definisjonen sier, er ikke veldig konkret og sier lite om i hvor stor grad og hvordan en skal delta. Men den beskriver verbet godt. Det er tydelig at medvirkningsbegrepet forholder seg til en eller annen sammenheng.

I skolesammenhengen er det naturlig å tolke medvirkning slik at det gjelder en beslutning som påvirker eleven. Solhaug (2005, s. 226) definerer i skolesammenhengen at «*Elevmedvirkning ... innebærer at elever ... aktivt involverer seg i forhold som angår dem[egen kursiv]*». Jeg vil si at dette er en god, generell beskrivelse av elevmedvirkning, men at det likevel er en definisjon som ikke fult ut klarer å definere målet med elevmedvirkning. Forhold som angår

eleven er ikke helt konkret. Men en forklaring av Dale og Wærness beskriver Solhaug sin definisjon godt. De sier «*Elevmedvirkning kan bidra til å gjøre elevene mer aktive i sin egen læringsprosess, og gjennom medvirkning får elevene bedre oversikt og kontroll over hva som skal læres*[egen kursiv]» (2006, s. 20).

Her kommer det frem hva målet med elevmedvirkning er og hva de oppnår ved dette. Det kan være verdt å merke seg at de bruker ordet «kan». Det er ikke en selvfølge at elevene benytter seg av muligheten til å delta i beslutninger, selv om skolen legger opp til det. Dette går hånd i hånd med elevens holdning til skolen.

Ved å fremme elevmedvirkning legger skolen opp til et skille der eleven står som passiv mottaker og til et læringsmiljø hvor eleven er aktiv og deltagende. Kroppsøvingslæreren åpner dermed for at innspill fra elevene skal brukes i undervisningen og at elevene bidrar med sine interesser. Dette er som tidligere nevnt sentralt for en indre motivasjon og deltakelse som er ønskelig i kroppsøving og generelt for å skape et godt forhold til aktivitet (Solhaug, 2005; Brattenborg & Engebretsen, 2007).

### **3.4.1 Elevmedvirkning og empowerment**

Empowerment er først og fremst et begrep i helsefremmende arbeid og det brukes mye og mer i forholdet mellom en profesjon og pasient/bruker. Mæland (2005, s. 70) oversetter empowerment til «*det å vinne større makt og kontroll over*[egen kursiv]». Hva han mener med «over» er slik jeg tolker det avhengig av kontekst. Det aktuelle her er å se på det i en skolesammenheng.

Likheten til elevmedvirkning er stor. Ved elevmedvirkning kan eleven nettopp få større makt og kontroll over egen læring og det «*å oppleve at man har rimelig kontroll over sitt liv, er sentralt for selvbildet og mestringsevnen*[egen kursiv]» (Mæland, 2005, s. 70). Dette er sentrale, psykologiske faktorer en i skolen ønsker skal være så positiv og sunn som mulig blant elevene. Spesielt viktig er det i kroppsøving hvor den individuelle forskjellen kan være stor og synligheten av dette kan vise seg større enn i andre fag, da det ikke er like lett å «gjemme» kunnskaper en har.

Poenget med empowerment er altså å invitere individene inn i, og bruke deres tilføyelser i prosessen eller aktiviteten. Vi ser at elevmedvirkning *er* empowerment satt i skolesammenheng.

### 3.5 Kroppsøvingsformålet

Kroppsøvfaget skal gi elever en kjennskap i å utfolde seg aktivt i samspill med andre og prinsippet med å forholde seg til de normer og regler som finnes i de ulike aktivitetene og idrettene. «*Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede*[egen kursiv]» (Utdanningsdirektoratet, 2012).

Dette sier at elevene i den norske skolen skal få fysisk aktivitet på et praktisk og teoretisk felt som gjør de bevisste om helsegevinsten aktivitet gir.

Ser en dette i et folkehelseperspektiv vil det være vinnende for samfunnet og ikke minst elevene å ha et positivt forhold til kroppsøvfaget. Den positive smitteeffekten kroppsøving kan gi til videre og ny fysisk utfoldelse kan være verdifull, men på den andre siden kan det også være avgjørende for avstand til aktivitet blant elever. Med det mener jeg at elever som ikke er aktive utenom skolen, organisert eller uorganisert, kan om de får et godt forhold til kroppsøving oppdage nye aktiviteter.

Dersom elevene forbinder kroppsøving med noe negativt kan det være avskrekkende for deres aktive utfoldelse i livet utenom skolen.

Mestring og motivasjon er sentralt i faget og dermed avgjørende for hvordan eleven forholder seg til faget. En ser derfor viktigheten med å skape et miljø i kroppsøving der dette blir tilfredsstillt på best mulig vis og det positive forholdet etableres og opprettholdes.

Et læringsmiljø som vektlegger indre motivasjon høyere enn ytre motivasjon legger i hvert fall til rette for at elever skal kunne få dette positive forholdet til kroppsøving. Dette er noe som også påpekes i en artikkel av Jakobsen (2012) hvor det konkluderes med vektleggingen av indre motivasjon og mestring for å fremme læring i kroppsøving.

### 3.6 Lovverk og prinsipper for opplæring

Opplæringsloven legger til rette for hvordan undervisning skal legges til rette i den norske skolen. Opplæringsloven § 1-1 (1998) sier at «*Dei skal ha medansvar og rett til medverknad*[egen kursiv]». Elevmedvirkning blir i prinsippene for opplæring presisert nærmere ved at det «*innebærer deltakelse i beslutninger som gjelder egen og gruppens læring .... Elevene skal kunne delta i planlegging, gjennomføring og vurdering av opplæringen [og] elevmedvirkning forutsetter kjennskap til valgmuligheter og deres mulige konsekvenser*[egen kursiv]» (Utdanningsdirektoratet, 2006). Dette betyr at skolene er lovpålagt å la elevene medvirke i alle ledd i skolehverdagen. Gjennom planlegging, utførelse og til vurdering. Her er det viktig å påpeke at graden av elevmedvirkning varierer ut fra alder og utviklingsnivå hos elevene, samt det er innenfor fagets relevans og mål.

## 4.0 Metode

Dette kapittelet skal vise hva metode er, hvilken metode jeg har valgt og hvorfor valget falt på akkurat den metoden. Det er også naturlig å beskrive den valgte metoden, dog velger jeg å gjøre dette i relativt korte trekk. Underveis i kapittelet blir det beskrevet hvordan jeg har gått frem i prosessen, samt beskrivelse av aktuelle metodebegreper.

### 4.1 Hva er metode?

Metode er mye definert i litteraturen og blant et vidt spekter av definisjoner er Vilhelm Aubert sin definisjon godt beskrivende. Aubert (1991, s. 196) sier at «*En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder*[egen kursiv]».

En kan gjerne si at metoden blir et verktøy for å løse problemstillingen en står ovenfor. Metoden en velger vil bidra til å få samlet inn riktig data i forhold til problemstillingen samtidig som den effektiviserer arbeidet ved at prosessen vil få en viss arbeidsramme, en kan dermed si at det blir et slags veivalg.

#### 4.1.1 Valg av metode

En bestemmer i all helhet selv hvilken metode en velger, men det er naturlig at problemstillingen en har satt styrer metodevalget til en viss grad. En jobber tross alt ut fra problemstillingen. Denne styringen i problemstillingen ligger noe underbygd og det går på om forskeren er ute etter å forstå, beskrive eller forklare noe. Dette er ikke noe en nødvendigvis ser med en gang. Det krever derfor et godt stykke arbeid i form av vurdering for å komme frem til en metode som passer sin problemstilling best (Jacobsen, 2010).

Ottar Hellevik legger frem seks normer en bør forholde seg til ved metodeforskning. Disse normene er ment som en veiledning å gå etter for å gi svar på spørsmål om virkelige forhold.

1. Et reelt forhold til virkeligheten
2. Systematisk utvelging av data
3. Så nøyaktig som mulig bruk av data
4. Avkrefte egne fordommer og oppfatninger
5. Mulighet for etterprøving av funnet resultat



## 6. Forskningsprosessen gjøres kumulativ

*(Seks metode normer, Hellevik, 1999, s. 14)*

Det som vil vise seg å bli resultatet av min forskning vil kunne stemme med virkeligheten, selv om min personlige hypotese av problemet kanskje tilsa noe annet. Ved å forholde seg til virkeligheten blir det mulig å etterprøve problemstillingen for andre i lik grad som meg. Datainnsamlingen blir valgt uten at jeg har noen innvirkning på individene som skal delta. Utvalget er til en viss grad tilfeldig, noe jeg kommer tilbake til senere i dette kapitlet. Samtidig som jeg har et tilfeldig utvalg, vil behandlingen gjøres nøyaktig uten at jeg vil legge til eller fjerne noe av dataen som blir samlet inn. Innsamlingen, behandlingen og analysen av data skal derfor kunne bli gjort av andre uten de store forskjellene til hva jeg finner. Dette handler om å skape en høy reliabilitet som også bidrar til å kunne gi oppgaven god validitet. Disse to punktene blir tatt opp nærmere videre ut i metodekapitlet. Det jeg på forhånd sitter med av meninger til tema blir på best mulig måte også lagt til side. Opp mot hva jeg mener er rett eller galt resultat vil jeg unngå å påvirke diskusjonen med mine meninger.

Slik jeg ser det har jeg en problemstilling med hold. Med det mener jeg at jeg det skal være mulig å etterprøve min problemstilling, nøyaktig på samme måte, til et annet tidspunkt. Som nevnt skal det for andre være mulig å gjennomføre og dermed kontrollere mine resultat.

### 4.1.2 Valgt metode

Jeg har valgt metoden som gir forholdsvis mye data og statistikk. Jeg skriver forholdsvis ettersom størrelsen på utvalget avgjør mengden data i en slik undersøkelse. Valget faller på kvantitativ metode i form av gruppe-enquete. Etter møte med veileder var det enighet om at dette var den rette metoden for best mulig å kunne svare på problemstillingen i forhold til mine ressurser.

Jeg vil bruke gruppe-enquete ettersom det vil gi meg mye data på en og samme tid, selv om det innebærer en del tid med utarbeide skjemaet. Ved å være tilstede i klassen stiller jeg meg disponibel til hjelp om det trengs og jeg tror det vil påvirke elevenes deltakelse i positiv retning. Dette fordi de forhåpentligvis vil få et slags forhold til meg og min forskning kontra at undersøkelsen ble sendt per post av en ukjent «Ola Nordmann». Jeg var inne på tanken med å intervju aktuelle gymlærere og få frem meninger om temaet sett fra deres perspektiv, men nysgjerrigheten min ønsker og se hva elevene selv mener. Derfor ble det med tanken.

### 4.1.3 Hva er kvantitativ metode?

For å svare på dette spørsmålet er definisjonen av Ottar Hellevik god. Hellevik skriver at kvantitativ metode er «*Framgangsmåter der forskeren først systematisk skaffer seg sammenliknbare opplysninger om flere undersøkelsesobjekter av et visst slag, så uttrykker disse opplysningene i form av tall, og til slutt foretar en analyse av mønsteret i dette tallmaterialet*[egen kursiv]» (1999, s. 13).

