



Bachelorgradsoppgave

Elever på mellomtrinnets motivasjon
for daglig fysisk aktivitet i skolen

Motivation for daily physical
activity among pupils in junior school

Johanne Kristiansen

GLU360

Bachelorgradsoppgave i Grunnskolelærerutdanning
for 5. til 10. trinn

Lærerutdanning

Høgskolen i Nord-Trøndelag – 2015



HINT

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

Forfatter(e): Johanne Kristiansen

Norsk tittel: Elever på mellomtrinnets motivasjon for daglig fysisk aktivitet

Engelsk tittel: Motivation for daily physical activity among pupils in junior school

Studieprogram: Grunnskolelærerutdanning for 5.-10. trinn

Emnekode og navn: GLU360 Pedagogikk og elevkunnskap 4



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: 23/5-15

Johanne Kristiansen

underskrift

FORORD

Å arbeide med denne oppgaven har vært lærerikt. Det har vært en lang prosess som til tider har inneholdt både frustrasjon og mestringsfølelse. Å bli helt fornøyd med oppgaven har vært den største utfordringen, og jeg kunne gjerne tenkt meg til å utforske videre på dette temaet.

Jeg vil rette en stor takk til skolen som lot meg utføre spørreundersøkelsen, og spesielt til elevene som tok seg tid til å svare på den. Jeg vil også takke familie og venner som har gitt gode tilbakemeldinger og lest korrektur.

Johanne

SAMMENDRAG

Barn og unge bør være i fysisk aktivitet hver dag etter anbefalinger fra helsedirektoratet. Denne anbefalingen har Oppvekstprogrammet i Nord-Trøndelag prøvd å realisere. De har satt i gang et prosjekt der et utvalg skoler har innført daglig fysisk aktivitet. I denne studien ble det valgt å se på hvordan elevene opplever denne satsingen. Studien tar dermed for seg hva slags motivasjon elever har for daglig fysisk aktivitet på skolen. Oppgaven undersøker om det er forskjeller i motivasjonen blant kjønn, mellom klassetrinn og mellom de elevene som driver med organisert idrett på fritiden og de elevene som ikke gjør det.

For å finne ut om motivasjonen for fysisk aktivitet blant elever ble det brukt en kvantitativ spørreundersøkelse. Spørreskjemaene ble utdelt i 5.klasse, 6.klasse og 7.klasse på en skole i Nord-Trøndelag som har innført daglig fysisk aktivitet.

Funnene fra undersøkelsen viser at elevenes motivasjon for daglig fysisk aktivitet styres først og fremst av indre motiver. Dette gjelder blant kjønn, mellom klassetrinn og mellom de elevene som driver med organisert idrett på fritiden og de som ikke gjør det. Det er liten forskjell mellom kjønn i denne studien når det gjelder motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen. Mellom klassetrinn er det større forskjeller, og de yngste elevene har høyest indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen. Den indre motivasjonen blir mindre jo høyere opp i klassetrinnene elevene kommer. Den ytre motivasjonen er ganske lik i alle klassene. Funnene fra spørreundersøkelsen viser også at de elevene som driver med organisert idrett på fritiden har høyere motivasjon for daglig fysisk aktivitet enn de elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden.

Siste del av oppgaven diskuterer om tidligere forskning samsvarer med funnene i denne spørreundersøkelsen. I tillegg blir det diskutert hvordan disse funnene påvirker praktiske og pedagogiske implikasjoner for daglig fysisk aktivitet i skolen.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.0 INNLEDNING	1
1.1 Pilotprosjektet fysisk aktivitet i skolen.....	2
1.2 Problemstilling	2
2.0 TEORI	3
2.1 Definisjon på fysisk aktivitet.....	3
2.2 Anbefalinger om fysisk aktivitet	3
2.3 Motivasjon.....	4
2.3.2 Deci og Ryans teori om selvbestemmelse	5
2.4 Tidligere forskning om motivasjon og fysisk aktivitet.....	6
2.4.1 Motiver for fysisk aktivitet	6
2.4.2 Kjønn og motivasjon	7
2.4.3 Alder og motivasjon	7
2.4.4 Organisert idrett på fritiden og motivasjon.....	8
3. 0 METODE	8
3.1 Utvalg	8
3.2 Spørreundersøkelse	9
3. 3 Etiske betraktninger.....	9
3. 4 Analyse av spørreundersøkelsen	9
3.4.1 Operasjonalisering av indre og ytre motivasjon.....	10
4. 0 RESULTAT.....	10
4.1 Hvorfor er elever med på daglig fysisk aktivitet?	11
4.2 Kjønn og motivasjon	12
4.3 Alder og motivasjon	13
4.4 Organisert idrett på fritiden og motivasjon	13
5.0 DISKUSJON	15
5.1 Motivasjon for daglig fysisk aktivitet.....	15
5.2 Studiens styrker og svakheter.....	19
6.0 KONKLUSJON.....	19
7.0 REFERANSELISTE	21

