



# Bachelorgradsoppgave

## Målorientering, motivasjonelt klima, trivsel og bekymring.

Gutter og jenter på ungdomstrinnet sin målorientering, oppfattet motivasjonelt klima, trivsel og bekymringer til tester i faget kroppsøving.

Leif Erik Fjerstad

KIF350

Bachelorgradsoppgave i Kroppsøving og  
Idrettsfag - faglærerutdanning

Avdeling for Lærerutdanning  
Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2015



**HINT**

**SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-,  
BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER**

**Forfatter(e):** Leif Erik Fjerstad

**Norsk tittel:** Målorientering, motivasjonelt klima, trivsel og bekymring

**Studieprogram:** Kroppsøving og idrettsfag - faglærerutdanning

**Emnekode og navn:** KIF350



Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HiNTs åpne arkiv



Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: \_\_\_\_\_

Dato: 29.05.2015

Leif Erik Fjerstad  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

\_\_\_\_\_  
underskrift

## **Innhold**

<b>1. INNLEDING</b> .....	<b>1</b>
<b>2. TEORI</b> .....	<b>1</b>
<b>2.1 Målorientering</b> .....	<b>1</b>
<b>2.1.1 Mestringsorientering</b> .....	<b>1</b>
<b>2.1.2 Prestasjonsorientering</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.3 Prestasjonsunngåelsesorientering</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1.4 Sammenhengen mellom målorienteringene</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2 Motivasjonelt klima</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2.1 Mestringsorientert motivasjonelt klima</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2.2 Prestasjonsorientert motivasjonelt klima</b> .....	<b>4</b>
<b>2.3 Trivsel i faget</b> .....	<b>5</b>
<b>2.4 Bekymring</b> .....	<b>5</b>
<b>2.5 Kjønn</b> .....	<b>5</b>
<b>2.6 Mål</b> .....	<b>6</b>
<b>2.6.1 Lærerplan i kroppsøving 8-10. klasse</b> .....	<b>6</b>
<b>2.6.2 Kompetansemål etter 10. årssteget</b> .....	<b>7</b>
<b>2.7 Vurdering</b> .....	<b>7</b>
<b>3. PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>8</b>
<b>4. METODE</b> .....	<b>9</b>
<b>4.1 Utvalg</b> .....	<b>9</b>
<b>4.2 Prosedyre</b> .....	<b>9</b>
<b>4.3 Kvantitativ metode</b> .....	<b>9</b>
<b>4.4 Spørreskjema</b> .....	<b>10</b>
<b>4.4.1 Spørreskjema: Motivasjonelt klima</b> .....	<b>10</b>

<b>4.4.2 Spørreskjema: En elevs målorientering.....</b>	<b>10</b>
<b>4.4.3 Spørreskjema: Bekymring.....</b>	<b>11</b>
<b>4.5 Validitet.....</b>	<b>11</b>
<b>4.5 Reliabilitet.....</b>	<b>11</b>
<b>5. RESULTAT.....</b>	<b>12</b>
<b>5.1 Totalresultat.....</b>	<b>12</b>
<b>5.2 Målorientering.....</b>	<b>12</b>
<b>5.3 Det motivasjonelle klimaet.....</b>	<b>13</b>
<b>5.4 Trivsel i faget og bekymringer til tester.....</b>	<b>13</b>
<b>5.5 Kjønn.....</b>	<b>14</b>
<b>6. DISKUSJON.....</b>	<b>15</b>
<b>6.1 Målorientering.....</b>	<b>15</b>
<b>6.2 Det motivasjonelle klimaet.....</b>	<b>16</b>
<b>6.3 Trivsel i faget.....</b>	<b>16</b>
<b>6.4 Bekymringer til tester.....</b>	<b>17</b>
<b>6.5 Kjønn.....</b>	<b>17</b>
<b>7. KONKLUSJON.....</b>	<b>18</b>
<b>8. LITTERATUR.....</b>	<b>20</b>
<b>9. VEDLEGG.....</b>	<b>24</b>

ANTALL ORD: 8387

# 1. INNLEDNING

Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Faget skal medvirke til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre (Læreplan i kroppsøving, 2012).

Som kroppsøvingslærer står man ovenfor elever med ulik bakgrunn og forutsetninger for faget. Oppslag i media har opplyst at elever opplever et negativt press i forbindelse med testing, prestasjonspress og karakterjag i kroppsøvingsfaget (Lyngstad mfl., 2011). Hva som motiverer elevene til å bedrive fysisk aktivitet i kroppsøvingstimen er individuelt, men vil et slikt press ha påvirkning på den motivasjonelle målorienteringen hos elevene? Finnes det forskjeller mellom guttene og jentene i målorientering og oppfattet motivasjonelt klima? I hvilken grad trives elevene i faget kroppsøving? Opplever elevene samme grad av bekymring med tanke på tester som blir gjennomført i faget?

## 2. TEORI

J.G. Nicholls (1984) beskrev en motivasjonsteori (Achievement goal theory) som på norsk blir kalt målorienteringsteori. Denne teorien tar for seg to faktorer som har stor betydning for motivasjonen til å drive fysisk aktivitet – en elevs målorientering og det motivasjonelle klimaet som omgir eleven.

### 2.1 Målorientering

Målorientering handler om hvilken hensikt en elev har når man deltar i en aktivitet (Laksy, 2006). Elevene har ulike grunner til om de yter lav eller høy innsats i en aktivitet, og dette kan få konsekvenser for elevenes atferd i læringssituasjon (Skaalvik, 2015). Målene som hver enkelt elev har med aktiviteten påvirker opplevelsen, mottakelsen for læring, erfaringer, prestasjoner og hvordan suksess eller fiasko blir mottatt (Laksy, 2006). Målorientering deles her inn i tre typer: Mestringsorientering, prestasjonsorientering og prestasjonsunngåelsesorientering (Nicholls, 1984).

#### 2.1.1 Mestringsorientering

Elever som er mestringsorienterte søker suksess gjennom læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter. Her handler det om egeninnsats og ikke måling opp mot andre, slik at resultater får liten oppmerksomhet (Roberts, 2001). Man yter for å utvikle seg selv og

sitt talent og graden av suksess er bestemt av mer individuell framgang. Det å gjøre feil oppfattes som en naturlig del av læringsprosessen, og eleven blir opptatt av hvordan man kan forbedre seg. Han/hun viser engasjement og har stor interesse for aktiviteten (Skaalvik, 2015). Ved en konkurransepreget situasjon i kroppsøvningsundervisningen er det mestringen av oppgaven som gjelder og ikke resultatet, slik en prestasjonsorientert elev vil være opptatt av. Selv om man har vunnet trenger ikke en mestringsorientert elev å føle lykke over seieren, det kommer helt an på om personen føler at man har oppnådd det optimale i forhold til sine egne evner (Laksy, 2006). Det finnes også noen hypoteser om at mestringsorienterte elever har mer utholdenhet i forhold til vanskeligere oppgaver. Dette har med at mestringsorienterte elever ønsker å utfordre seg ved å velge mer utfordrende oppgaver for å dermed tilegne seg ny kunnskap (Roberts 2001).

### **2.1.2 Prestasjonsorientering**

Er man prestasjonsorientert vil man vise kompetanse ved å måle sine evner og ferdigheter i forhold til andre. Her oppnås suksess målt gjennom sosial sammenligning, og det er viktig å vise at ens ferdigheter og evner er høyere enn andres (Laksy, 2006). I forhold til kroppsøvningsfaget vil også prestasjonsorienterte elever ha et fokus som er mer rettet mot karakter og vurdering i faget. I konkurransepreget situasjoner i kroppsøvingstimene er det selve resultatet som gjelder og man kan fort avslutte en oppgave hvis man ikke ligger an til å vinne. Derfor vil prestasjonsorienterte elever velge enklere oppgaver, slik at oddsen øker for seier og suksess basert på sosial sammenligning (Laksy, 2006). Det ytes høyest innsats bare når en forventer å mestre aktiviteten (Skaalvik, 2015). Det vil være vanskeligere å opprettholde motivasjon over tid hos en prestasjonsorientert elev, da prestasjonene kan svinge og resultatene kan utebli. Målorientering basert på sosial sammenligning kan føre til at det vil være vanskelig å oppleve glede og mestring over tid (Biddle m.fl., 2003).