Ved denne metoden følger forskeren et sett med noe en kan kalle kjøreregler for å komme frem til et resultat. Ved å gjennomføre en spørreundersøkelse, klassisk for kvantitativ metode, får jeg inn store mengder data som skal analyseres og presenteres som tall og statistikk.

Kreativiteten i kvantitativ metode, og det jeg ser på som en utfordring i oppgaven, handler om å utarbeide et godt spørreskjema og hvordan jeg tolker svarene mellom linjene i all innsamlet data (Dalland, 2012).

## 4.2 Spørreskjemaets design

Som jeg har nevnt har jeg valgt å bruke et spørreskjema i form av gruppe-enquete.

Spørreskjemaet har en semistrukturert form som betyr at det består av lukkede og åpne spørsmål. Ved å se på tidligere forskning og litteratur har jeg kommet frem til at dette vil gi grunnlag for å kunne gi meg et godt resultat. Lukkede spørsmål gir også en mulighet til å sammenlikne enhetene og videre et grunnlag for å kunne generalisere opp mot populasjonen.

Jeg vil nemlig oppnå konkrete svar av de lukkede spørsmålene. Samtidig vil lukkede spørsmål effektivisere behandlingen, men på en annen side må jeg ta høyde for at det kan «... *oppleves som en tvangstrøye*»[egen kursiv] ettersom svaralternativene er gitt, noe som kan føre til at enhetene må tilpasse seg disse svarene eller i verste fall ikke fullfører (Johannesen, Tufte og Christoffersen, 2010, s. 261).

Selvfølgelig har jeg ingen garanti for at alle forstår spørsmålene eller at alle i det hele tatt fullfører, men dette er et faremoment med slik forskning. På en annen side har jeg utarbeidet relativt korte spørsmål og et luftig, oversiktlig skjema og føler det skal være nok til at alle kan fullføre, og på best mulig måte.

Ved å ha med åpne spørsmål ligger det til rette for å få frem enhetenes personlige ytringer, og svar jeg kanskje ikke hadde regnet med å få. Dette kan være interessante faktorer og bidrag til diskusjonskapittelet. Men ettersom dette er personlig meninger, vil ikke dette komme frem i

statistikken (Johannesen et al., 2010).

Jeg har tatt med i vurderingen underveis at elevene har ulike formuleringsegenskaper og noen vil kanskje ikke av den grunn svare på de åpne spørsmålene. Jeg har tatt høyde for at enhetene ikke svarer på de åpne spørsmålene. Derfor, ved å ha et lavt innslag av åpne spørsmål mener jeg at dette ikke skal kunne påvirke negativt for fullføring.

I spørreskjemadelen hvor enhetene skal ta stilling til påstander har jeg fulgt oppsettet til Likert-skalaen. Dette skal bidra til at enhetene får muligheten til å vurdere sitt svar i størst mulig grad opp mot påstandene jeg kommer med. Det vil kunne føre til at alle finner et svar som passer seg, slik at ingen må gi et de ikke står for (ibid., s. 271). Jeg har valgt fem kategorier da det gir meg to ytre kategorier, en nøytral kategori og to mellomkategorier, som jeg har både har gitt ord- og tallverdi. Jeg skiller kun mellom kjønn i spørreskjemaet og med en slik anonymisering ønsker og mener jeg at det skal kunne bidra til sannferdige og fullstendige svar.

Disse faktorene i sum grunner valget mitt med å ha et semistrukturert skjema.

#### **4.2.1 Pilottest**

For å få en viss sikkerhet om at spørreskjemaet fungerer som det skal er det lurt å foreta en pilottest (Hellevik, 2010).

Jeg har i prosessen laget flere utkast, design- og innholdsmessig, av spørreskjemaet før jeg fant det endelige produktet jeg så meg fornøyd med. Det hadde vært ønskelig å teste skjemaet på en gruppe tilsvarende målgruppen, men det har blitt litt for krevende å få til.

Jeg har delt ut skjemaet til medstudenter, både kjente og ukjente studenter. Samtidig har jeg del det ut til en bekjent 16-åring, som er i målgruppen. Jeg ba alle om å ta seg tid og forholde seg seriøst til skjemaet. Dette for å få best mulig kvalitet på tilbakemeldingene. Før jeg satte testpersonene i gang ba jeg om at de skulle ha skrivefeil, forståelse og oppbygning i bakhodet. Spesielt var jeg opptatt av at 16-åringen forstod innholdet, ettersom hun er i nærest relasjon til målgruppen.

Tilbakemeldingene var stort sett positive, dog viste det seg at det var noen skrivefeil og litt ordlyd de mente kanskje var lurt å endre på. Etter at dette ble rettet opp i foretok jeg så en siste test blant mine næreste rett før gjennomføring for å få en siste tilbakemelding.

Jeg var på nå så forberedt jeg følte jeg kunne bli og så meg tilfreds med skjemaet. Neste steg ble gjennomføring av undersøkelse.

### 4.3 Populasjon og utvalg

«Det som er undersøkelsens målgruppe ... betegnes som populasjonen[egen kursiv] (Johannessen et al., 2010, s. 239).

I min forskning kommer det ut av frem av problemstillingen at det er 10. klasseelever som er målgruppen. Dette grunner jeg i at 10. klasseelever har mer erfaring til kroppsøving enn hva de yngre klassene har. Etter å ha hatt kroppsøving i ti år er de nå i en posisjon til å ha en formening om faget. Samtidig er det grunn til å tro at disse elevene i større grad kan ta undersøkelsen på alvor, og dermed gi svarene større sannferdighet.

Oppgavens populasjon er altså alle 10. klasseelever i Norge. Det blir for omfattende å ta for seg alle 10. klassinger i landet selv om dette kunne vært interessant, derfor har jeg valgt ut én skole.

Jeg valgte rett og slett en skole jeg har gått på selv, som også ligger i nærhet av der jeg bor, noe som passer ressursene mine for gjennomføring.

10. klassetrinnet på skolen består av 90 elever, men jeg har valgt å begrense omfanget til 30 elever, altså en klasse. Jeg mener dette utvalget skal gi meg god nok mengde data jeg kan bruke for å belyse problemstillingen. Samtidig som kriteriene for oppgaven skaper en begrensende ramme for omfanget.

Jeg hadde ikke noen kjennskap til elevene fra før og den utvalgte klassen ble valgt ettersom det passet timeplanen deres.

### 4.4 Etiske forhold

Dette er en oppgave som samler inn data fra enkeltindivider og det er viktig å respektere enhetenes anonymitet. I slike oppgaver som dette er det visse regler en må forholde seg til.

Først og fremst handlet det om å få tillatelse fra rektor ved den aktuelle skolen for å kunne gjennomføre undersøkelsen. I tråd med NSDs regler om meldeskjema ble et utkast av undersøkelsen sammen med et informasjonsskriv sendt til vurdering av NSD tidlig i fasen. Etter at godkjenning av begge parter sendte jeg en formell søknad til skolen med en taushetserklæring og underskrift om at all data blir behandlet konfidensielt. Dette binder meg da til Forvaltningslovens tekst om taushetsplikt. Elevene blir opplyst via informasjonsskrivet

om at det er frivillig deltakelse og at en kan trekke seg når som helst. Dette er noe jeg for ordens skyld også informerer om, muntlig, før gjennomføring av undersøkelsen. For virkelig å understreke anonymitet vil jeg legge ved en konvolutt til hver enhet. Dette er kanskje strengt tatt ikke nødvendig, men jeg velger å tro at dette kan gi individene en følelse av respekt og at deres meninger betyr noe for meg.

#### **4.5 Innsamling av data**

Selve innsamlingen av data gikk veldig bra. Jeg møtte med kontaktperson på skolen og ble vist til klasserommet. Her presenterte jeg meg, hvorpå jeg kort fortalte litt om studielinja og Høgskolen. Dette valgte jeg for å få en liten introduksjon til grunnen for at jeg var der. Deretter gikk jeg over på min oppgave, tema for undersøkelsen og det praktiske rundt gjennomføring. Dette for å skape mest mulig trygghet for elevene og slik at det hele skulle bli så korrekt som mulig.

For å samle all data, talte jeg opp alle svar og noterte i kladdebok. Da alt var notert, kontrolltalte jeg over en gang til for å være sikker på at det stemte og for å utelukke en eventuell feiltelling som feilkilde. Etter dette ble all data lagt inn i Microsoft Excel og fordelt i tabeller. For hver tabell har jeg alltid sjekket at summen er 28, som er antall respondenter.

#### **4.6 Frafall og svarrespons**

Frafall er et punkt det er viktig å ta hensyn til i forskningen, og Kristen Ringdal skriver at «... *det er viktig for å vurdere hvor god en undersøkelse er*[egen kursiv]» (2007, s. 233).

En undersøkelse med et stort frafall vil ikke kunne gi like godt hold i oppgaven i forhold til en undersøkelse som har høy svarrespons. Hva som karakteriseres som «den riktige» svarresponsen er ikke fastsatt, men Johannesen, Tufte og Kristoffersen (2010) poengterer at det i hvert fall bør være 50 prosent, mens Jacobsen (2010) sier at alt mellom 50 og 70 prosent er henholdsvis tilfredsstillende og meget godt.

I forkant av min gjennomføring hadde jeg et mål om en respons på minst 70 prosent. Dette fordi jeg har et utvalg som består av 30 elever og jeg ønsker selvfølgelig mest mulig data å arbeide med.

Jeg nådde målet mitt, og vel så det. Av de 30 elevene i klassen var det kun to som var borte, en gutt og ei jente.

Gutter:	15	Svarrespons i prosent
Jenter:	13	$\frac{28 \times 100}{30} = 93 \%$
sum:	28 av 30	

*Figur 2*

*Oversikt over svar fordelt på kjønn og utregning av svarprosent*

Svarresponsen ble 93 prosent.

## 4.7 Validitet og reliabilitet

Validitet beskriver i hvilken grad forskningen er gyldig og relevant i forhold til problemstillingen.

«*Validitet går grovt sett på om en faktisk har målt den en vil måle*[egen kursiv]» skriver Kristen Ringdal (2007, s. 221).

I en kvantitativ oppgave er høy validitet noe en ønsker. En kan si at spørsmålene skal bygge opp om problemstillingen. Eksempelvis er det lite relevant å spørre enhetene om deres mening om boligprisene, dersom forskningen ønsker å se på enhetenes helse.

I forskningen er det viktig at dataen er behandlet på riktig måte. Reliabilitet betyr pålitelighet. Reliabilitet kan vi knytte i forbindelse til de tidligere nevnte metodenormene litt tilbake i dette kapitlet, spesielt punktene om utvelgning, behandling og etterprøving av data. Det handler altså om å være nøyaktig i prosessen med data (Johannessen et al., 2010) Ringdal sier at det «*... går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat*[egen kursiv]» (2007, s. 86).