1.0 INNLEDNING

I dagens samfunn legges det stort fokus på at mennesker skal være i fysisk aktivitet.

Hverdagslivet til dagens generasjon er preget av lite aktivitet som en følge av moderniseringen med blant annet et stillesittende arbeidsliv, bil som transportmiddel og mange teknologiske oppfinnelser. Alt dette bidrar til et lavt kroppslig energiforbruk (Helsedirektoratet, 2014b). Forskning viser at aktivitetene til dagens unge er mer stillesittende enn hos tidligere generasjoner (Mjaavatn og Skisland, 2003). Dermed har det blitt fokus på at unge skal være i aktivitet i hverdagen.

Helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet er veldokumentert, og dette har ført til at politikere har presset på for å implementere fysisk aktivitet i samfunnet (Helsedirektoratet, 2014b). De har utformet flere handlingsplaner for å realisere dette, og i 2005 gikk åtte departementer sammen om å lage en handlingsplan for å bedre folkehelsen. Denne handlingsplanen gikk ut på at økt fysisk aktivitet skulle oppnås gjennom en samlet strategi som omfattet tiltak på flere samfunnsarenaer, blant annet arenaer som skole og barnehage (Departementene, 2005). Regjeringen har hele veien lagt vekt på hvilket ansvar samfunnet har for å fremme folkehelsearbeidet gjennom nye lovgivninger, planer og strategier.

Utdanningsinstitusjonene har blitt tildelt en viktig rolle i dette arbeidet da de når ut til mange. Dette blir presisert i stortingsmelding nr. 18: «Mye av grunnlaget for god helse i oppveksten og gjennom livsløpet legges i barne- og ungdomsårene. Barnehage og skole vil derfor være helt sentrale arenaer for folkehelsearbeidet og forebyggende arbeid. Dette innebærer for eksempel at barnehager og skoler utvikles, tilrettelegges og sikres kompetanse som kan bidra til økt fysisk aktivitet i hverdagen» (St.meld. nr. 18 (2009/2010), s.9).

I tillegg til de helsemessige godene som kommer av fysisk aktivitet så finnes det flere studier som viser at det kan være en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og kognitiv utvikling (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves og Malina, 2006). Å være i god fysisk form ser ut til å påvirke maksimal utvikling av hjernen og kognitive funksjoner under oppveksten. I tillegg viser forskning at fysisk aktivitet, god motorikk og fysisk form kan være viktig for elevenes læring i skolen (Helsedirektoratet, 2014b). Andre studier stiller spørsmål ved om det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og kognitiv utvikling. I disse studiene finner man blant annet en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvbilde. Et bedret selvbilde hos elever kan påvirke deres motivasjon, noe som kan gi positivt utslag for både

læringsmiljøet og for elevenes læring (Trembley, Inman og Willms, 2000). Moser (2001) finner sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Her er det relativt godt dokumentert at fysisk aktivitet virker positivt inn på den fysiske helsen hos barn og unge. Dette kan virke på de kognitive prosesser på en indirekte måte, slik at det kan føre til bedre læringsforutsetninger.

1.1 Pilotprosjektet fysisk aktivitet i skolen

Med bakgrunn i at fysisk aktivitet gir helsegevinst og positivt utslag for læring, har dette åpnet opp for at skoler har fått ulike muligheter til å gjennomføre prosjekter eller utprøve tiltak med fysisk aktivitet i skolen. Med fylkeskommunen i ryggen har Oppvekstprogrammet i Nord-Trøndelag startet en satsing der fysisk aktivitet inngår i skolehverdagen. Satsingen de har satt i gang er et pilotprosjekt der utvalgte skoler i Nord-Trøndelag skal implementere 60 minutter fysisk aktivitet hver dag i et år for elever i grunnskolen. Prosjektet er et samarbeid mellom Oppvekstprogrammet, Høgskolen i Nord-Trøndelag og Nord-Trøndelag Idrettskrets.