### **2.1.3 Prestasjonsunngåelsesorientering**

Her finnes det mange fellestrekk med prestasjonsorientering, da det også her går på sosial sammenligning. Den store forskjellen er at elever med denne typen målorientering vil unngå å feile og bli latterliggjort ovenfor andre. Elevene kan her bruke ulike skjuleteknikker som metode for å komme seg unna oppgaver/aktiviteter som de syntes er vanskelige (Lyngstad, 2010). En norsk studie «Ribbevegglopere' i kroppsøving» (Lyngstad, 2010) tar for seg disse ulike skjuleteknikkene og blir beskrevet av kroppsøvningslærere i grunnskolen. Her finnes det noen hovedtyper: Noen tøyser, andre tøffer seg og oppfører seg voldsomme i timene for å

dekke til det faktum at øvelsene er for vanskelige. Noen gjør aktiviteter som ikke er så anstrengende framfor å gjøre det de blir bedt om, andre later som de er skadet for å slippe kroppsøvingstimen. Noen bruker også en skjuleteknikk der de gjør som de blir bedt om og er tilsynelatende delaktige, uten å legge ned særlig mye innsats i aktiviteten (Lyngstad, 2010). Negative tilbakemeldinger og det å vise seg som inkompetente er noe som de i stor grad vil unngå (Roberts, 2001). Når en prestasjonsunngåelsesorientert elev mislykkes vil han/hun stille spørsmål til egne evner. Det å tvile på egne evner kan true elevens faglige selvvurdering. Det brukes mye energi på å skjule problemer og svake resultater. Dette har med at oppmerksomheten blir rettet mot hvordan de framstår og oppfattelsen fra medelever (Skaalvik, 2015).

#### **2.1.4 Sammenheng mellom målorienteringene**

Forskjellen mellom mestringsorientering og prestasjonsorientering kan beskrives som forskjellen mellom det å ønske å utvikle seg og det å ønske å demonstrere kompetanse og ferdigheter (Skaalvik, 2015). I kroppsøvingfaget vil det være ønskelig med mestringsorienterte elever fordi disse elevene viser stort engasjement og interesse for aktiviteten (Skaalvik, 2015). De søker suksess gjennom læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter (Roberts, 2001). Prestasjonsorientering blir sett på som noe ugunstig i faget, men det kan også føre elevene i en positiv retning i form av økt innsats og selvtillit (Cox, 2007). Elevene kan ha ulike målorienteringer og spørsmålet er hvordan disse kombineres med hverandre. Alle disse målorienteringene er uavhengig av hverandre og kan kombineres i alle mulige varianter av høyt og lavt. F.eks. prestasjonsorientering og prestasjonsunngåelsesorientering alene, uten noen kombinasjon med mestringsorientering, viser noen negative kjennetegn. Det å ha mestringsorientering å gå til ved ujevne resultater i f.eks. tester kan føre elevene i en mer positiv retning (Moser, 2007). Er mestringsorienteringen høy kan det være positivt med høy prestasjonsorientering, da dette kan føre til økt innsats (Cox, 2007). Høyest nivå av motivasjon og kompetanse nås ved høy mestrings- og prestasjonsorientering, mens de laveste nivåene finner man ved lav mestrings- og prestasjonsorientering (Fox m.fl, 1994).

#### **2.2 Motivasjonelt klima**

Motivasjonelt klima handler om miljøet en elev omgir seg. Alt som har med den sosiale konteksten der den fysiske aktiviteten foregår går under motivasjonelt klima (Ames, 1992). Her kan det være mange som har påvirkninger på eleven, som for eksempel lærere, venner,

foreldre, karakterer, føringer i lærerplan, sosiale medier osv.

Kroppsøvlingslærere på skolen skaper ulike former for læringsklima sammen med elevene. Dette skjer bevisst og ubevisst i undervisningen gjennom kommunikasjon og samhandling. Dette skjer også gjennom måten lærere strukturerer og tilrettelegger aktivitetssituasjonene på. Nøkkelord her vil være prestasjon, medbestemmelse, selvstyring og sosial støtte i sin pedagogiske gjerning (Ommundsen, 2009). Både skolen og kroppsøvlingslærerne kan være med å påvirke hvilket miljø som skal være i klassen. Hvilket signaler som sendes om hva som er viktig i faget vil ha stor betydning (Skaalvik, 2015).

Motivasjonelt klima deles her inn i to typer: Mestringsorienterte motivasjonelle klima og prestasjonsorienterte motivasjonelle klima.

### **2.2.1 Mestringsorientert motivasjonelt klima**

I en mestringsorientert motivasjonelt klima er det lagt lite vekt på prestasjon og resultat, men derimot fremgang og innsats som viktige kriterier (Sjøvik, 2012). Motivasjon er vesentlig i et slikt klima og når elevene viser samarbeidsvilje, legger ned hardt arbeid, viser framgang og bidrar til fellesskapet, skal dette belønnes med gode og positive tilbakemeldinger fra lærer (Cox, 2007). Legges det ned arbeid for å skape et mestringsorientert klima over tid, kan også dette føre til at den mestringsorienterte målorienteringen øker hos en elev (Nicholls, 1984). Når lærer fokuserer på innsats, fremgang og gir alle elevene like mye oppmerksomhet, vil dette gi de unge mye motivasjon og vilje til å prøve og til å anstrenge seg i læringsarbeidet. Dette kan gi seg utslag i økt konsentrasjon og det å være løsningsorientert ved ulike læringsoppgaver, og for evnen til å stå på når de møter motgang og utfordringer (Ommundsen, 2006).

Flere undersøkelser viser at ved et mestringsorientert klima kan elevenes holdninger og innstillinger påvirkes i en positiv retning. Cox (2007) ser nærmere på mange av disse undersøkelsene som er gjort av blant annet Boisxados m.fl. (2004) og ser på mange av de positive effektene av et mestringsorientert klima. Økning i tilfredshet, kompetanse, selvtillit, innsats og glede, men også en reduksjon av kjedsomhet og usportslige opptredener. Disse positive effektene kan være med på å bidra til at elevene får livslang bevegelsesglede, som kroppsøvlingsfaget ønsker (Lærerplan, 2012).

### **2.2.2 Prestasjonsorientert motivasjonelt klima**

I et prestasjonsorientert klima legges det mye vekt på prestasjon og resultat. Elevene rangeres slik at lag blir satt opp etter ferdigheter og det jobbes målrettet mot at elevene skal prestere.



Prestasjonsorienterte elever motiveres av et mål der det gjelder å prestere like godt eller bedre enn sine medelever (Stornes, 2012). Karakter i faget vil være i fokus og lærer vil kontinuerlig påminne elevene om dette. Det er kun de beste elevene som får mest oppfølging og oppmerksomhet fra lærer. Her gis det kun anerkjennelse til de beste, lærer framstår som sterkt dirigerende og er lite åpen for valg fra elevenes side. Det gis liten aksept for feiling og prøving i et slikt klima (Sjøvik, 2012). Dette fører da til at de elevene som ikke oppfyller kravene til lærer kan risikere å bli satt til siden, som fører til mindre oppmerksomhet og oppfølging. Disse vil kunne bli redde for å gjøre feil eller prestere dårlig (Cox, 2007). I et prestasjonsorientert klima vil det også vært vanskeligere for lærer å ha kontroll til enhver tid, da prestasjonene kan svinge og man kan bli bekymret for ikke å lykkes med oppgaven. Videre kan også innsatsen reduseres hvis man ikke har tro på å lykkes (Sjøvik, 2012).

### **2.3 Trivsel i faget**

Trivselen vil påvirke elevene på flere plan. Både det affektive, motivasjonsmessige, kognitive og det psykologiske påvirkes av trivselen. Positive opplevelser knyttet til fysisk aktivitet skaper trivsel gjennom følelser av at det er gøy og morsomt (Yli-Piipari et al, 2009). Trivsel skaper også spenning, entusiasme og en følelse av at man vil gjøre sitt beste (Gråsten m.fl, 2012). Når man trives i faget vil også elevene få følelsen av tilfredsstillelse (Griffin m.fl, 2013).

### **2.4 Bekymringer til tester**

Kunnskapsdepartementet har varslet bred gjennomgang av kroppsøvfaget. Elevene fikser ikke prestasjonspresset og frafallet øker (Gurholt og Steinsholt, 2011). Til tross dette er kroppsøving et populært fag for de fleste barn og unge, og er et fag de forbinder med lek og spill, livsutfoldelse og bevegelsesglede. Men det er også et fag som skaper nederlag og følelser av sårbarhet. Det er for eksempel ikke morsomt for den eleven som ikke mestrer en oppgave eller en test, når andre elever står og ser på. Mange elever opplever et negativt press knyttet til testing, prestasjonspress og karakterjag (Gurholt og Steinsholt, 2011). Noen av grunnene til dette kan være lærere som ikke er i stand til å tilrettelegge og variere undervisningen i en slik form som imøtekommer de behovene som elever med ulike kroppslige forutsetninger har (Gurholt og Steinsholt, 2011).