### 4.7.1 Vurdering av validitet og reliabilitet

Med bakgrunn i hva jeg er har lest om i litteratur, skrevet om i teorikapitlet og egen bakgrunn har jeg utarbeidet spørsmål, åpne og lukkede, som jeg bestemt mener skal sikre meg en god relevans til min problemstilling. Ved at jeg presist stiller spørsmål om deres ønske om medvirkning understreker dette min relevans til problemstilling. Videre har jeg gjennomført pilottest, som nevnt tidligere. En formell test ved utdeling til kjente og ukjente, samt en

mindre formell test hvor jeg ba mine næreste en siste gang om å sjekke over. Dette var for å få deres mening om sammenheng mellom tema og spørsmål.

Det som derimot kan være et ankepunkt ved denne oppgavens validitet er min erfaring med spørreundersøkelser og forskning. Ettersom dette er første gang og jeg ikke har gjennomført et arbeid som dette før, kan det bli en faktor som trekker ned oppgavens validitet.

Som nevnt handler reliabilitet om nøyaktighet i forbindelse med innsamlet data.

Jeg har tatt flere valg for å sikre reliabiliteten i min besvarelse. Først og fremst har jeg dobbeltsjekket all data jeg har tastet inn i kladdebok og inn i Microsoft Excel. Dette har jeg bevist gjort over to dager for å utelukke all mulighet om at jeg ser meg «blind» på tallene eller blander tabeller (som til tider så like ut alle sammen).

Videre er det verdt å nevne at pilottesten også er et verktøy for å bedre reliabiliteten i oppgaven. Den fikk luket ut faktorer som faktisk kunne ført til feilkilder og unøyaktighet.

Et annet punkt for å sikre god reliabilitet i oppgaven er at jeg var tilstede under gjennomføring. Ved at jeg forklarte hvorfor undersøkelsen ble gjennomført og at jeg i forkant gikk igjennom temaet, slik at respondentene kanskje fikk tankene litt over på tema.

Tilstedeværelsen gjorde også, som tidligere nevnt, at jeg sto disponibel for eventuelle spørsmål respondentene måtte ha underveis dersom det skulle oppstå misforståelser.

Dette er faktorer som bidro til å redusere eventuelle feilkilder. For eksempel var det to som lurte på om de skulle krysse av flere kryss i spørsmål 4. Selv om jeg hadde forklart på forhånd, bedt deltakerne om å lese forsiden og at jeg presiserer det i teksten til spørsmål 4 var det altså ikke godt nok.

For virkelig å bidra til en god gyldighet hadde en test-retest vært et alternativ. Men oppgavens omfang og kriterier legger en viss styring på tidsbruk og dermed anså jeg ikke dette som noe å bruke ekstra tid på. Det må nemlig for å være gjeldende gjøres med et nokså kort mellomrom, noe som var litt vanskelig å få til (Johannesen et al., 2010).

Tross i dette mener jeg at oppgaven har høy reliabilitet da spørreskjemaet og jobben rundt dette har vært omfattende og så presis som jeg har maktet å få til.

## 5.0 Resultat

I dette kapittelet vil jeg presentere mine resultater fra undersøkelsen. De tabellene som er tatt med i diskusjonskapittelet vil grafisk bli vist her i dette kapittelet.

Under hver presenterte tabell vil jeg kort beskrive hvilke resultater den viser, slik at dette tydeligst mulig kommer frem både med grafikk og beskrivende tekst.

Jeg velger ikke å ha en løpende drøfting under hver tabell.

For å skape en helhet i dette kapittelet blir det et sammendrag av de tabellene som er utelatt grafisk i dette kapittelet. De blir på sin side presentert fullt ut i vedlegg 4.

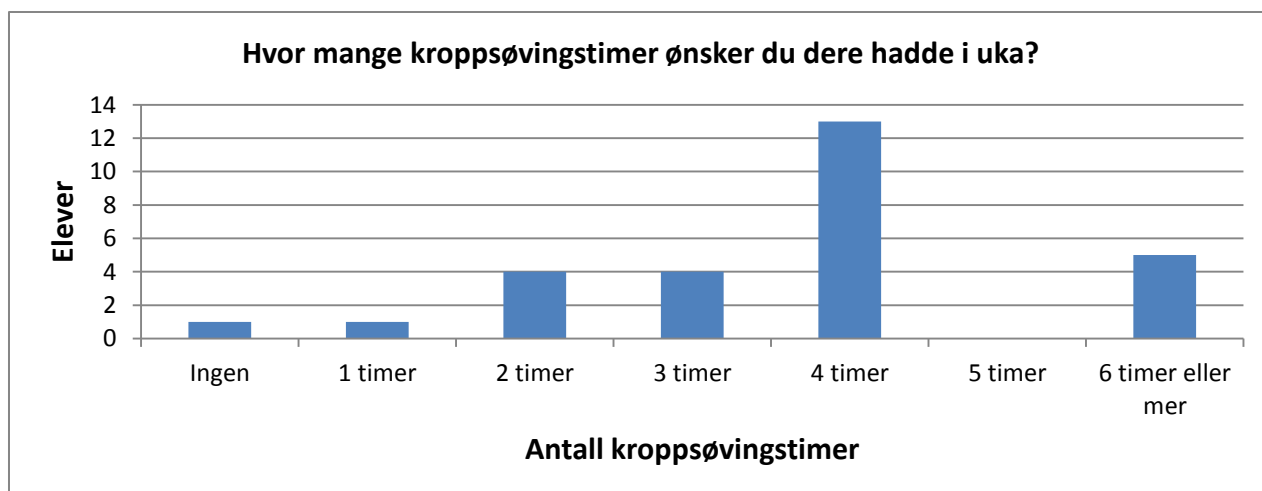
## 5.1 Presentasjon av resultat

*Diagram 1*



Ut av diagram 1 ser en at flertallet i utvalget ser frem til hver kroppsøvingstime (19 elever, 68 prosent), mens mindre enn halvparten av dette ikke ser frem til hver kroppsøvingstime (9 elever, 32 prosent).

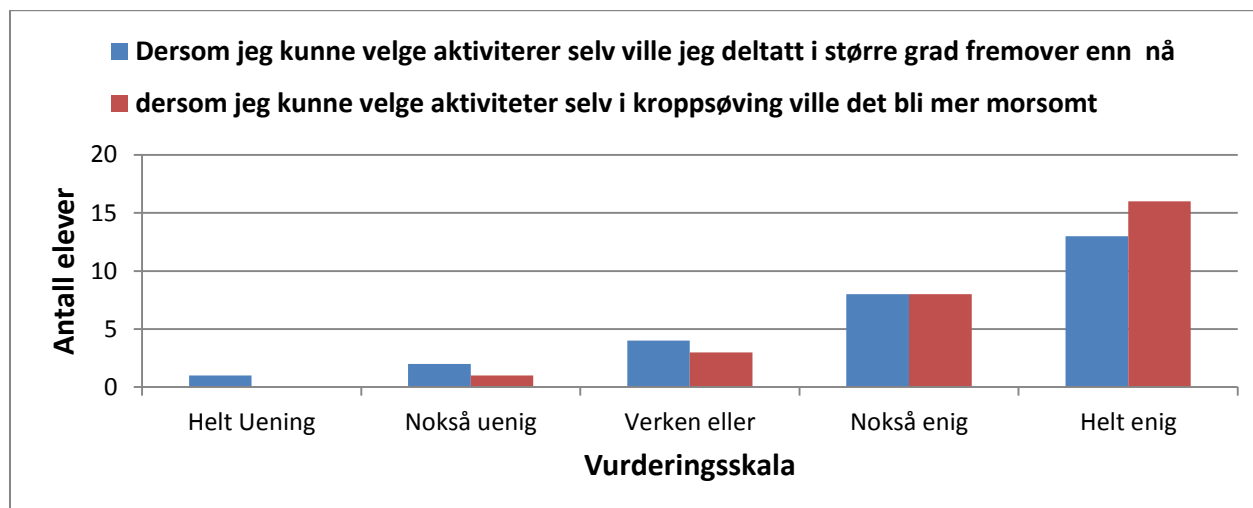
*Tabell 1*





Tabell 1 viser at svært mange ønsker flere kroppsøvingstimer ( $13 + 5 = 18$  elever), i motsetning til en relativt liten andel som ønsker mindre ( $1 + 1 + 4 = 6$  elever). Det som stikker seg ut blant utvalget er ønske om én time ekstra kroppsøving i uka (13 elever).

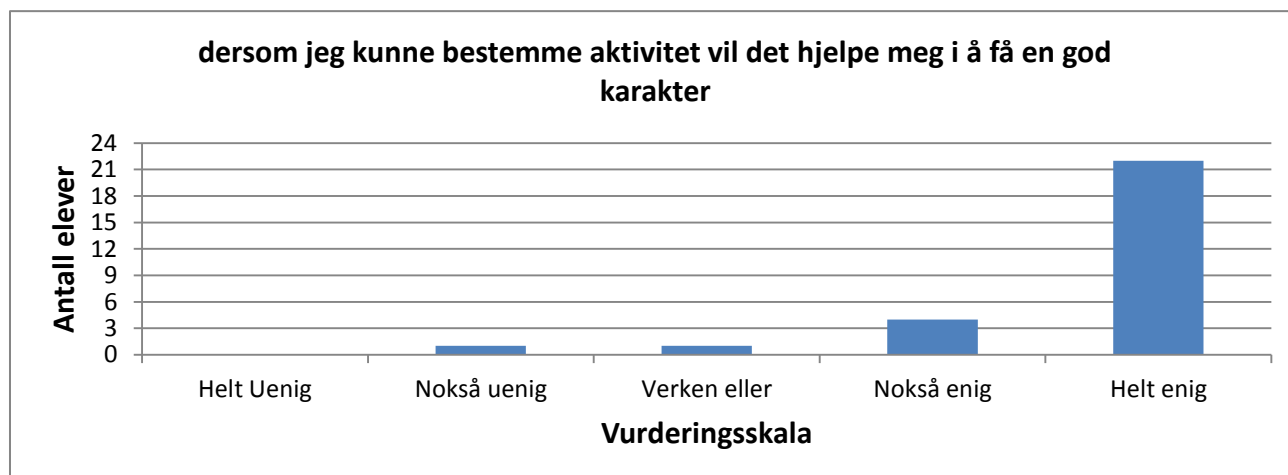
#### Tabell 2 og tabell 3



Blå søyler indikerer tabell 2, som viser at hoveddelen av utvalget er enig i påstanden om større deltakelse om selvvalg var mulig ( $8 + 13 = 21$  elever), mens svært få ikke er enig i denne påstanden ( $1 + 2 = 3$ ).

Resultatet av tabell 3, røde søyler, viser at nesten alle i utvalget er nokså enig eller helt enig i påstanden om at kroppsøving blir morsommere dersom de får velge aktiviteter selv ( $8 + 16 = 24$  elever). Det er kun én elev som ikke mener dette, og de resterende har ingen formening om påstanden (3 elever).