De har laget en modell med utgangspunkt i tidligere lignende prosjekt i Norge og forskning på området. Målet er at alle elever skal ha 60 minutter daglig fysisk aktivitet uten at man skal være nødt til å forlenge skoledagen. Modellen for dette pilotprosjektet er laget slik at skolene kan kombinere fysisk aktivitet med læring i andre fag, de kan legge til rette for aktiviteter som bare fokuserer på fysisk aktivitet, eller kombinere disse to mulighetene. Skolene i Nord-Trøndelag som har valgt å være med på dette prosjektet har fått ulike hjelpemidler for å realisere satsingen. For å hjelpe dem med å legge til rette for ulike aktiviteter har de fått en idébank med forslag til aktiviteter og en verktøykasse med utstyr. I tillegg er det blitt avholdt kurs for de utvalgte skolene for å hjelpe dem med å komme i gang med dette prosjektet (Bjørn, 2014).

1.2 Problemstilling

Det ble valgt å se nærmere på en skole i Nord-Trøndelag som er en av forsøksskolene for dette prosjektet. Formålet med oppgaven er å studere elevenes motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen. Derfor ble det valgt å undersøke følgende problemstilling:

Hva slags motivasjon har elever på mellomtrinnet for daglig fysisk aktivitet?

I oppgaven ble det valgt å undersøke om det er forskjeller i motivasjonen blant kjønn, mellom klassetrinn og mellom de elevene som driver med organisert idrett på fritiden og de elevene som ikke gjør det.

2.0 TEORI

I teoridelen vil det bli klargjort sentrale begreper som fysisk aktivitet og motivasjon. I tillegg vil tidligere forskning om motivasjon for fysisk aktivitet bli belyst. Innenfor fysisk aktivitet vil det bli tatt for seg definisjonen på fysisk aktivitet og ulike anbefalinger om fysisk aktivitet. Motivasjonsdelen i teorikapittelet vil beskrive hva motivasjon er, forskjeller på indre og ytre motivasjon og ta for seg Deci og Ryans teori om selvbestemmelse. Tidligere forskning om motivasjon vil ta for seg motiver for fysisk aktivitet, kjønn og motivasjon, alder og motivasjon og organisert idrett og motivasjon.

2.1 Definisjon på fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet blir i faglitteraturen ofte definert som «enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Nerhus, Anderssen, Lerkelund og Kalle, 2011, s.150). Fysisk aktivitet deles ofte opp i tre ulike funksjoner: intensitet, frekvens og variasjon. Intensitet er et mål for energiforbruk per tidsenhet, og deles ofte opp i lav, moderat og høy. Frekvens er antall ganger med aktivitet i løpet av en gitt tidsperiode. Varighet er tiden som blir brukt på fysisk aktivitet (Nerhus et al, 2011).

Fysisk aktivitet i skolen blir definert som «all kroppslig bevegelse tilrettelagt slik at elever, uten hensyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, mestring, fellesskap og variasjoner i hverdagen» (Nerhus et al, 2011, s.151).

Disse to definisjonene viser at fysisk aktivitet kan bli definert på ulike måter etter hvilken kontekst definisjonene blir brukt i. Begge disse definisjonene er viktig å ha med seg når man skal innføre fysisk aktivitet på en skole. Glede, mestring, fellesskap og variasjoner i hverdagen er sentrale begreper innenfor daglig fysisk aktivitet i skolen. Elevene må trives med å være i bevegelse og i tillegg må de føle at fysisk aktivitet er noe de mestrer (Utdanningsdirektoratet, 2009).

2.2 Anbefalinger om fysisk aktivitet

I dagens samfunn er barn og unge stadig mer stillesittende. Dagens 6-åring sitter i gjennomsnitt i ro 54 prosent av dagen. En 9-åring sitter i ro 61 prosent av dagen. Mens en 16-åring sitter stille 73 prosent av dagen (Helsedirektoratet, 2015b). Dette viser at aktivitetsnivået synker med økende alder. Statistikk viser også at gutter har et høyere aktivitetsnivå enn jenter (Helsedirektoratet, 2015b).