### **2.5 Kjønn**

Jenter og gutter har forskjellige erfaringer og interesser i kroppsøving. Kjønnforskjeller i

kroppsøvingstimene kan opptre i ulike former som identitet, kropp, symbol og struktur, og er noe som både elev og lærer må forholde seg til (Klomsten, 2013). Kjønn er en faktor som kan påvirke ambisjoner, overbevisning og opplevelser i dagens samfunn. Sosiale forskjeller i de ulike kulturrene for gutter og jenter i skolen kan påvirke dagliglivet og livstilfredsheten til elevene i skolen (Danielsen et al., 2009). Det indikeres i at jentene vil trolig være mer mestringsorientert og guttene mer prestasjonsorientert (Linnenbrink – Garcia et al., 2008). Mestringsorientering synes å være nyttig for jenter, og det samme gjelder for guttene og prestasjonsorientering. Dette er fordi jenter med mestringsorientering presterer bedre enn gutter med mestringsorientering (Linnenbrink – Garcia et al., 2008). Ingebrigtsen og Mehus (2006) fant ut at guttene trives bedre i kroppsøving enn jentene. Dette kan ha sammenheng med guttene sin oppfattelse av egen fysisk kompetanse og evner. Gutter som tenker positivt omkring egne forutsetninger, og som mestrer fysiske aktiviteter ser også til å ha bedre opplevelser knyttet til kroppsøvingsfaget (Klomsten, 2013).

## **2.6 Mål**

Læreplanen er et forpliktende dokument og undervisningen skal være i samsvar med planen. Dette betyr at de er juridisk forpliktende for alle skoler og skal sikre at elevene får like gode muligheter til å utvikle kompetanse, uavhengig av hvor i landet de går på skole (Utdanningsdirektoratet, 2014)

### **2.6.1 Lærerplan i kroppsøving 8-10. klasse**

I målene i lærerplanen for kroppsøving kan man finne føringer mot et motivasjonelt klima og målorientering hos elevene. I første setning står det:

*«Kroppsøving er et allmennsdannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede»* (Lærerplan i kroppsøving, 2012).

Begrep som inspirere, aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede kan her representere et mestringsorientert motivasjonsklima og mestringsorientert målorientering. Det finnes også flere formål som beveger seg i retning av mestringsorientering. Der kommer begrep som glede, mestring, inspirasjon og aktivitet sammen med andre.

*«Kroppsøving skal medvirke til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre»* (Lærerplan i kroppsøving, 2012).

I lærerplan sine formål gis det føringer mot ett mestringsorientert klima der selve prestasjon blir lagt lite vekt på. Innsats, livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger står sentralt.

### **2.6.2 Kompetansemål etter 10. årssteget**

Kompetansemål etter 10. årssteg tar for seg ulike kompetanser for 8-10. klassetrinn. Under idrettsaktiviteter kan man finne fellestrekk med både mestringsorientert klima og prestasjonsorientert klima.

*«Trene på og bruke ulike ferdigheter i utvalgte lagidretter, individuelle idretter og alternative bevegelsesaktiviteter» (Lærerplan i kroppsøving, 2012).*

Her står det at man skal «trene på» og «bruke ulike ferdigheter» noe som kjennetegner et mestringsorientert klima. Her er det ingen antydninger til å vise kompetanse ved å måle sine evner og ferdigheter i forhold til andre, slik et prestasjonsorientert klima ønsker. Her kan man finne kjennetegn til mestringsorientert klima som søker mot læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter.

Prestasjonsorientert klima kan man se antydninger til i kompetansemålene:

*«Svømme på magen og på ryggen og dukke» (Lærerplan i kroppsøving, 2012).*

Her er det et avgrenset ferdighetsmål som presiserer at man skal kunne de ulike svømmeferdighetene. Man finner ikke noe konkret som faller inn under et prestasjonsorientert klima, men etter endt skolegang skal man kunne disse ulike svømmeferdighetene. Finner ikke ord som «trene på» eller «utvikle svømmeferdigheter» i dette konkrete kompetansemålet. Dermed kan man se antydninger til at ved å ikke mestre oppgaven vil det få konsekvenser med tanke på standpunkt karakter. Dermed kan man se en sammenheng med et prestasjonsorientert klima der elevene blir sortert etter egne ferdigheter.

*«Praktisere fair play ved å bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å gjøre andre gode» (Lærerplan, 2012).*

Her finner vi ord og begrep som kjennetegner et mestringsorientert klima. Det å samarbeide, spille rettferdig og gjøre andre gode søker mot et klima med utvikling, læring og mestring. Man skal bruke sine egne ferdigheter og utvikle disse, og selve konkurransen får ikke så mye oppmerksomhet.

### **2.7 Vurdering**

Fra og med 8.klassetrinn skal det settes halvårsvurdering med karakter. Dette er hovedsakelig for å kunne gi hver enkelt elev gjenskap til hvordan han/hun ligger an i forhold til kravene som settes i faget kroppsøving (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Elevene er klar over at

ved endt skolegang blir det satt en standpunktkarakter/sluttkarakter som vil ha påvirkning på videre skolegang. Elevene vil bli vurdert etter ferdigheter, måloppnåelse og kompetanse i faget med utgangspunkt i lærerplan og kompetansemål.

I paragraf 3-3 i opplæringsloven (2006) står det at innsatsen skal være med som en del av vurderingen i faget kroppsøving. Dette betyr at elevene prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet og utfordrer egen fysisk kapasitet. Det innebærer at eleven samarbeider med andre og bidrar til at andre lærer i faget. Det skal ha innvirkning på karakteren at eleven fortsetter å øve også når det ikke gir resultater i prestasjon eller ferdighetsutvikling (Utdanningsdirektoratet, 2012). Dette er noe som fører elevene mot et mestringsorientert motivasjonsklima.

Men selv om innsatsen leder mot et mestringsorientert klima, kan man også se antydninger til at resultatet har en kobling mot et prestasjonsorientert klima. Innsats er med i vurderingen i faget når det skal settes karakter. Selve karakteren som elevene får blir grunnlaget for videre skolegang. Elevene sorteres etter karakterer når de skal søke seg videre til videregående skole. Elevene må da prestere for å opprettholde høy innsats i faget for å oppnå høy karakter. Dette med karakter og sortering kan kobles opp mot et prestasjonsorientert klima.

Hva som motiverer elevene til å yte innsats i kroppsøvingundervisningen er individuelt, og det er mange som kan ha på påvirkning på den motivasjonelle målorienteringen hos elevene. Karakteren i faget er noe som kan påvirke målorienteringen, men vil dette føre til at prestasjonsorienteringen øker? Om så dette er tilfellet, vil dette gå utover mestringsorienteringen hos elevene? Etter endt skolegang på ungdomsskolen skal elevene søke seg videre til videregående skoler der karakterene fra ungdomsskolen vil være grunnlaget på hvorvidt de kommer inn på det de ønsker eller ikke. Vil økt press i forhold til sluttkarakter i 10. klasse føre til endringer i målorienteringen hos elevene?

### **3. PROBLEMSTILLING**

Med utgangspunkt i teorien som er nevnt har jeg kommet fram til følgende problemstilling:  
*Hvordan er gutter og jenter på ungdomstrinnet sin målorientering, oppfattet motivasjonelt klima, trivsel og bekymringer til tester i faget kroppsøving*

## **4. METODE**

I denne undersøkelsen har jeg lyst til å finne ut om gutter og jenter på ungdomstrinnet sin målorientering, oppfattet motivasjonelt klima og bekymring i faget kroppsøving. For å kunne finne ut om dette, er det ønskelig at man har nok antall elever til å gjennomføre undersøkelsen slik at resultatet blir så nøyaktig som mulig. Jeg har her valgt å besøke og gjennomføre undersøkelsen på Snåsa skole, som er en skole jeg har kjennskap til fra tidligere, både med elevene og lærerne. I denne undersøkelsen har jeg valgt å gjennomføre en spørreundersøkelse. Jeg har valgt å bruke standardiserte spørreskjemaer for å sikre et mest mulig nøyaktig og sammenlignbart resultat.