#### Tabell 4



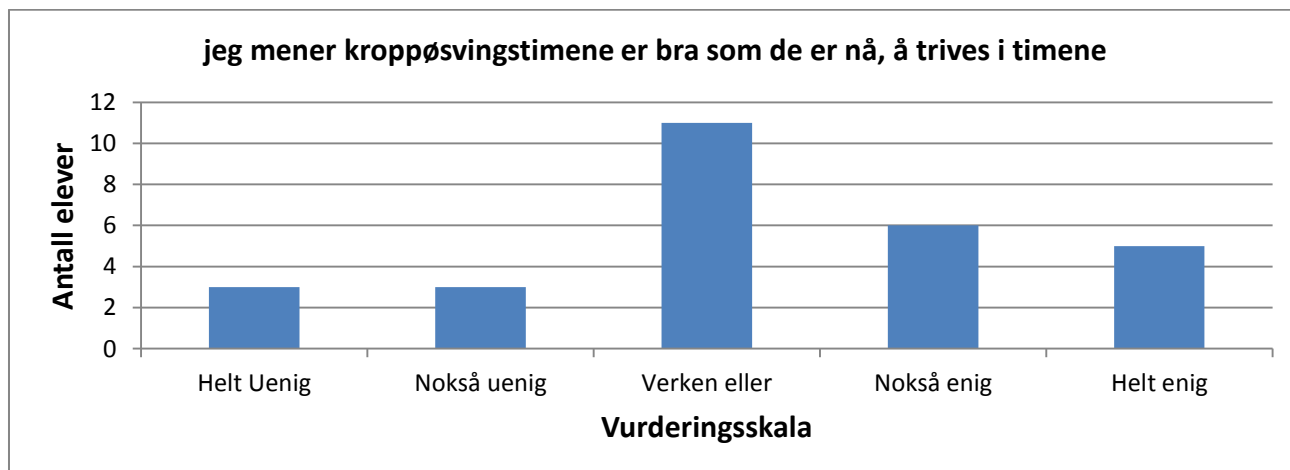
Ut ifra tabell 4 kan vi se at omtrent alle i utvalget er enig i at valg av aktivitet vil kunne bidra til bedre karakter ( $4 + 22 = 26$  elever), mens det er én som mener dette ikke vil hjelpe til en god karakter. I tillegg er det én i utvalget som stiller seg likegyldig til påstanden.

Tabell 5



Tabell 5 viser at hovedvekten i utvalget ville valgt andre aktiviteter dersom de fikk mulighet til å bestemme ( $11 + 4 = 15$  elever), svært få ikke er enig i påstanden (3 elever). På en annen side er det også en stor andel som ikke har noen formening om påstanden (10 elever).

Tabell 6



I denne påstanden er det like mange i utvalget som trives i timene ( $6 + 5 = 11$  elever) som det er av de med meningen verken/eller (11 elever). Samtidig ser en at det er en mindre del av utvalget som ikke er enig i påstanden ( $3 + 3 = 6$  elever).

## 5.2 Sammendrag av resultater

Når en ser på resultatene undersøkelsen gir er det tydelig en spredning i aktivitetsnivået hos utvalget. 9 elever viser seg å være aktive mer en 7 timer i uka, hvorpå de resterende varierer ifra aldri til 6 timer med aktivitet. Det kommer ikke frem i resultatet hva slags aktiviteter elevene driver med.

Videre viste det seg at klassen har tre timer kroppsøving hver uke.

Det er en ganske jevn motivasjonsfordeling i klassen. Verdiene i spørsmål 4 viser at det kan se ut som om klassen er litt mer indre motivert for kroppsøving (54 %) mot ytre motiverte holdninger (46 %).

Klassen under ett syntes ikke det er spesielt flaut når de andre ser på og det tyder heller ikke på ut av resultatene at nervene tar overhånd og fører til dårlige prestasjoner for de fleste.

Majoriteten i klassen mener karakter i kroppsøving er greit, men det stikker seg ute en gruppe på 8 elever som gjerne ville sett at karakter ble fjernet som vurdering.

Klassen ser ikke ut til å ha en gjengs mening om at innholdet kommer an på deltakelsen, da det resultatet viser utslag på alle verdiene.

Det er i tillegg svært få som mener at aktivitetene hemmer deres prestasjoner og kompetanse. Påstandene avslutter med at hoveddelen av klassen føler de er flinke i kroppsøving.

Fra spørsmål 7 og 8 viser resultatet hvilke aktiviteter elevene ønsker mer og mindre av. Det som virkelig stikker seg frem og som ønskes mer av er ballspill og styrke- og utholdenhetstrening. Det som på den andre siden var sterkest ønske om mindre av er dans og bevegelse til musikk og friidrett og turn.

Helt til slutt viste deg seg at 22 elever liker kroppsøving mot 6 som ikke liker faget.

## 6.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil jeg ta opp de relevante resultatene fra undersøkelsen i mitt utvalgt og se de opp mot problemstillingen jeg arbeider etter. Jeg vil hen vise til teoripunkter nevnt i teorikapittelet underveis i dette kapittelet, samtidig som jeg vil utfylle med sitater fra utvalget gitt av de åpne spørsmålene.

Under vil jeg se på første del av problemstillingen, hva slags holdning til kroppsøving utvalget ser ut til å ha og hva grunnene for dette er.

### 6.1 Holdning til kroppsøving

Resultatene viser at det er 19 stykker som ser frem til hver kroppsøvingstime, mens det er 9 elever som ikke deler sammen mening (diagram 1).

Vi ser at nær en tredjedel (32 prosent) av utvalget ikke ser frem til hver kroppsøvingstime. Grunner til hvorfor elevene ikke ser frem til timene kan være mange og meget individuelle. Det kan handle om alt fra trivsel i klassen, karakterpress, prestasjonspress til timenes innhold. Videre kan forholdet til lærer eller foreldre også være punkter som bidrar til denne negative holdningen. På den andre siden er det 19 elever som faktisk ser frem til kroppsøvingstimene (diagram 1), og dette er viktig å ta opp. Godt forhold til kroppsøving kan handle om genuin interesse for aktivitet og utvikling, ønske om å lære eller rett og slett at en syntes det er gøy. Utover i dette kapittelet skal jeg forsøke å se nærmere på punkter og faktorer som bidrar til holdningen til faget.

I teorikapittelet sier Imsen (2010) at vi mennesker har en søken etter å utføre bevegelser og gjøre noe som er bra, og da gjerne opp mot en standard. Videre blir det i kapittelet poengtert av Asbjørnsen et al., (1999) at vi mennesker har en driv etter å utvikle oss.

Sett i lys av dette virker det som om teoriene stemmer overens med utvalget da hoveddelen av elevene ser frem til hver kroppsøvingstime. Elev X svarer «... jeg får trening til egen idrett på fritiden» på det åpne spørsmålet om hvorfor vedkommende ser frem til kroppsøving. Dette er også noe som blir poengtert av flere elever som ser sammenheng mellom egentrening og kroppsøving og av den grunn setter stor pris på faget. Slik jeg tolker det nevnte sitatet underbygger dette teorien om at mennesker har et grunnleggende ønske om å utvikle seg. Det kan absolutt være en mulighet at elever bruker kroppsøving som et ledd i utviklingen i sin aktuelle idrett. Sett opp mot et folkehelseperspektiv og formålet med faget er jo dette ideelt

ettersom det bidrar til et aktivt liv og bevegelsesglede.

Det er som sagt 19 elever som ser frem til kroppsøvingstimene. Indre motivasjon er dermed en faktor som ser ut til å være gjeldende. Dette er tidligere definert og nevnt i teorien av Ryan et al, (1997) og sett opp mot dette ser det ut til at mange har en genuin glede og tilfredsstillelse i kroppsøvingstimene. I spørsmålet om hvorfor elevene ser frem til timen skriver elev X2 at «*For da har vi noe med kroppen å gjøre*» og elev X3 skriver «*Fordi det er gøy. Og jeg liker å være i aktivitet*». Elevene har holdningen om at dette er noe de trives med utenom at det er ytre faktorer som spiller inn for deres motivasjon.

Samtidig som det er flere elever som syntes kroppsøving er gøy og morsomt er det andre elever som også ser frem til timene fordi det gir, som flere har skrevet, et «*avbrekk*» fra de teoretiske timene. Det er vanskelig å få fullstendig fatt på hva slags motivasjon disse elevene innehar. I denne sammenheng tolker jeg avbrekk som å gjøre noe som er bedre enn noe annet. Ergo, disse elevene mener det er bedre med kroppsøving enn teorifag. I hvert fall for en stund. Ved å se på det slik velger jeg å tolke det dit hen at disse elevene innehar en stor grad av indre motivasjon i og med at de syntes «*avbrekket*» i form av kroppsøving er en positiv ting.

Hva da med de som ikke ser frem til kroppsøvingen? Som jeg nevnte er det ulike og individuelle grunner til dette. Et press om at eleven forventes å mestre samt press med ytre belønning, i form av karakter som vi leste om i teorien kan være faktorer som kan bidra til at hele ni av elevene i utvalget ikke ser frem til kroppsøving. Samtidig handler det i en skolekontekst om at klassens samhold og forholdet elevene i mellom er bra for å skape et godt miljø og grobunn for trivsel poengtert av Asbjørnsen et al., (1999) og Strandkleiv (2006). Det kan tyde på at dette som teori gjenspeiles i utvalget i negativ forstand og jeg utdyper med sitater. Elev X4 skriver at vedkommende ikke ser frem til kroppsøving «*... fordi når det er aktiviteter jeg er dårlig til så blir folk sinna hvis laget taper på grunn av meg*» og elev X5 skriver «*... ingen liker å føle seg unyttig*». Det er her tydelig at enkelte elever ikke ser frem til kroppsøving på grunn av faktorer som går på trivsel. Her ser det ut til at elevene føler seg til overs og lite godtatt, noe som påvirker selvtilliten som videre bidrar til den negative holdningen. Som vi alle vet er man i en sårbar fase i denne alderen og medelevers kommentarer kan også være noe som også fører til denne holdningen. Kanskje et blikk til og med er nok for å føre til usikkerhet. Det er også viktig å tenke på en estetisk faktor som treningsklær hvor det og det klesmerket er «in». Personlig forhold til kropp opp mot at elevene er i samme garderobe er også en aktuell faktor som kan føre til at enkelte ikke har et positivt forhold til faget. Men er det ikke skolen som helhet og lærernes ansvar å arbeide for

best mulig klassemiljø? Dersom eksempelvis fire elever føler seg utenfor er dette fire for mye og en målsetting skolen bør arbeide med. Og hvordan blir nye elever tatt imot? Er det en nulltoleranse mot mobbing, og deltar skolen i kampanjer som iverksettes av staten? I kroppsøving er det vanskelig å «gjemme» seg og bør ikke da en kroppsøvingslærer få med seg om noen faller utenfor og dermed ta tak i dette? Hvordan det faktisk arbeides med trivsel og samhold i denne klassen vet jeg lite om, men med grunnlag i det jeg har av data og innspill kan det tyde på at miljøfaktorer i klassen muligens er en årsak til at noen ikke ser frem til timene.