I 2014 lanserte Helsedirektoratet nye anbefalinger for fysisk aktivitet. Voksne og eldre burde minimum være i minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke. Anbefalingene for barn og unge er minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, alternativt fordelt ut over uken. Aktivitetene bør varieres, og intensiteten på aktiviteten skal være både moderat og høy. Helsedirektoratet har utformet egne anbefalinger for å redusere sittestilling. De har utarbeidet faktaark der ulike aktiviteter er anbefalt for ulike aldersgrupper. Helsedirektoratet anbefaler også at aktivitetene til barn og unge er så allsidige som mulig for å sikre optimal utvikling. Samtidig blir det presisert at det er viktig å legge til rette for glede, sosialt fellesskap og mestring (Helsedirektoratet, 2014a; Helsedirektoratet 2015a).

2.3 Motivasjon

«Motivasjon defineres vanligvis som en indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd» (Woolfolk, 2004, s. 274). Motivasjon kan vise seg gjennom valgene elever tar, innsatsen de legger i det, og hvor stor utholdenhet de viser når de støter på vanskeligere oppgaver (Skaalvik og Skaalvik, 2005).

Elever kan ha ulik motivasjon for å gjøre en oppgave. De kan være motiverte for å øke sine kunnskaper, oppnå anerkjennelse fra sine medelever, få ros av læreren, få gode karakterer eller unngå å dumme seg ut (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Grunnen til at en elev utfører en oppgave eller er med på en aktivitet kan bygge på interne, personlige faktorer slik som behov, interesse og nysgjerrighet. Eksterne faktorer som belønning, sosialt press og straff kan også være årsaker til at elever velger å delta i en aktivitet (Woolfolk, 2004).

2.3.1 Indre og ytre motivasjon

Innenfor motivasjonsteorier skilles det ofte mellom indre og ytre motivasjon. «Indre motivasjon er den indre naturlige tendensen til å oppsøke og overvinne utfordringer når vi forfølger personlige interesser og utvikler våre ferdigheter» (Woolfolk, 2004, s. 275). Har en elev indre motivasjon så er det selve aktiviteten som er viktig, og ikke andre faktorer som belønning og ros. En elev velger å være aktiv og engasjert under daglig fysisk fordi eleven liker det, ikke fordi eleven blir tvunget til å utføre aktiviteten eller vil oppnå ros. Om en elev har ytre motivasjon for en aktivitet, så er denne eleven ikke interessert i selve aktiviteten, denne eleven bryr seg bare om hvilken gevinst denne aktiviteten gir (Woolfolk, 2004). Det er vanskelig å bestemme om en elev har indre eller ytre motivasjon for en aktivitet, og ofte kan det være en blanding av begge.

Deci og Ryan tenker seg en motivasjonsskala. Ytterpunktene på denne skalaen er indre kontroll og ytre kontroll. Indre kontroll går under indre motivasjon og styres av lyst eller interesser. Ytre kontroll går under ytre motivasjon og styres av ytre påvirkninger som straff, belønning eller at andre bestemmer hva du skal gjøre. I midten av denne skalaen plasserer de atferd som skyldes følelse av plikt, at aktiviteten er nødvendig, og at aktiviteten sees på som verdifull, selv om den ikke er lystbetont (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Å gjennomføre ei treningsøkt i regnvær kan være et eksempel på atferd sees på som en nødvendighet for å holde seg i god form, selv om denne aktiviteten ikke er lystbetont for den personen som utfører den.

Forklaringen til Deci og Ryan med motivasjonsskalaen har blitt utfordret. Motivasjon kan inneholde både indre og ytre faktorer (Woolfolk, 2004). Skolen er et eksempel der både indre og ytre motivasjon er involvert. Lærerne skaper indre motivasjon for et tema ved å knytte temaet til elevenes interesse. Å knytte alle temaene i skolen opp mot elevenes interesser vil være utfordrende, derfor vil ytre motivasjon som støtter læring også være nyttig i skolesammenheng.