### **4.1 Utvalg**

Totalt er det 81 elever på 8-10. klassetrinn på Snåsa skole. Av disse er det 40 gutter og 41 jenter. 3 gutter og 1 jente deltar sjelden/aldri på kroppsøvingsundervisningen og noen var fraværende grunnet sykdom og lignende slik at det totalt ble 73 elever som gjennomførte spørreundersøkelsen.

### **4.2 Prosedyre**

Undersøkelsen ble gjennomført på Snåsa sentralskole. Det var 73 elever på 8-10 klasse som gjennomførte hvert sitt spørreskjema. Det ble utarbeidet et informasjonsskriv og samtykkeerklæring til foresatte (se vedlegg 1) som ble signert før gjennomføringen av spørreskjemaet (se vedlegg 2). Jeg har vært i kontakt med Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, personvernombudet for forskning, om meldeplikt for dette forskningsprosjektet. De svarte at da elevene besvarer spørreskjemaet anonymt og datamaterialet ikke kan identifisere enkeltpersoner var ikke dette prosjektet meldepliktig. Undertegnede var selv tilstede under testen for å gjennomgå hvordan spørreskjemaet skulle gjennomføres og besvares, dette for å forsikre at alt gikk riktig for seg. Både elever og foresatte ble informert om at undersøkelsen er anonym.

### **4.3 Kvantitativ metode**

Kvantitativ metode kan beskrives som en samlebetegnende for studier der problemfeltet som oftest defineres ved hjelp av spesifikke variabler og det ble anvendt standardiserte metoder for datainnsamling (Edvard Befring, 2014). Jeg har valgt kvantitativ metode i min oppgave da det

er viktig med et visst antall elever for å kunne anse at resultatet fra undersøkelsen er gyldig. For å kunne måle målorienteringen hos elever på ungdomsskolen vil det være av høy betydning å vite hva hver enkelt elev i en klasse tenker og føler om karakterjag, press, mestring, prestasjon osv. Disse standardiserte spørreskjemaene berører alle disse og datainnsamlingen vil forhåpentligvis gi meg svaret som problemstillingen er ute etter.

#### **4.4 Spørreskjema**

I studien har jeg som sagt valgt å bruke spørreskjema. Spørreskjemaet vil bli delt i 4. Først vil det komme noen (1) innledende spørsmål (bakgrunnsvariabler) som knyttes opp mot alder, klassetrinn og kjønn. Deretter vil det komme 3 spørreskjemaer som handler om (2) motivasjonelt klima (Walling et al., 1993), (3) en elevs målorientering (Elliot & Church, 1997) og (4) bekymring (Paul Pintrich, 1991). De siste 3 vil være standardiserte spørreskjema som vil bli bearbeidet og tilpasset i forhold til denne bacheloroppgaven, gutter og jenter på ungdomsskolen sin målorientering, oppfattet motivasjonelt klima og bekymring i faget kroppsøving.

##### **4.4.1 Spørreskjema: Motivasjonelt klima (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire)**

Det motivasjonelle klimaet ble målt ved hjelp av «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» (Walling et al., 1993). Dette spørreskjemaet måler en elevs oppfattet motivasjonelle klima ved hjelp av 33 utsagn, hvor henholdsvis 18 utsagn representerer mestringsorientert klima, og 15 utsagn representerer prestasjonsorientert klima. Her handler det om å sette et kryss for hvert utsagn som blir nevnt. Hvert utsagn har 5 valg: Aldri, sjelden, noen ganger, ganske ofte og alltid. Eksempler på utsagn: «I min klasse i kroppsøvingstimen vil en at nye ferdigheter skal prøves ut», som representerer et mestringsorientert motivasjonelt klima og «I min klasse i kroppsøvingstimen oppfordres en til å utkonkurrere andre», som representerer et prestasjonsorientert motivasjonelt klima.

##### **4.4.2 Spørreskjema: En elevs målorientering (Achievement Goal Questionnaire)**

Utøvernes målorientering ble målt ved hjelp av «Achievement Goal Questionnaire» (Elliot & Church, 1997). Dette spørreskjemaet består av 20 utsagn som måler en elevs mestringsorientering, prestasjonsorientering og prestasjonsunngåelsesorientering. Også her

skal det settes et kryss for hvert utsagn. For hvert utsagn er det 8 valg: Slett ikke for meg, ikke for meg, lite for meg, verken eller for meg, litt for meg, for meg og svært godt for meg.

Eksempler på utsagn: «Jeg forventer å oppnå en god karakter i faget kroppsøving det kommende året», som representerer prestasjonsorientering, «Jeg ønsker å lære så mye som mulig i faget kroppsøving», som er mestringsorientering og «Jeg er bekymret for muligheten for å gjøre det dårlig i kroppsøving», som representerer prestasjonsunnngåelsesorientering.

#### **4.4.3 Spørreskjema: Bekymring (Cognitive and emotional components of anxiety)**

Under disse 5 spørsmålene er det tenkt å ha en bekymrings komponent. Bekymringen refererer til elevenes negative tanker som forstyrrer ytelse. I dette spørreskjemaet skal man merke av på en skala fra 1-7, der 1 er ikke særlig sant og 7 er veldig sant. Her kommer det 5 utsagn som man skal for seg og bestemme i hvilken grad disse stemmer for elevene.

Eksempel på utsagn: «Jeg er redd for at jeg burde ha øvd mer til testene», «Jeg føler meg ikke veldig trygg på min prestasjon på testene» (Pintrich, 1991).

#### **4.5 Validitet**

Her handler det om å klare å måle det som problemstillingen spør om. Man må måle det man ønsker å måle. Her blir det viktig med innholdsvaliditet, som handler om i hvilken grad en test på tilfredsstillende måte fanger opp innholdet (Sander, 2014). Siden jeg har valgt en kvantitativ metode ble det her viktig å se over spørsmålene for å se om de standardiserte spørreskjemaene måler målorientering, motivasjonelt klima og bekymring (worry), samt formulere setningene riktig i forhold til målgruppen.

#### **4.6 Reliabilitet**

Reliabiliteten blir bestemt av hvordan målingene som leder fram til tallene i datamatriksen er utført. Her siktes det på nøyaktigheten i de ulike operasjonene. Jeg var tilstede under besvarelsen av spørreskjemaet, fanget opp og besvarte alle spørsmål som elevene hadde. For å få mest mulig reliabilitet i undersøkelsen vil det være viktig å ha gode instruksjoner til de som skal ta spørreundersøkelsen og at det er nok antall spørsmål for å måle målorientering, motivasjonelt klima, bekymringer til tester og trivsel i faget (Sander, 2014). I min oppgave har jeg som sagt brukt et standardisert spørreskjema som jeg undersøkte og fant ut at disse fanget opp temaene som jeg ønsker å få samlet inn data om.

## 5. RESULTAT

Videre skal vi se på resultatene fra spørreundersøkelsen som ble gjennomført. Tabellen viser antall besvarte undersøkelser, range, gjennomsnitt og standardavvik på samtlige variabler, mens diagrammene viser gjennomsnittet av hver enkelt tema og kjønnsforskjeller på elevene som deltok i undersøkelsen.

### 5.1 Totalresultat

	Antall besvarte	Range	Gjennomsnitt	Standardavvik
Mestringsorientering	72	1-7	5,59	0,93
Prestasjonsorientering	71	1-7	4,65	1,12
Prestasjonsungåelsesorientering	72	1-7	3,97	1,03
Mestringsorientert klima	65	1-5	3,59	0,57
Prestasjonsorientert klima	67	1-5	2,33	0,55
Bekymring	71	1-7	3,04	1,16
Trivsel	72	1-7	5,76	1,28

Tab 1: Oversikt over samtlige variabler i undersøkelsen

Som vi kan se på gjennomsnittet er mestringsorientering, mestringsorientert klima og trivsel de scorene som er høyest på undersøkelsen. Standardavviket er forholdsvis lavt på samtlige variabler.