Slik jeg ser det er det ikke ene og alene miljøet i utvalget som er grunn til at elever ikke ser frem til kroppsøvingstimene. Det er viktig å huske på at det som gjelder for noen, ikke nødvendigvis gjelder for andre.

En annen side det er relevant å se på er forholdet elevene har til karakteren i faget. Elev X5 skriver igjen «*det er høyt press på å få gode karakterer... og det gjør at man ikke har lyst til å gjøre det mer*», og vedkommende krysser i forkant av dette av på «*jeg deltar fordi jeg ikke vil ha fravær/fordi jeg må*» i spørsmål 4. Det kan se ut som om elev X5 sitt forhold til kroppsøving baserer seg på at karakterpresset fører til et ønske om ikke å delta, og eneste grunn for deltakelse er for å unngå fravær. Hvor kommer dette karakterpresset fra? Kommer eleven fra en familie hvor det forventes gode karakter? Legger læreren opp til at det handler for mye om å prestere enn det å lære og å fremme interesse for aktivitet? Det er vanskelig å sette fingeren på hva som er begrunnelsen for dette. Ferdigheter i kroppsøving varierer fra individ til individ og det kan være et punkt som denne eleven kjenner seg igjen i, at eleven ikke mestrer med sine forutsetninger. Men som sagt er det tydelig at presset om karakter er en faktor og en vet at press bidrar til å bryte ned indre motivasjon hos elever poengtert av Strandkleiv (2006).

Elev X6 gir en interessant kommentar om holdning til faget og eleven skriver «*Synes ikke gym er noe gøy. Liker å trene på fritiden, men på skolen er det bare stress*». Eleven har som uttrykt ingen glede av kroppsøving og ser ei heller frem til timene. Hva som er ment med «stress» er vanskelig å tolke. Stress kan jo være så mangt. Vi kan se tilbake på tidligere diskusjon hvor jeg tar opp miljøfaktorer i klassen. Hvordan er kroppsøvingskulturen i denne klassen? Har elev X6 dårlig selvtillit i større grupper hvor det er lett å sammenlikne seg med andre, både kroppslig og ferdighetsmessig? Hvordan har denne klassen lært seg og kjenne i en annen setting enn i klasserommet? Kan det være at elever som ikke prester etter hva som er

forventet fort blir sett ned på i denne klassen, og hva gjør så kroppsøvingslæreren eventuelt med dette?

Det som er interessant er jo at elev X6 liker å trene på fritiden, men ikke i skolesammenheng. Det er nettopp det at eleven skriver ordet fritiden som gjør at denne kommentaren interesserer meg. Aktiviteten vi utgjør på fritiden bestemmer vi jo helt selv. Ettersom eleven sier stress tolker jeg det derfor slik at vedkommende liker følelsen av selvbestemmelse og at man ikke er i en situasjon der det til tider handler om å prestere opp mot gitte krav. På fritiden er det egne mål og egne premisser som ligger til grunn for aktivitet, samtidig som det ei heller er en hel klasse rundt som enkelt kan få med seg hva du gjør, som vi så i diskusjonsdelen om miljø i klassen. Slik jeg klarer å se denne eleven opp mot Asbjørnsen et al. (1999) sin teori om selvbestemmelse mener jeg vedkommende er et eksempel på denne teorien. Konteksten avgjør tydelig hva slags holdning vedkommende har. Spesielt er sitatet under overskriften om selvbestemmelsesteori god her, ettersom det påpeker viktigheten av å føle frihet og muligheten til og selv kontrollere en situasjon. På en annen side, hva er det som gjør at denne følelsen ikke kommer frem i skolesammenheng? Kan det være at læreren tar for mye kontroll, og dermed hemmer frihetsfølelsen? Er det lite rom for å legge frem sine ønsker?

Som det kommer frem over er det ulike holdninger blant utvalget til kroppsøving. I noen av kommentarene kommer det tydeligere frem hva som er grunn til holdning enn andre. Eksempelvis elev X1 som får trening til egen idrett, elev X3 som syntes faget er gøy og elev X4 som kan se ut til å føle seg til overs. Derimot finner jeg i resultatene kommentarer som på en annen side kanskje ikke er like klare.

Elev X7 skriver i hvorfor vedkommende ikke ser frem til kroppsøving at det er «*Fordi jeg ikke liker gym og har ikke lyst på å ha gym!*». Det er en ganske bestemt holdning. Det er vanskelig å se noen motivasjon for deltakelse og som Imsen (2010) skriver om det generelle motivasjonsbegrepet kan det tyde på at eleven ikke ser noe mål og mening med kroppsøving. Sett opp mot dette kan det virke som om eleven har et fravær av motivasjon. Det kan igjen trekke oss tilbake til tidligere diskuterte temaer. Er det miljø og dermed trivsel som påvirker denne eleven? Kan det være at eleven rett og slett ikke har interesse for aktivitet og ikke ser grunnen til å være fysisk aktiv, altså at kunnskap om kropp og helse ikke er tilstrekkelig? Kan det være at aktiviteten som blir valgt alltid strider med elevens interesser, og følelsen av å bli sett ikke eksisterer?

Hva som er grunnen for holdningen er altså ikke lett å si, men i påstanden om hvor utvalget

skal ta stilling til at det ikke var karakter i faget satt elev X7 ring rundt verdien helt enig. Det bringer oss tilbake på feltet om karakter og det eventuelle presset det kan skape (Strandkleiv, 2006). Det er igjen grunn til å tro at en elev føler et overhengende press til å prestere godt ettersom det venter en karakter som respons. Men overhengende press fra hvem? Hvorfor? Er det «krav» fra hjemmet som vil ha best mulig karakter for sin ungdom? Kan lærers holdning tolkes på måter som fører til usikkerhet blant eleven? Det kan også være at klassen over tid har utviklet en kultur hvor det handler om å prestere, og at majoriteten går ut ifra at alle i klassens skal klare det samme. Dette påvirker jo i stor grad prestasjonsmotivasjonen og hvordan eleven forholder seg til en oppgave avhengig av hvordan eleven tolker vanskelighetsgraden.

Innledningsvis viste jeg til resultatet i diagram 1, hvor 19 elever så frem til timene mot ni elever som ikke delte samme mening. Dette viser jo at majoriteten av klassen har en ønsket holdning sett i lys av at kroppsøving skal inspirere til et fysisk aktivt liv (Utdanningsdirektoratet, 2012). Resultatet i tabell 1 er med på å underbygge utvalgets holdning hvor vi ser 18 elever ønsker flere kroppsøvingstimer og 6 elever ønsker færre eller ingen kroppsøvingstimer.

## **6.2 Elevmedvirkning som verktøy**

Videre drøfting vil gå på andre del av problemstillingen, hvor jeg skal se på om elevmedvirkning som verktøy har noe å si for deres deltakelse og motivasjon.

### **6.2.1 Verktøy for deltakelse**

Som det står i teorikapittelet påpekes det at medvirkning er med på å bidra til en følelse av makt over eget liv. Sett i skolesammenheng er dette at elevene får bidra med innspill, ønsker og forslag (Solhaug 2005; Mæland, 2005). Vi kan trekke tråder til selvbestemmelsesteorien hvor det handler om at elevene selv kontrollerer læringen i større grad.

Ut av resultatene ser vi at hele 21 av elevene ville deltatt i større grad dersom de hadde fått bidra (tabell 2). Slik jeg ser det er dette ganske klar tale fra denne klassen. Det underbygges av sitater fra undersøkelsen og elev X7 skriver «*Vi får sjeldent bestemme hva vi skal gjøre*» og elev X8 skriver «*Det er lite variasjon i aktivitetene...*». Dette kan tyde på at det er lite medbestemmelse, samtidig som det kan virke som om timene stort sett er ensformig styrt av lærer. Elev X9 underbygger dette med «*... vi har veldig mye ballspill*» og elev X10 skriver



«... læreren bestemmer hva vi skal gjøre».

På en annen side er det viktig å huske på at dette er individuelle meninger og oppfatninger. Elevene som liker ballspill og ellers alt læreren legger opp til vil trolig ha en mening i motsatt retning, noe som elev X11 påpeker «*Jeg elsker gym*».

Derfor er det vanskelig å si hva som faktisk er tilfellet i kroppsøvingstimene deres uten å være til stede. Med det mener jeg at jeg ved å observere kunne fått større kjennskap til klassen, noe som på sin side kunne gitt meg en enda tydeligere tolkning av spørreundersøkelsen. Hvordan er stemningen under kroppsøvingstimene? Kan det være at elevene med negative holdninger aldri er åpne for å prøve noe nytt? Melder de seg helt ut, og kanskje litt på trass og i protest ettersom de ikke føler seg hørt? Det kan også tenkes at elevene med negativt syn på eksempelvis ballspill, husker dette best når de i spørreundersøkelsen blir bedt om å uttrykke egen holdning.

I betraktning av at det er 21 elever som gir uttrykk for at de ville deltatt i større grad, gir det slik jeg ser det, et godt grunnlag for å tro at det ikke legges fullt til rette for elevmedvirkning i faget. Samtidig ser jeg i resultatene og kommentarene tydelig at alle elevene i klassen ikke har en fullstendig følelse av selvbestemmelse i kroppsøving. Dette kan altså tyde på at skolen ikke tar på seg ansvaret for å gi elevene en fullt ut mulighet til å bidra i prosessen. Nå skal det sies at jeg hverken er kapabel eller i en situasjon hvor jeg skal dømme den aktuelle skoles organisering av kroppsøvingstimene, dog står det i Opplæringsloven (1998) at elevene innehar retten til å medvirke.

Men på en annen side har alle skoler en overordnet lærerplan å følge (Utdanningsdirektoratet, 2012). Det er nedsatt temaer, aktiviteter, mål og krav for hva elevene skal igjennom. Med andre ord ikke et fritt «spillerom» for elevene å velge i. Kanskje tenker elevene litt for mye i «nuet» og ikke på hvilket utbytte de får av faget over tid? Skolen er tross alt en sosialiseringarena hvor mye av livet tilbringes og kroppsøvingfaget bidrar med nettopp å utvikle holdninger og det kunne forholde seg i aktivitet med andre. Det kan se ut som mange av elevene ville valgt den enkleste veien dersom de hadde valgmuligheten. Men bør det ikke være slik at de også utfordrer seg selv? Nettopp for å utvikle seg i tråd med satte temaene og mål vi finner i lærerplanen. Vil det ikke være bra for elevene å komme seg ut av komfortsonen istedenfor og alltid velge det enkle? Vil det ikke også være grunnlag for god læring dersom elevene prøver og feiler, istedenfor «og seile på en rosa sky» til en hver tid? Viktigheten blir jo hvordan eleven som kanskje feiler opplever situasjonen og hvordan klassen forholder seg til det.

Når det gjelder den faktiske deltakelsen har jeg ingen kjennskap til utvalgets oppmøte og fravær i kroppsøving, for alt jeg vet kan dette være bra. Likevel sier resultatet (tabell 2) at tre av fire i utvalget ville deltatt i større grad. Det gir en viss pekepinn om at det tidvis kan være fravær, uten at jeg med sikkerhet kan påstå dette.