### 5.2 Målorientering

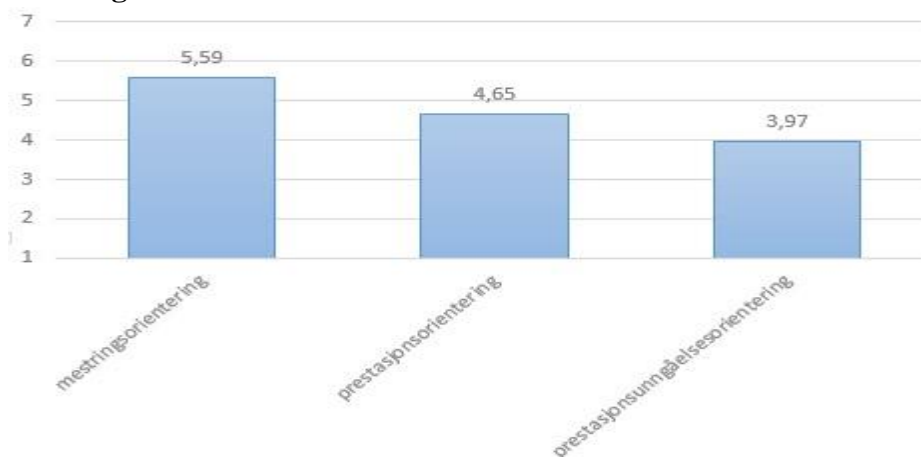


Diagram 1: Målorientering



Elevene har relativt høy gjennomsnittscore på mestringsorientering. Elevene havner her mellom «passer litt for meg» og «passer for meg» på utsagnene som er knyttet opp mot mestringsorientering. Prestasjonsorienteringen er noe lavere og gjennomsnittet havner mellom «passer verken eller for meg» og «passer litt for meg». Under målorientering havner prestasjonsunnngåelsesorienteringen lavest og gjennomsnittet havnet på utsagnet «passer verken eller for meg». Alle målorienteringene hadde forholdsvis lavt standardavvik.

### 5.3 Det motivasjonelle klimaet



Diagram 2: Det motivasjonelle klimaet

Elevene har et relativt høyt utslag på mestringsorientert klima, og gjennomsnittscoren havner mellom utsagnene «noen ganger» og «ganske ofte» på utsagn knyttet til om de oppfatter klimaet som et mestringsorientert klima. Det prestasjonsorienterte klimaet er lavere, og undersøkelsen viser at gjennomsnittet havnet mellom «sjelden» og «noen ganger». Begge motivasjonelle klimaene hadde forholdsvis lavt standardavvik.

### 5.4 Trivsel i faget og bekymringer til tester

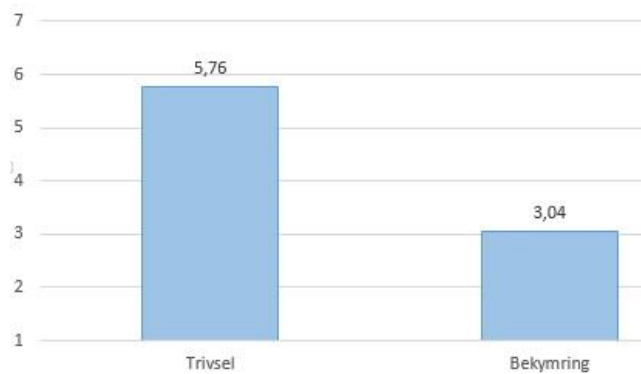


Diagram 3: Trivsel og bekymring

Trivselen får en relativt høy gjennomsnittscore på ungdomstrinnet og gjennomsnittet havner like under 6 av 7, hvor 7 er «i svært stor grad». Lavest av alle variablene gjennomsnittlig er bekymring, som havner på «passer lite for meg» på utsagnene knyttet til bekymringer til tester i kroppsøving. Både trivsel og bekymring hadde forholdsvis lavt standardavvik.

## 5.5 Kjønn

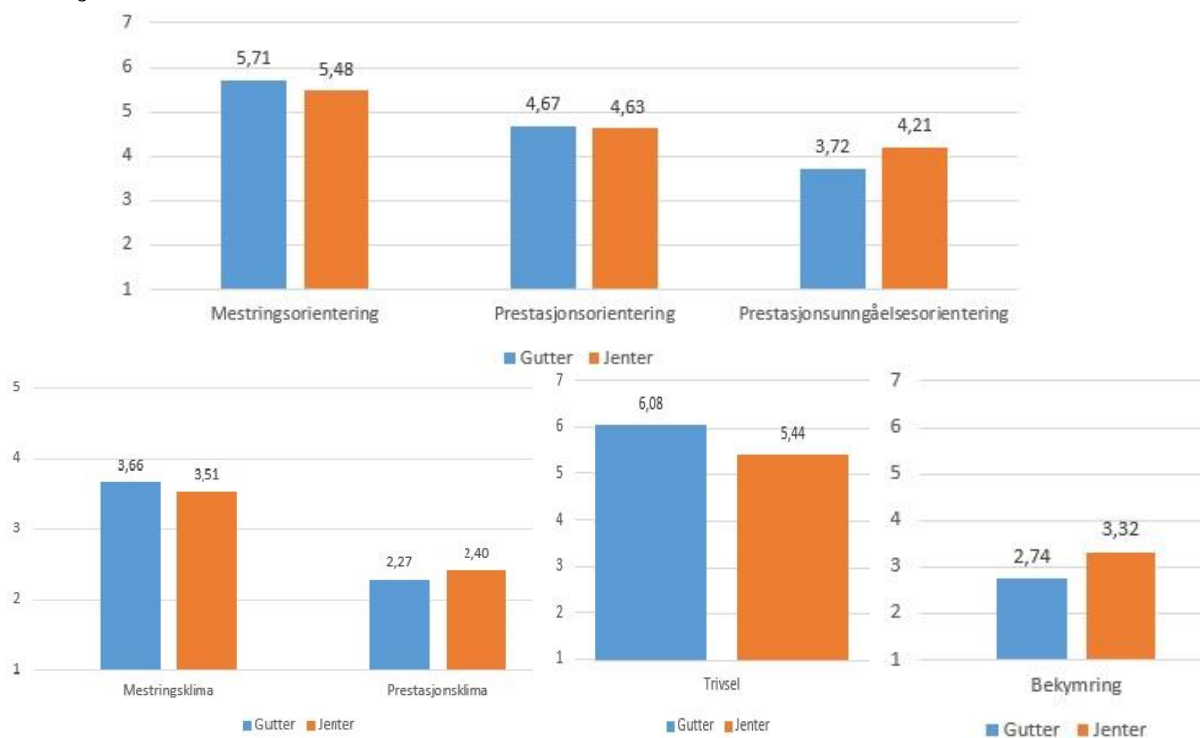


Diagram 4: Resultat fordelt etter kjønn

Som vi kan se er forskjellene mellom kjønnene ganske små på samtlige variablene, men noen avvik kan vi likevel se. Både i prestasjonsunngåelsesorientering og bekymring scorer jentene noe høyere enn guttene. Guttene scorer høyere i trivsel, og vi kan også i svært liten grad se at guttene scorer noe høyere enn jentene i både mestringsorientering og mestringsklima.

## 6. DISKUSJON

### 6.1 Målorientering

Som vi kan se fra resultatene scorer elevene høyest på mestringsorientering. Ser man på teorien til Roberts (2001) tilsier dette at elevene søker suksess gjennom læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter. Det å score høyt på mestringsorientering i faget kroppsøving er positivt, da det vil være ønskelig med mestringsorienterte elever fordi disse elevene viser stort engasjement og interesse for aktiviteten (Skaalvik, 2015). Ved ujevne resultater i f. eks. tester kan også mestringsorienteringen føre elevene i en mer positiv retning (Moser, 2007).

Prestasjonsorienteringen hos elevene er noe lavere, og gjennomsnittet tilsier at elevene i noen grad er ute etter å vise kompetanse ved å måle sine evner og ferdigheter i forhold til andre (Laksy, 2006). Prestasjonsorientering blir sett på som noe ugunstig i faget, men det kan også føre elevene i en positiv retning i form av økt innsats og selvtillit (Cox, 2007). Cox (2007) viser også i sin teori at så lenge mestringsorienteringen er høy kan det være gunstig med høy prestasjonsorientering. Høyest nivå av motivasjon og kompetanse nås ved høy mestrings- og prestasjonsorientering (Fox m.fl, 1994) så det at elevene i noen grad opplever seg selv som en prestasjonsorientert elev kan være gunstig.

Prestasjonsunngåelsesorienteringen havner forholdsvis lavt ifølge undersøkelsen og det er ønskelig at den skal være lavest mulig. Det at prestasjonsunngåelsesorienteringen er lav viser at elevene i lav grad vil unngå feile å bli latterliggjort. Lyngstad (2010) viser i sin teori at elever med en slik type målorientering vil bruke ulike skjuleteknikker som metode for å komme seg unna oppgaver/aktiviteter som de syntes er vanskelige. Dette vil ikke være gunstig i en kroppsøvingssklasse, da det i læreplan står:

*«Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede» og «Kroppsøving skal medvirke til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre»*

(Læreplan i kroppsøving, 2012). Ord som fysisk aktiv livsstil, livslang bevegelsesglede, glede, mestring og inspirasjon finner vi ikke i teorien om en elevs prestasjonsunngåelsesorientering. Det å tvile på egne evner kan true elevens faglige selvvurdering (Skaalvik, 2015) og det er gunstig at resultatet fra undersøkelsen er forholdsvis lavt.