Av det vi ser over kan mye tyde på at det vil føre til en økt deltakelse ved å la elevene slippe til. Spørsmålet er altså i hvor stor grad? Det er lite trolig at vi finner en fasit på dette som er gjeldende for alle. Det som er viktig er at det opprettholdes rammer slik at mål i planen som tilsvarer det aktuelle alderstrinnet blir fulgt. Samtidig må det tas til følge at alle elever har, som vi ser av resultatene over, ulike holdninger til faget sammen med ulike forutsetninger og ønsker til innhold. Det høres jo derfor kanskje umulig ut å kunne tilrettelegge for alle i en og samme klasse. Hvordan skal mål i planen kunne legges opp på 30 forskjellige måter? Dette er kanskje litt å ta i da det virker som om mange deler interesser og holdninger til faget, men det er for å understreke poenget. Uansett, for å få til dette handler det kanskje om å ta elevene tidlig inn i planleggingsprosessen, slik at en kan se på hvilke ulike forutsetninger elevene har og i tillegg få frem deres interesser og ønsker i lys av mål i lærerplanen. Ved å arbeide på denne måten ligger det til rette for at elevene skal kunne oppleve en følelse av selvbestemmelse ved at de jobber mot og etter egne standarder og mål som da bidrar til deltakelse. Dette gjenspeiler hva Dale og Wærness (2006) skriver om elevmedvirkning hvor de påpeker at medvirkningen kan føre til en mer aktiv og deltakende læring.

### 6.2.2 Motivasjonsverktøy

Så hva da med motivasjonen blant elevene. Hvordan blir elevmedvirkning et verktøy for motivasjon? Tabell 3 viser et resultat som sier at hele 24 av elevene mener faget blir mer morsomt dersom de fikk velge aktiviteter. I lys av det Strandkleiv (2006) skriver om motivasjon er det riktig å tolke ordet morsomt som en indre motivert verdi. Indre motivasjon vet vi fører til lyst og glede mot det en skal gjøre poengtert av Ryan et al. (1997). I tillegg til dette er det også i relevans med formålet i kroppsøving og skolen ellers.

Hvilke aktiviteter elevene blir motivert av er så klart individuelt, men resultatet i undersøkelsen sier at valgmuligheter i faget kan se ut til å være en faktor som bidrar til indre motivasjon blant elevene. Her kan vi trekke en tråd til teorien om indre motivasjon og selvbestemmelsesteorien om at vi mennesker velger å gjøre ting vi trives og mestres med (Imsen, 2010; Asbjørnsen et al., 1999). Resultatene i tabell 5 underbygger også dette da det viser seg at 15 elever ville valgt annet innhold i timene enn det de har nå. Leser vi tabell 3 og 5 sammen ser det ut til at elevene ønsker seg *andre* aktiviteter som også er mer *morsomme*. Kan det være at aktivitetene klassen har, er for rutinepreget? Elevsitater av elevene X7, X8, X9 og X10 fra tidligere viste jo at det var lite

variasjon i timene.

Det som strider litt imot dette er at 11 elever faktisk mener timene er bra som de er (Tabell 6). Det passer ikke helt med tanke på at 15 elever svarte de ville valgt annerledes innhold (tabell 5). Verdiene i tabell 6 viser også at 11 elever stilte seg likegyldig til denne påstanden. Hvorfor tar ikke disse elevene et valg i påstanden? Bryr de seg ikke, mener de det er helt greit som det er eller vet de ikke? Det kan tenkes at disse underveis i undersøkelsen nå har sett seg litt lei og av den grunn ikke tok stilling til påstanden. Litt tidligere i dette avsnittet påpeker jeg at elevene ser ut til å velge ting de trives og mestrer. Igjen bør vi sette et spørsmålstejn rundt dette. Bør ikke elevene pushe seg for å utvikle seg selv og i samspill med andre? Jeg tenker på at komfortsonen bør utfordres for at de kanskje skal kjenne at ting gjerne ikke er «farlig» selv om det er ukjent. Kanskje erfarte eleven at klassen slang ikke med leppa som likevel selv om jeg ikke presterte som ønsket.

Uansett, det ser i hvert fall ut til at indre motiverte verdier vil kunne påvirkes blant utvalget dersom elevene får bidra i prosessen. Vi kan kalle det et slags eierskap til innholdet.

Etter hva Imsen (2010) sier om ytre motivasjon er karakterer en ytre faktor for gjennomføring. Vi vet at ytre faktorer kan bidra som en slags «gulrot» i form av belønning. Blant utvalget kan det se ut som elevene hadde valgt aktiviteter de vet de mestrer for å oppnå god karakter. Tabell 4 viser 26 elever som mener at om de bestemte ville det hjulpet de til å få en god karakter, som elev X12 skriver «*Jeg ønsker å få bedre karakter...*», underbygges her poenget om at ytre forsterkninger påvirker motivasjonen. Det kommer ikke frem av resultatene hva grunnen for god karakter er, men det er nok riktig å tro at det kan handle om gjennomsnittskarakteren for søking til videregående skole. Karakteren i seg selv er som sagt en ytre forsterkning og slik jeg ser det kan ønske om god karakter knyttes til det å kunne gå på «den skolen og det bestemte studie neste år». Etersom dette er skole og studie elevene frivillig og av interesse ønsker å gå på kan det virke som om karakteren som en ytre motivert verdi, indirekte spiller inn på en større og mer indre verdi blant elevene. Som vi vet handler jo indre motivasjon om glede og interesse (Ryan et al., 1997; Strandkleiv, 2006). Om det faktisk er slik vet jeg ikke, men det er å ta høyde for at det kan være en mulighet at elevmedvirkning kan påvirke motivasjonen som tolket ovenfor.

Vi vet fra tidligere i kapitlet at elevmedvirkning danner grunnlag for at elevene deltar i høyere grad, noe som kom frem av resultatene. Når aktivitetene blir tilrettelagt og i større grad passer elevenes premisser vil jo elevene føle seg kompetente i situasjonen de befinner seg i, ettersom de vil kunne føle og ha påvirket i prosessen. Dette er i tråd med hva Jakobsen (2012) poengterer i sin artikkel hvor tilhørighet i faget bidrar til indre motivasjon.

## 7.0 Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å se på 10. klassingers holdninger til kroppsøving og hva de mente om faget. I tillegg ville jeg se på elevmedvirkning opp mot økt deltakelse og innvirkning på motivasjon blant elevene.

Kroppsøving viser seg å føre til mange, varierte holdninger i utvalget. Det er tydelig at mange av elevene har en positiv holdning til faget, noe som også gjenspeiler aktivitetsnivået i klassen. Elever med aktiv fritid ser sitt snitt i å bruke kroppsøvingstimene som et bidrag til egentrening og dermed utvikle sine ferdigheter. Samtidig viser det seg at kroppsøvingfaget blir satt stor pris på som et avbrekk og mulighet til å være i fysisk utfoldelse i en ellers ganske så stillesittende skolehverdag.

På den andre siden ser det ut til at utfordringer i klassemiljøet bidrar til en viss negativitet over kroppsøvingfaget for noen elever. Det som videre kan sees på som den videste holdningen med negativ forstand er forholdet til karakter og et følt press om å mestre. Dette viser at elever ikke blir sett eller hørt. Elever med positive holdninger kan se ut til å overskygge minoriteten med negative holdninger. Dette bidrar til å skjule elevene som i størst grad burde vært tatt frem i lyset for å bidra i medvirkningsprosessen. Poenget her er ikke å rette en pekefinger, men heller få det frem at elever bør bli dratt mer med inn i prosessen.

Det viser seg at elevmedvirkning i dette utvalget kan bli brukt som et verktøy for å bidra til økt deltakelse. Ved å arbeide med og for indre motivasjon og verdier ser det ut til at elevene i stor grad vil få en økt deltakelse.

Vi ser at elevmedvirkningen fører til valg i innhold, som igjen fører til større glede over faget, synonymt med en indre motivasjon, og som til slutt fører til en større sjans for deltakelse. Dette kan en si er den ønskede kjeden til elevmedvirkning, noe som ser ut til å ville være gjeldene i dette utvalget.

Undersøkelsens omfang var på én klasse og dermed gir ikke dette et godt nok grunnlag for å generalisere opp mot resten av landets 10. klasseelever. Men ut av resultatene og diskusjonen jeg har vært igjennom i denne oppgaven ser jeg ikke bort ifra at dette kan være resultater som også hadde vist seg gjeldene blant andre 10. klassinger. Videre forskning kan bli å sette temaet inn i en større skala. En kan aktivt gå inn for å bruke elevmedvirkning i kroppsøving og da se på de resultatene som viser seg. Dette gjelder for så vidt ikke bare for 10. klasseelever. Konsekvensene av å se på elevmedvirkning i hele grunnskolen ville vært spennende.

## 8.0 Referanseliste

- Asbjørnsen, A., Manger, T. & Ogden, T. (1999). *Skole- og opplæringspsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget
- Aubert, V. (1991). *Det skjulte samfunn*. Trondheim: Universitetsforlaget AS
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvdidaktikk*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Dale, L., E. & Wærness, J., I. (2006). *Vurdering og læring – i en elevaktiv skole*. Oslo: Universitetsforlaget
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Hellevik, O. (1999). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget
- Imsen, G. (2010). *Elevenes verden – innføring i pedagogisk psykologi*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Jacobsen, D.I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring – innføring i metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Jakobsen, A. M. (2012). Motivasjon som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. *Idrettsforum*. Lokalisert på <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>
- Johannessen, A., Tufte, P., A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Manger, T. (2009). Motivasjon og læring. I T. Manger, S. Lillejord, T. Nordahl & T. Helland (Red.), *Livet i skolen 1 – grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap* (s. 279 – 311). Bergen: Fagbokforlaget
- Opplæringsloven, LOV-1998-07-17-61 § 1-1. Lokalisert på <http://www.lovdata.no>
- Pensgaard, A., M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget

Ryan, R. M., Frederick-Recascino, C. M., Lipes, D., Rubio, N. & Sheldon, K., M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354

Solhaug, T. (2005). Elevmedvirkning og dannning. I K. Børhaug, A.B. Fenner & L. Aase (Red.), *Fagenes begrunnelser – skolens fag og arbeidsmåter i danningperspektiv*. (s. 225 – 239). Bergen: Fagbokforlaget

Strandkleiv, O., I. (2006). *Motivasjon i praksis – håndbok for lærere*. Oslo: Elevsiden DA

Utdanningsdirektoratet. (2012). *Læreplan i kroppsøving*. Lokalisert på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/>

Utdanningsdirektoratet. (2006). *Prinsipper for opplæring*. Lokalisert på [http://www.udir.no/upload/larerplaner/Fastsatte\\_lareplaner\\_for\\_Kunnskapsloftet/prinsipper\\_lk06.pdf](http://www.udir.no/upload/larerplaner/Fastsatte_lareplaner_for_Kunnskapsloftet/prinsipper_lk06.pdf)

## Vedlegg

Vedlegg 1	Søknad om spørreundersøkelse til skole
Vedlegg 2	Taushetserklæring
Vedlegg 3	Spørreskjema
Vedlegg 4	Resultater spørreskjema

# Vedlegg 1

Lars Chr. Engebretsen

Elverum, 11.02.13

Til Rektor [REDACTED]

v/ [REDACTED]

## Søknad om tillatelse til å gjennomføre en spørreundersøkelse ved Deres skole.

Jeg, Lars Chr. Engebretsen, studerer bachelor Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet ved Høgskolen i Hedmark avdeling Elverum. Jeg er nå i gang med min avsluttende oppgave ved dette studiet, med tittelen:

«Elevmedvirkning og motivasjon i kroppsøving»

Hensikten med denne spørreundersøkelsen er å få kartlagt elever i 10. klasse sitt forhold til å delta i utforming av gymlimene

Følgende temaer blir berørt:

- deres motivasjon til kroppsøving
- ønske/fikke ønske om å kunne påvirke timeinnholdet i faget
- holdninger til karaktersetting i faget og faktorer som bidrar til økt interesse og deltakelse i faget
- Kvantitativ spørreundersøkelse med åpne og lukkede spørsmål

Av den grunn ønsker jeg å gjennomføre denne spørreundersøkelsen ved deres skole. Jeg påpeker at alle opplysninger og datainnsamling blir behandlet konfidensielt og etter NSDs regler for informasjonsbehandling. Jeg har underskrevet en taushetserklæring som binder meg til dette.

Deltakelse i dette prosjektet er frivillig, og elevene kan trekke seg når de måtte ønske. I den forbindelse vil også all informasjon bli destruert. Min veileder ved Høgskolen, Jon Egil Jakobsen, har sammen med meg underskrevet dette brevet som viser at han er ansvarlig veileder på dette prosjektet.

Jeg håper på en positiv respons.

Med Vennlig hilsen

Lars Chr. Engebretsen (student)

[REDACTED] (veileder)

*Lars Chr. Engebretsen* 11. april 2013  
*Jon Egil Jakobsen*



## Vedlegg 2



### Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og  
idrettsfag

## UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i "Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa", kapittel VI, §20 i "Lov om barnehager" og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

#### FORVALTNINGSLOVENS TEKST:

##### §13<sup>1</sup> (taushetsplikt)

Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:

1. noens personlige forhold, eller
2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.

Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.

Kongen<sup>2</sup> kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal reknes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.

Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.

Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.

Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.

LARS CHR. ENGBRETTSEN - Bachelor i folkehelse

NAVN - klasse

<sup>1</sup> Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

<sup>2</sup> Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

## Vedlegg 3

### Spørreskjema i 10.klasse

#### Les dette først!

Hei du!

Jeg holder på med min avsluttende oppgave i folkehelse, ved Høgskolen i Hedmark og skal i den forbindelse gjennomføre en kort spørreundersøkelse.

Du og klassen din er valgt ut til å delta. Spørreskjemaet handler om din motivasjon og holdning til gym og om du ønsker faget kunne vært annerledes.

Det er helt frivillig å delta. Dersom du ønsker å trekke deg underveis eller ikke ønsker å delta i det hele tatt er det selvfølgelig greit.

Noen av spørsmålene er avkrysning og noen er å sette ring rundt det som passer deg best. Dersom du ombestemmer deg eller gjør feil - sett strek over det, og svar på nytt. På noen spørsmål blir du også bedt om å skrive din mening. Skriv gjerne kort.

Har du noen spørsmål underveis er det bare å spørre meg.

Husk og vær ærlig. Det er ingen som får vite hva du svarer og ingen svar er rett eller galt.

Takk for hjelpen og lykke til med skjemaet!

Er du gutt eller jente?

Gutt

Jente

**1** Omtrent hvor mange timer i uka er du aktiv på fritiden?

(Ski, fotball, joggetur, dans, ishockey, friidrett, snowboard, sykling, skateboard osv..)

Aldri

1-2 timer

3-4 timer

5-6 timer

7-8 timer

9-10 timer

11 timer eller mer

**2** Hvor mange kroppsøvingstimer har dere i uka?

Ingen

1

2

3

4

**3** Hvor mange kroppsøvingstimer ønsker du dere hadde i uka?

Ingen

1

2

3

4

5

6 eller mer

Hvis du svarte ingen på forrige spørsmål: kort hvorfor?

---

---

---

4 Hva er din holdning til kroppsøving? Hvilken påstand passer best for deg. Sett ETT kryss (X)

- Jeg deltar fordi jeg trenger en god karakter til vitnemålet
- Jeg deltar fordi det er gøy med gym og liker det vi har
- Jeg deltar fordi jeg liker å være i aktivitet
- Jeg deltar fordi jeg ikke vil ha fravær/fordi jeg må
- Jeg deltar, men skulle ønske det var andre aktiviteter vi hadde
- Jeg deltar så lite som mulig fordi det er kjedelig innhold
- Jeg deltar så lite som mulig fordi jeg ikke liker å være i aktivitet
- Jeg deltar ikke og møter aldri opp, uansett hva vi har

5 Ser du frem til hver kroppsøvingstime?

- Ja
- Nei

Hvorfor?

---

---

---

Hvorfor ikke?

---

---

---

**6** Tenk i hvor stor grad du er enig i disse påstandene. Hvor 1 er lite enig, og 5 helt enig.

Sett ring rundt det tallet som passer din vurdering

**-dersom jeg kunne velge aktiviteter selv ville jeg deltatt i større grad fremover enn nå**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-dersom jeg kunne velge aktiviteter selv i kroppsøving vil det bli mer morsomt**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-dersom jeg kunne bestemme aktivitet vil det hjelpe meg i få en god karakter**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-dersom jeg kunne bestemme aktivitet ville jeg valgt annerledes innhold enn det vi har nå**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-det er flaut at de andre i klassen ser på når vi har tester**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-jeg blir nervøs av ferdighetstestene i kroppsøving og det gjør at jeg presterer dårlig**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-jeg skulle ønske det ikke var karakter i kroppsøving**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-min deltakelse i gym kommer an på hva vi skal ha i kroppsøvingstimen**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-vi har ikke de aktivitetene jeg liker og derfor blir det vanskelig å vise hva jeg kan**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-jeg føler kroppsøving er et fag jeg er flink til**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**-jeg mener kroppsøvingstimene er bra som de er nå, å trives i timene**

helt uenig	nokså uenig	verken eller	nokså enig	helt enig
1	2	3	4	5

**7** Kunne jeg bestemt ville det vært **mer** av disse aktivitetene:  
(sett kryss for den eller de du ønsker, det er lov med flere kryss)

Ballspill (Fotball, innebandy, basket, volleyball osv.)	
Dans og bevegelse til musikk	
Ski og skøyter	
Styrketrening og utholdenhet	
Friluftsliv og orientering	
Lek (Stiv heks, Haien kommer, osv.)	
Svømming	
Friidrett og turn	

**8** Kunne jeg bestemt ville det vært **mindre** av disse aktivitetene  
(sett kryss for den eller de du ikke ønsker, det er lov med flere kryss)

Ballspill (Fotball, innebandy, basket, volleyball osv.)	
Dans og bevegelse til musikk	
Ski og skøyter	
Styrketrening og utholdenhet	
Friluftsliv og orientering	
Lek (Stiv heks, Haien kommer, osv.)	
Svømming	
Friidrett og turn	

**9** Helt til slutt:

Liker du kroppsøving?

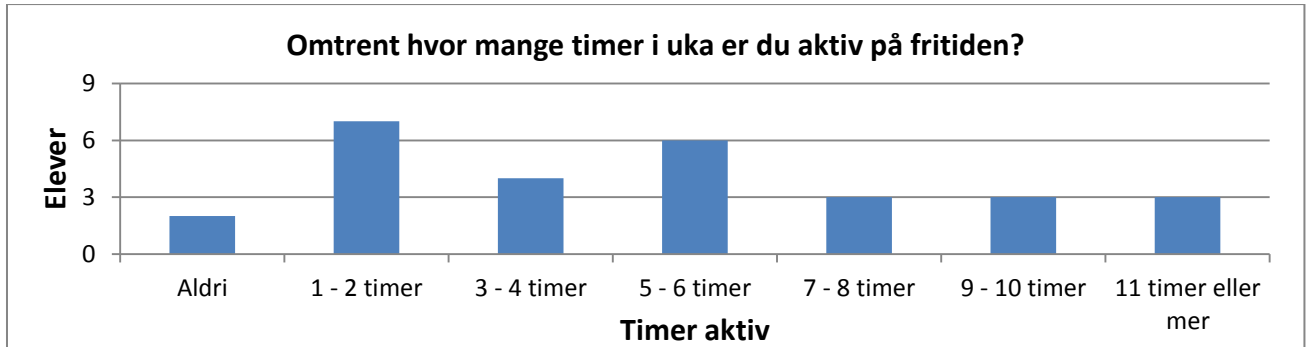
Ja

Nei

Takk for at du tok deg tid, og deltok!

## Vedlegg 4

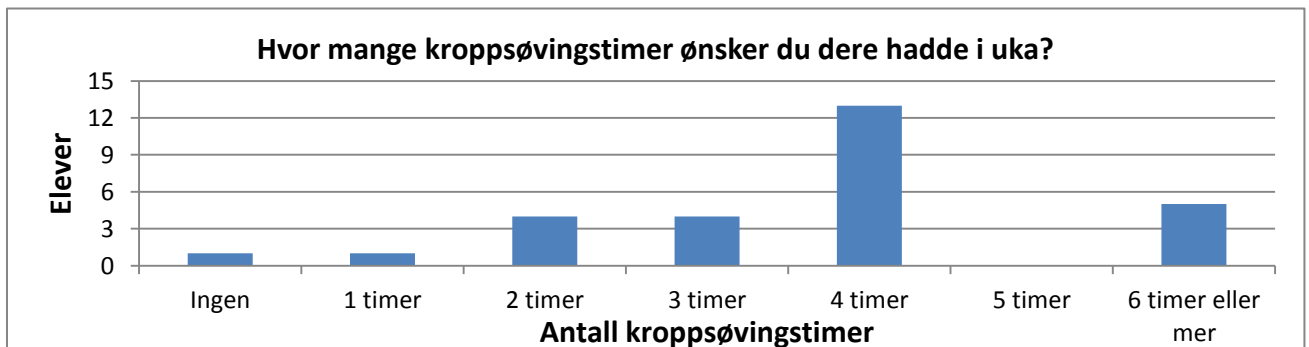
### Spørsmål 1:



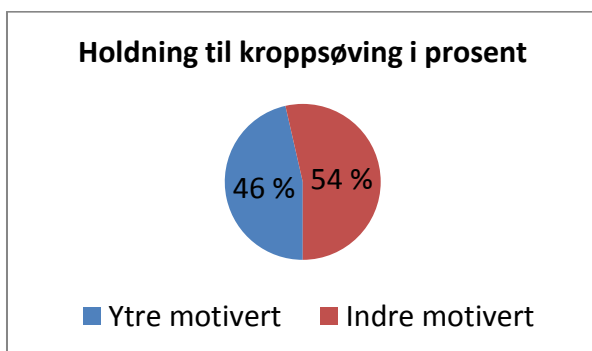
### Spørsmål 2:

Spørsmål tre er et kartleggingsspørsmål som går på hvor mange kroppsøvingstimer utvalget har. Det viste seg at utvalget har tre timer i uka med kroppsøving.