## 6.2 Det motivasjonelle klimaet

Elevene scorer høyt på mestringsklima, noe som kan tyde på klimaet legger vekt på framgang og innsats (Sjøvik, 2012). Det er gunstig å være i et mestringsorientert klima, da lærer i et slikt klima fokuserer på innsats, framgang og gir alle elevene like mye oppmerksomhet. Dette vil gi elevene mye motivasjon og vilje til å prøve og til å anstrenge seg i læringsarbeidet (Ommundsen, 2006) Det vil også være gunstig med et mestringsorientert klima fordi dette kan også føre til at den mestringsorienterte målorienteringen øker hos en elev (Nicholls, 1984). Mestringsklimaet er også sammenfallende med læreplanen:

*«Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede» og «Kroppsøving skal medvirke til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon ved å være med i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre»* (Læreplan i kroppsøving, 2012). Her finner vi ord som fysisk aktiv livsstil, livslang bevegelsesglede, glede, mestring og inspirasjon som kjennes igjen i et mestringsorientert klima. Flere undersøkelser viser at ved et mestringsorientert klima kan elevenes holdninger og innstillinger påvirkes i en positiv retning. Cox (2007) ser nærmere på mange av disse undersøkelsene som er gjort av blant annet Boisxados m.fl. (2004) og ser på mange av de positive effektene av et mestringsorientert klima. Økning i tilfredshet, kompetanse, selvtillit, innsats og glede, men også en reduksjon av kjedsomhet og usportslige opptredener. Disse positive effektene kan være med på å bidra til at elevene får livslang bevegelsesglede, som kroppsøvingsfaget ønsker (Lærerplan, 2012).

Prestasjonsklimaet scorer elevene relativt lavt på, noe som tilsier at elevene ikke opplever klimaet rettet så mye mot prestasjon og resultater (Stornes, 2012). I et prestasjonsorientert klima jobbes det målrettet mot at elevene skal prestere, og elevene motiveres av at de skal prestere like godt eller bedre enn sine medelever (Stornes, 2012). Cox (2007) sier at et slikt klima kan føre til at elevene blir redde for å gjøre feil eller prestere dårlig. Innsatsen kan også reduseres hvis man ikke har tro på å lykkes (Sjøvik, 2012). Det at elevene i undersøkelsen scoret relativt lavt på prestasjonsorientert klima er gunstig med tanke på målet med faget kroppsøving. I læreplanen i kroppsøving gis det føringer mot et mestringsorientert klima der selve prestasjonen blir lagt lite vekt på. Prestasjon er heller ikke med i vurderingen i faget. Det er livslang bevegelsesglede og mestring ut fra egne forutsetninger som står sentralt.

## 6.3 Trivsel i faget

Resultatet her viser at trivselen i faget kroppsøving er høy. I forhold til nevnt teori viser dette at elevene har positive opplevelser knyttet til fysisk aktivitet. Trivsel skapes gjennom følelser

av at det er gøy og morsomt (Yli-Piipari et al, 2009). Trivsel skaper også spenning, entusiasme og en følelse av at man vil gjøre sitt beste (Gråsten m.fl, 2012). Når man trives i faget vil også elevene få følelsen av tilfredsstillelse (Griffin m.fl, 2013).

#### **6.4 Bekymringer til tester**

Lavest score av samtlige variabler i undersøkelsen finner vi på bekymring, noe som er positivt. Elevene føler seg i relativt lav grad bekymret i forhold til tester, gjennomsnittlig sett. Gurholt og Steinsholt (2011) skriver at prestasjonspresset og frafallet øker. De skriver også at mange elever opplever et negativt press knyttet til testing, prestasjonspress og karakterjag. I følge undersøkelsen som er gjort angående bekymringer til tester i kroppsøving er ikke dette sammenfallende med den teorien som Gurholt og Steinsholt skriver.

#### **6.5 Kjønn**

Kjønnsmessig kan man se forskjeller i målorienteringen. Guttene er i liten grad høyere enn jentene i mestringsorientering, noe som ikke samsvarer teorien til Linnenbrink- Garcia (2008). I den teorien indikeres det i at jentene vil være mer mestringsorientert og guttene mer prestasjonsorientert. Prestasjonsorienteringen hos elevene var relativt like, men guttene hadde noe høyere score enn jentene. Dette derimot samsvarer med teorien til Linnenbrink – Garcia (2008). Prestasjonsunngåelsesorienteringen scoret jentene høyere på enn guttene, noe som tyder på at de i høyere grad er bekymret for å feile og bli latterliggjort. Dette tyder også på at de i større grad vil prøve å komme seg unna oppgaver/aktiviteter som de syntes er vanskelige (Lyngstad, 2010).

Når det kommer til det motivasjonelle klimaet viser resultatene at klimaet opplever relativt litt mellom kjønnene. Begge kjønn scorer høyt på at de opplever at de er i et mestringsorientert klima og scorer ganske mye lavere på om de opplever at de er i et prestasjonsorientert klima. Når det ble målt bekymringer til tester viser undersøkelsen at jentene scorer høyere enn guttene. Dette tyder på at jentene i større grad opplever et negativt press knyttet til testing, prestasjonspress og karakterjag (Gurholt og Steinsholt, 2011).

Et interessant funn i undersøkelsen er at jentene scorer høyere på både prestasjonsunngåelsesorientering og bekymringer til tester. Disse har noen fellestrekk med at ved prestasjonsunngåelsesorientering vil man unngå prestasjon (Lyngstad, 2010), mens i bekymringer til tester går prestasjonspress (Gurholt og Steinsholt, 2011). Det å føle press i

forhold til det å prestere og det å unngå prestasjon kan det ut ifra resultatet se ut til å være en sammenheng.

Trivsel i kroppsøving fikk høy gjennomsnittscore, men det fantes et avvik mellom kjønnene. Guttene scoret noe høyere, og i forhold til teorien så stemte dette. Ingebrigtsen og Mehus (2006) fant ut at guttene trives bedre i kroppsøving enn jentene. Dette kan ha sammenheng med guttene sin oppfattelse av egen fysisk kompetanse og evner. Gutter som tenker positivt omkring egne forutsetninger, og som mestrer fysiske aktiviteter ser også til å ha bedre opplevelser knyttet til kroppsøvingsfaget (Klomsten, 2013).

## **7. KONKLUSJON**

Resultatene fra denne studien viser at elevene på ungdomsskolen scoret høyest på mestringsorientering, prestasjonsorientering, mestringsorientert motivasjonelt klima og trivsel i faget. Alle disse forbindes i positiv retning når vi ser på teorien, og når vi ser på målorienteringen oppnås høyest nivå av motivasjon og kompetanse ved høy mestrings- og prestasjonsorientering. Det er forenelig med kroppsøvingsfaget at elevene scoret høyest på mestringsorientert motivasjonelt klima, med tanke på læreplan i kroppsøving 8-10. klassetrinn der det gis føringer mot et slikt klima. Det at elevene scoret høyt på trivsel i faget er også positivt, da dette knyttes til positive opplevelser til fysisk aktivitet.

Både guttene og jentene var forholdsvis enige om at de ikke oppfattet klimaet i kroppsøving som et prestasjonsorientert klima, noe som tyder på at det ikke er et klima i kroppsøvingen som består av prestasjon og resultat.

I forhold til kjønn ble det gjort noen interessante funn. Det visste seg at jentene scoret høyere på prestasjonsunngåelsesorientering og bekymringer til tester. I innledningen til denne studien ble det stilt spørsmål om negativt press i forbindelse med testing, prestasjonspress og karakterjag hadde påvirkning på den motivasjonelle målorienteringen hos elevene. I forhold til utslaget til jentene på bekymringer til tester og prestasjonsunngåelsesorienteringen kan det se slik ut. Dette hadde det vært interessant å undersøke nærmere. Guttene scoret høyere på trivsel enn jentene, noe som kan ha sammenheng med lav score på bekymringer til tester og prestasjonsunngåelsesorientering.