### Spørsmål 3:



### Spørsmål 4:

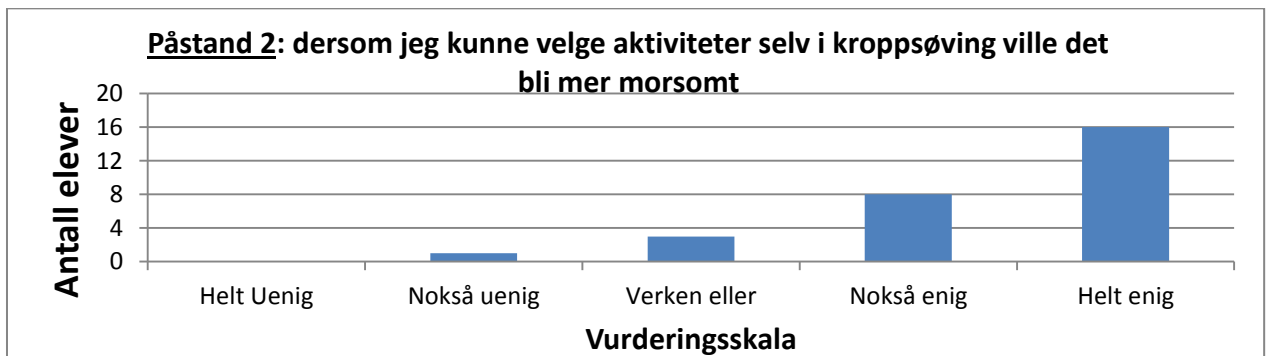
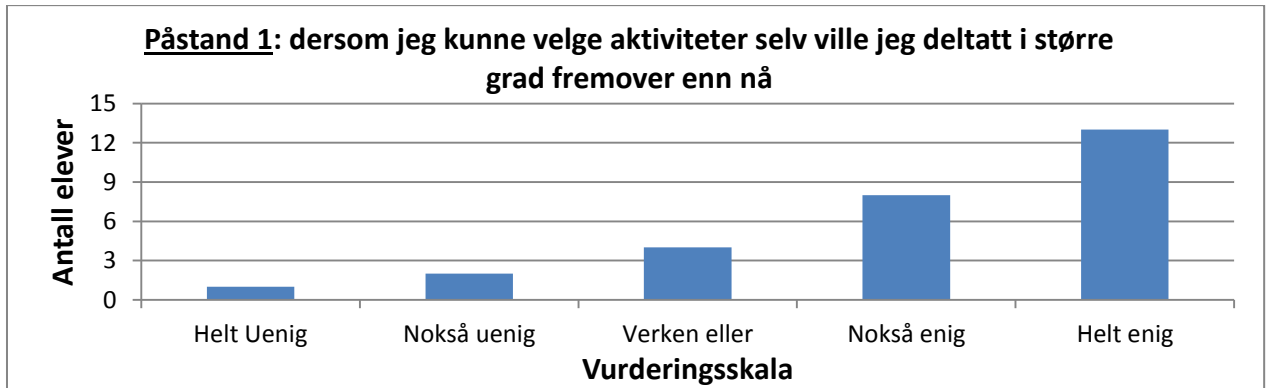


### Spørsmål 5:

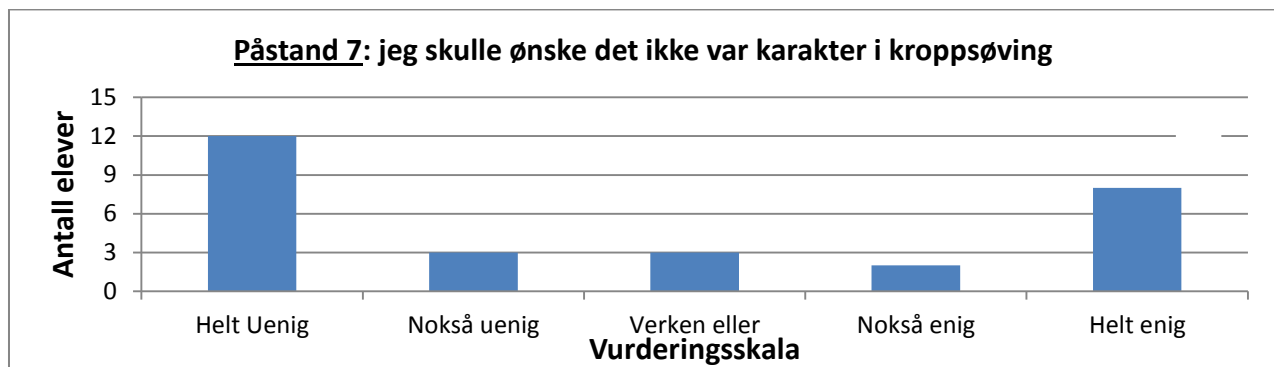
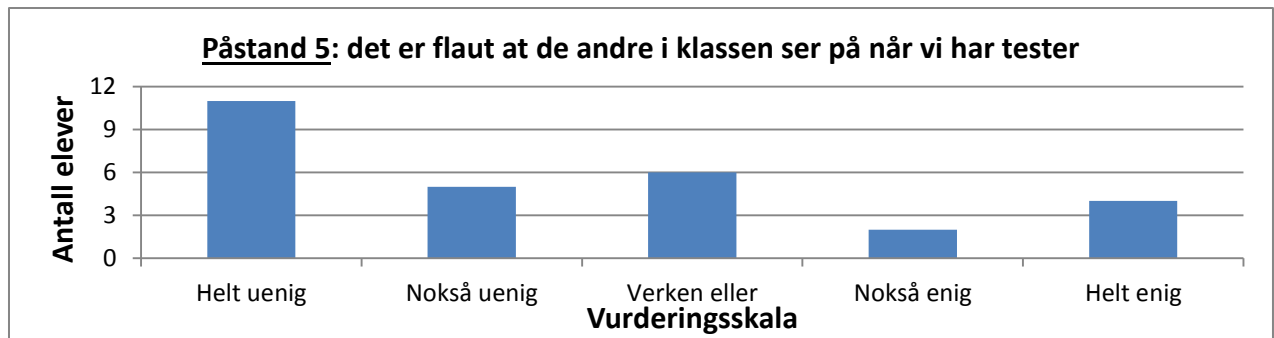


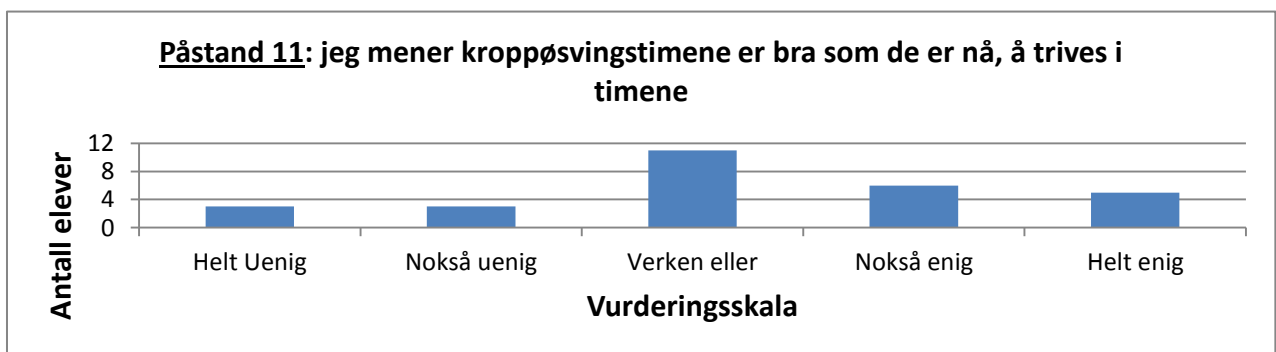
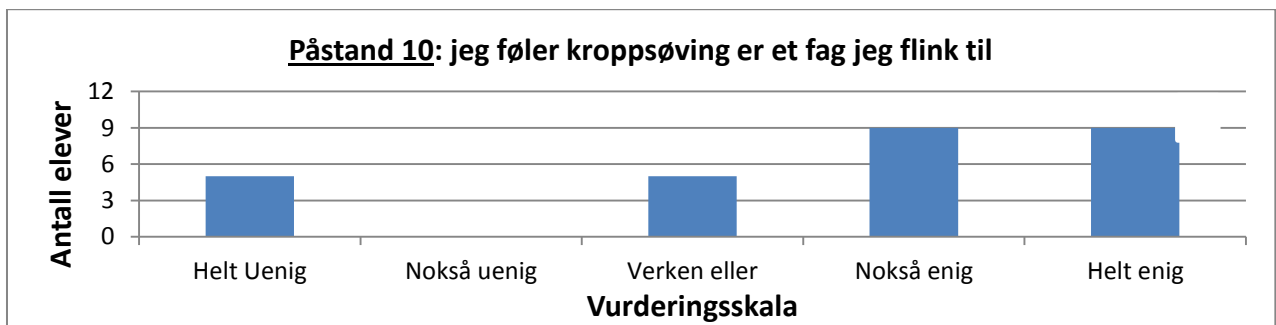
### Spørsmål 6:

Dette spørsmålet er delt inn i 11 påstander som elevene tar stilling til. Påstandene blir presentert fra 1 til 11.

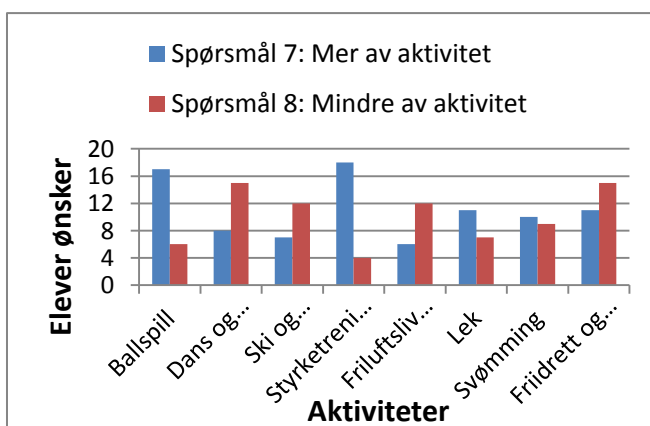








**Spørsmål 7 og 8:** Her er de to spørsmålenes data slått sammen til en tabell. Elevene fikk anledning til å krysse av hvilke aktiviteter de ønsket mer og mindre av. Det var her ingen begrensning på kryss.



### Spørsmål 9