Med utgangspunkt i resultatene fra denne studien, kan det se ut til at kroppsøvingsfaget er et fag med lite vekt på prestasjon og resultat, men derimot fremgang og innsats som viktige

kriterier. Elevene i faget søker suksess gjennom læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter, og er også i en viss grad ute etter å måle sine ferdigheter i forhold til andre, som tyder på at elevene har konkurranseinstinkt. Elevene trives godt i faget og er ikke i noen stor grad bekymret i forhold til tester i faget. Denne studien viser at kroppsøvningsfaget er et fag som i stor grad inspirerer til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.

## 8. LITTERATUR

- Ames, C. (1992): Achievemen goals, motivational climate and motivational processes. I: Cox,R. (2007): Goal perspective theory. I: Cox, R.: Sport psychology– concepts and applications.(s 144-160)
- Befring, Edvard (2014), Kvantitativ metode. Forskningsetiske komiteene. Hentet 09.03.15 fra:  
<https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Kvantitativ-metode/>
- Biddle, S., John Wang, C.K., Kavussanu, M. & Spray, C.M. (2003): Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. I: Cox,R.: Sport psychology-concepts and applications.(s 144-160)
- Boixados, M., Cruz, J., Torregrosa, M, & Valiente, L. (2004): Relationships amongmotivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccerplayers. Journal of applied sport psycholohy, nr. 16, (s 301-317)
- Brattenborg, S., Engebretsen, B. (2013): Innføring i kroppsøvingsdidaktikk. Cappelen damm
- Cox, R. (2007): Goal perspective theory. I: Cox, R.: Sport psychology–concepts and applications. (s 144-160)
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., Wold,B. (2009). School-Related Social Support and Students Perceived Life Satisfaction. The Journal of Educational Research.
- Fox, K.R., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. & Armstrong, N. (1994): Children’s task and ego goal profiles in sport. British journal of educational psychology, 64, (s253-261). . I: Cox, R.: Sport psychology–concepts and applications.(s144-160)
- Griffin, K., Meaney, K & Hart, M. (2013). The impact of a mastery motivational climate on obese and overweight’s commitment to and enjoyment of physical activity: A pilot study. American journal of health education, 44 (1). (s1-8).
- Gråsten, A., Jaakola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Predicion of enjoyment in school physical education. Journal of Sports Science and Medicine, 11 (2). (s260-269).



- Gurholt, P. K., Steinsholt, K. (2011): Hva er god kroppsøving? Hentet 14.05.2015 fra: <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyhetsarkiv/2011/april/Hva-er-god-kroppsoving-i-skolen/>
- Halvari, Hallgeir., Skjesol, Knut., Bagøien, Tor Egil (2011). Motivational Climates, Achievement Goals, and Physical Education Outcomes: A Longitudinal Test of Achievement Goal Theory.
- Ingebrigtsen, J.E., & Mehus, I. (2006). Kroppsøving og idrett for alle. Idrettspedagogikk (s 33-46). Oslo: Universitetsforlaget.
- Klomsten, A.T. (2013). Hvordan organiseres kroppsøvingen i norske skoler: Kjønnsblandet eller kjønnsdelt? Tidsskriftet FoU i praksis, 7(3). (s 59-82).
- Laksy, V. (2006). Flow og målorientering. Masteroppgave i pedagogikk: Universitetet i Oslo.
- Linnenbrink- Garcia, L., Tyson, D. F., Patall, E. A. (2008). When are Achievement Goal Orientations Beneficial for Academic Achievement? A Closer Look at Main Effects and Moderating Factors. *Revue Internationale De Psychologie Sociale*.
- Lovdata. Forskrift til opplæringslova (2006).
- Lyngstad, I. (2010). «Ribbevegggløpere» i kroppsøving. I T. Guldal, C.F. Dons, S. Sagberg, T. Solhaug & R. Tromsdal (red.), FoU i praksis. Rapport fra konferanse om praksisrettet FoU i lærerutdanningen (s 151-162). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lyngstad, Flagestad, Leirhaug, Nelvik. (2011). Kroppsøving i skolen. Rapport fra arbeidsgruppe.
- Lærerplanverket for den 10-årige grunnskole (2006). Revidert av kunnskapsdepartementet: (2012).
- Moser, T. (2007): Motivasjon. Paper fra Høgskolen i Vestfold.
- Nicholls, J. G. (1984): Achievement motivation: connections of ability, subjective experience, task choice and performance. I: Cox, R. (2007): Goal perspective theory. I: Cox, R.: *Sport psychology—concepts and applications*. (s 144-160)
- Ommundsen, Y. (2006): Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I: Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.: *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget. (kap 4, side 47-65).
- Ommundsen, Y. (2009): Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. (163-193) Kristiansand:

Høyskoleforlaget.

- Pintrich, Paul R., Smith, David A.F., Garcia, Teresa., McKeachie, Wilbert J (1991). A Manual for the Use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire.
- Roberts, C.G. (2001): Understanding the dynamics of motivation in physical activity contexts: an achievement goal perspective. I: Roberts, C.G.: Advances in motivation in sport and exercise(s 1-50). Champaign, Il: Human kinetics.
- Sander, K. (2014). Validitet. Hentet 18.05.2015 fra: <http://kunnskapssenteret.com/validitet/>
- Sander, K. (2014). Reliabilitet. Hentet 18.05.2015 fra: <http://kunnskapssenteret.com/reliabilitet/>
- Sjøvik, K. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. Hentet fra: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>
- Skaalvik, E., Skaalvik, S. (2015). Motivasjon for læring. Teori og praksis. Universitetsforlaget. Kap 4 (s 42–54).
- Stornes, T. (2012). Prestasjon og mestring. Om motivasjon og læring i grunnskolen. Nr:4. (side 79-83) Hentet fra: [https://www.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS\\_4\\_2012/5504-BS-4-12-web\\_stornes.pdf](https://www.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS_4_2012/5504-BS-4-12-web_stornes.pdf)
- Thompson, A., Barnsley, R. & Battle, J. (2004). The relative age effect and the development of self-esteem. Educational Research, nr.46. (s 313-320).
- Utdanningsdirektoratet. (2014). Veiledning i lokalt arbeid med læreplaner. . Hentet 14.05.2015 fra: <http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Veiledning-i-lokalt-arbeid-med-lareplaner/>
- Utdanningsdirektoratet. (2012). Endringer i faget kroppsøving. Hentet 18.05.2015 fra: <http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir82012-Informasjon-om-endringer-i-faget-kroppsoving-i-grunnskolen-og-videregaende-opplaring/4-Forskrift-til-opplaringsloven/41-Grunnlaget-for-vurdering-i-faget/Merknad-til-andre-ledd--forutsetninger-og-innsats/?read=1>
- Yli-Piipari, S., Watt, A., Jakkola, 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 (3), (s 327-336).

- Young, B. & Medic, N. (2008): The motivation to become an expert athlete. I: Farrow, D.,Barker, J. & MacMahon, C. (2008): Developing sport expertise: researchers and coaches put theory into practice.(s 43-59). New York: Routledge.

## 9. VEDLEGG

### Vedlegg 1 – Samtykkeerklæring og informasjonsskriv

#### Informasjonsskriv og samtykkeerklæring til foresatte

Undertegnede studerer en bachelor i idrett ved Høgskolen i Nord-Trøndelag i Levanger.

Bachelorgraden jeg arbeider med handler om elevenes motivasjon i faget kroppsøving, knyttet til både karakterer og prestasjoner og har problemstillingen "finnes det ulikheter i elevenes målorientering i 8, 9, 10. klassetrinn?".

I denne sammenhengen ønsker jeg å innhente data fra elever ved Snåsa Skole. Det jeg ønsker å innhente data om er:

- Motivasjonelt klima.
- En elevs målorientering.
- Bekymring knyttet til tester og karakterer i faget.

Elevene vil her besvare et spørreskjema knyttet til:

- Oppfattet grad av mestring- og prestasjonsorientering i det motivasjonelle klimaet.
- Enkeltelevnes grad av mestringsorientering, prestasjonsorientering og prestasjonsunngåelsesorientering.
- Elevenes negative tanker som forstyrrer ytelse, affektive og fysiologiske opphisselses aspekter av angst.

Formålet med denne undersøkelsen er å sammenligne svarene fra elevene og måle om målorienteringen forandrer seg fra 8-10. klassetrinn.

Undersøkelsen og alle svar blir behandlet anonymt. Opplysningene som framkommer i sluttrapporten kan ikke tilbakeføres til enkeltpersoner. Hvis foresatte/verge ønsker det har de rett til å se spørreskjemaet.

Leif Erik Fjerstad

Høgskolen i Nord-Trøndelag, avd. Levanger

#### **Samtykkeerklæring**

Foresatte samtykker i at spørreskjemaet besvares.

**Sted og dato**

**Underskrift**

.....

.....

## Vedlegg 2 – Spørreskjema

### Spørreskjema

Dette er en undersøkelse om elever sin motivasjon til å bedrive fysisk aktivitet i faget kroppsøving fra 8-10 klassetrinn. Svarene i denne undersøkelsen vil bli brukt i forbindelse med en bacheloroppgave i idrett ved HINT Levanger.

I denne spørreundersøkelsen er det samlet 3 ulike spørreskjema + noen innledningsspørsmål. Før denne spørreundersøkelsen skal besvares vil det bli gitt instruksjon om hvordan spørreskjemaet skal gjennomføres.

Undersøkelsen og alle svar blir behandlet anonymt. Vær vennlig å besvare alle spørsmålene i spørreskjemaet og vær så ærlig som mulig!

På forhånd takk for deltagelsen.

Mvh Leif Erik Fjerstad

### Innledningsspørsmål

1) Kjønn:

<b>Gutt</b>	
<b>Jente</b>	

2) Klassetrinn:

<b>8. klasse</b>	
<b>9. klasse</b>	
<b>10. klasse</b>	

3) Siste karakter i faget kroppsøving:

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	



## Spørreskjema 1

Nedenfor står det en del setninger som du skal ta stilling til. Svar med utgangspunkt i kroppsøvingstimen.

Sett kun **ett** kryss for hvert utsagn.

Utsagn	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ganske ofte	Alltid
1) I min klasse i kroppsøvingstimen vil en at nye ferdigheter skal prøves ut					
2) I min klasse i kroppsøvingstimen blir noen sint på meg hvis jeg gjør en feil					
3) Min klasse i kroppsøving gir meg mest oppmerksomhet når jeg er flink					
4) I min klasse i kroppsøvingstimen tror en at alle i klassen deltar med ett eller annet viktig					
5) I min klasse i kroppsøvingstimen tror en at alle har en mulighet til å oppnå suksess					
6) I min klasse i kroppsøvingstimen roser en meg når jeg gjør det bedre enn andre					
7) I min klasse i kroppsøvingstimen tror en at alle utøverne bidrar til gruppens suksess					
8) Jeg har en god følelse når jeg gjør mitt beste i kroppsøvingstimen					
9) Jeg føler meg utstøtt av min klasse i kroppsøvingstimen hvis jeg gjør en feil					
10) Alle elevene med ulike ferdigheter har en viktig rolle i min klasse i kroppsøvingstimen					
11) I min klasse i kroppsøvingstimen hjelper vi hverandre for å lære					
12) I min klasse i kroppsøvingstimen oppfordres en til å utkonkurrere andre					
13) I min klasse i kroppsøvingstimen blir spesielle elever favorisert					
14) I min klasse i kroppsøvingstimen passer en på at en forbedrer sine ferdigheter som en er dårlig i					
15) I min klasse i kroppsøvingstimen får jeg kjeft om jeg gjør en feil					

<b>Utsagn</b>	<b>Aldri</b>	<b>Sjelden</b>	<b>Noen ganger</b>	<b>Ganske ofte</b>	<b>Alltid</b>
16) I min klasse i kroppsøvingstimen føler elevene seg suksessfulle når de forbedrer seg					
17) I min klasse i kroppsøvingstimen blir en rost hvis en er best					
18) I min klasse i kroppsøvingstimen straffes en hvis en gjør en feil					
19) I min klasse i kroppsøvingstimen spiller alle en viktig rolle					
20) I min klasse i kroppsøvingstimen belønnes en hvis en prøver hardt nok					
21) I min klasse i kroppsøvingstimen oppfordres en til at vi skal hjelpe hverandre for å lære					
22) I min klasse i kroppsøvingstimen blir det gjort klart hvem som er flinkest					
23) I min klasse i kroppsøvingstimen roses en hvis en gjør det bedre enn andre					
24) I min klasse i kroppsøvingstimen godtas det bare at en er blant de beste					
25) I min klasse i kroppsøvingstimen oppfordres en til å gjøre sitt beste					
26) I min klasse i kroppsøvingstimen godtas bare det beste					
27) I min klasse i kroppsøvingstimen er en redd for å gjøre feil					
28) I min klasse i kroppsøvingstimen oppfordres en til å arbeide med sine svakheter					
29) I min klasse i kroppsøvingstimen blir noen favorisert mer enn andre					
30) I min klasse i kroppsøvingstimen arbeider vi sammen som ett "lag"					
31) I min klasse i kroppsøvingstimen er en fokusert på hvordan en kan forbedre seg					
32) I min klasse i kroppsøvingstimen føler alle seg som en viktig del av helheten					
33) I min klasse i kroppsøvingstimen hjelper vi hverandre til å bli bedre og utvikle seg					



## Spørreskjema 2

Nedenfor står det en del setninger som du skal ta stilling til. Disse utsagnene skal vurderes ut i fra hvor godt de passer til din oppfatning av kroppsøvmiljøet ved din skole. Prøv å angi i hvilken grad setningene forteller noe om hvordan **du er** i kroppsøvingstimen.

Sett kun **ett** kryss for hvert utsagn. Det er ikke lov å sette kryss mellom to ruter.

Utsagn	Passer						
	Slett ikke for meg	Ikke for meg	Lite for meg	Verken eller for meg	Litt for meg	For meg	Svært godt for meg
1) Jeg forventer å oppnå en god karakter i faget kroppsøving det kommende året							
2) Jeg forventer å gjøre det godt i neste kroppsøvingstime							
3) Jeg foretrekker oppgaver i kroppsøvingstimen som vekker min nysgjerrighet selv om de er vanskelige							
4) Jeg tenker ofte for meg selv i kroppsøvingstimen: Hva om jeg gjør det dårlig?							
5) Jeg ønsker å lære så mye som mulig i faget kroppsøving							
6) Jeg motiveres av tanken på å prestere bedre enn andre i kroppsøvingstimen							
7) Jeg prøver å vise min dyktighet i forhold til de andre elevene i kroppsøvingstimen							
8) Jeg foretrekker arbeidsoppgaver i kroppsøvingstimen som virkelig gir meg utfordringer slik at jeg kan lære nye ting							

			Passer				
Utsagn	Slett ikke for meg	Ikke for meg	Lite for meg	Verken eller for meg	Litt for meg	For meg	Svært godt for meg
9) Jeg skulle ønske at min innsats og mine resultater i kroppsøving ikke hadde så stor betydning							
10) Det er viktig for meg å forstå aktivitetene i kroppsøving så grundig som mulig							
11) Målet mitt i kroppsøving er å gjøre det bedre enn de fleste av mine medelever							
12) Jeg er bekymret for muligheten for å gjøre det dårlig i kroppsøving							
13) Det er viktig å prestere bedre enn mine medelever i kroppsøving							
14) Jeg håper å få en stadig bredere og dypere kunnskap om faget kroppsøving							
15) Jeg ønsker å mestre de oppgaver jeg blir tildelt i kroppsøving fullkomment							
16) Jeg ønsker å gjøre det godt i faget kroppsøving for å vise min dyktighet overfor medelever og lærere							
17) Hvis jeg stiller ett "dumt" spørsmål i kroppsøvingstimen er jeg redd de andre vil tro jeg ikke er særlig smart							
18) Frykten for å gjøre det dårlig i kroppsøving er ofte det som motiverer meg							
19) Det er viktig for meg å gjøre det godt i kroppsøvingstimen i forhold til de andre							
20) Jeg vil unngå å gjøre det dårlig i kroppsøving							

### Spørreskjema 3

Nedenfor kommer det 5 utsagn som handler om hva **du føler og tenker rundt det å delta på tester i kroppsøving**. Merk av på en skala fra 1 til 7 hvor bra disse utsagnene stemmer for deg. (Sett ring rundt det tallet som passer).

1. Jeg synes det er synd at vi må ha slike tester.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

2. Jeg er redd for at jeg burde ha øvd mer til testene.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

3. Jeg føler at andre vil bli skuffet over meg.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

4. Jeg føler jeg ikke kommer til å gjøre det så bra på testene som jeg kunne.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant

5. Jeg føler meg ikke veldig trygg på min prestasjon på testene.

1	2	3	4	5	6	7
Ikke særlig sant			noe sant			veldig sant