2.3.2 Deci og Ryans teori om selvbestemmelse

Deci og Ryans teori om selvbestemmelse er en teori som handler om indre motivasjon. Den bygger på forutsetningene om at mennesker har grunnleggende medfødte behov. Teorien bygger på to tilnærminger til indre motivasjon. For det første forklarer de at indre motivert atferd ikke er avhengig av ytre konsekvenser av atferden. Indre motivert atferd er at eleven har interesse og lyst til å utføre aktiviteten. For det andre forklarer de indre motivert atferd som en funksjon av grunnleggende psykologiske behov. De trekker fram tre slike behov: behov for kompetanse, behov for selvbestemmelse og behov for tilhørighet. Deci og Ryan hevder at indre motivasjon og disse tre grunnleggende behovene henger tett sammen. Hvis en elev utfører en aktivitet av interesse eller lyst, så har denne aktiviteten mest sannsynlig tilfredsstilt noen av de grunnleggende behovene til eleven, og eleven vil fortsette med denne aktiviteten eller gjenta den senere. Derfor mener Deci og Ryan at indre motivasjon bare kan forekomme og vedvare i den grad aktiviteten tilfredsstiller behovene for kompetanse, selvbestemmelse og tilhørighet (Skaalvik og Skaalvik, 2005).

I følge Deci og Ryan er det selvbestemmelse som legges størst vekt på av de psykologiske behovene. Behovet for selvbestemmelse er behovet for å oppleve at vi har valgfrihet over det vi gjør og hvordan det gjøres (Woolfolk, 2004). Deci og Ryan skiller mellom aktiviteter som er selvbestemte og aktiviteter som utføres på grunn av ytre påvirkninger. Aktiviteter som forekommer på grunn av selvbestemmelse skyldes indre kontroll, mens aktiviteter som

skyldes ytre påvirkninger skyldes ytre kontroll. Forskning viser at ytre påvirkninger som belønning og trussel om straff gjør at den indre motivasjonen blir svekket (Skaalvik og Skaalvik, 2005).

Å føle kompetanse innenfor en aktivitet er viktig for motivasjonen. Følelsen av å få til en aktivitet gir lyst til å fortsette med aktiviteten eller til å gjenta den. Hvis en elev føler at den ikke mestrer, så vil dette påvirke den indre motivasjonen for aktiviteten i en negativ retning (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Bandura (referert i Woolfolk, 2004) understreker også at forventning om mestring har betydning for motivasjonen. En elev som forventer mestring vil ha større motivasjon til å gå løs på en oppgave, enn en elev som ikke forventer å mestre situasjonen (Woolfolk, 2004).

Deci og Ryan inkluderer også behov for tilhørighet blant de tre psykologiske behovene de trekker frem. De understreker at tilhørighet ikke er noen absolutt forutsetning for indre motivasjon i alle sammenhenger. Mennesker engasjerer seg ofte i indre motiverte aktiviteter som ikke inkluderer tilhørighet. I henhold til skole må aktiviteten tilfredsstillende behøvet for sosial tilhørighet eller sosial inkludering. Skolehverdagen til elever foregår i klasser sammen med andre, derfor blir tilhørighet en viktig faktor. Motivasjon for skolearbeid henger ofte sammen med samarbeid med klassekamerater samt sosial og emosjonell støtte fra læreren (Skaalvik og Skaalvik, 2005).

2.4 Tidligere forskning om motivasjon og fysisk aktivitet

Dette delkapittelet handler om tidligere forskning som er utført på motivasjon for fysisk aktivitet. Det inneholder tidligere undersøkelser som sier noe om hvilke motiver barn og unge har for å være i fysisk aktivitet. Videre tar dette delkapittelet for seg forskjeller i motivasjon for fysisk aktivitet mellom kjønn, mellom ulike aldre og mellom barn som driver med organisert idrett på fritiden og barn som ikke driver med organisert idrett på fritiden.

2.4.1 Motiver for fysisk aktivitet

Forskning viser at barn og unge har ulike motiver for å være i fysisk aktivitet. En engelsk forskningsartikkel oppsummerer forskningsfunn mellom 1990-2004 som handler om hvorfor voksne og unge deltar i fysisk aktivitet. Hovedfunnene viser at barn er fysisk aktive fordi de liker det, fordi det er gøy og på grunn av sosiale interaksjoner. Barn liker fysisk aktivitet bedre hvis de ikke blir tvunget til å konkurrere, men heller får lov til å eksperimentere med ulike aktiviteter. Motiver som helse, konkurranse, støtte fra andre, være i god form og å fremstå som vellykket var også motiver for å være i fysisk aktivitet (Allender, Cowburn og Foster, 2006; Côté og Hay, 2002).

Haverly og Krahnstoever- Davison (2005) mener at den største drivkraften for å være fysisk aktiv er personlig velvære. Det barna synes var et viktig motiv for å være i fysisk aktivitet var det å være sammen med andre og gjøre aktiviteten i fellesskap. Personlig motivasjon, der gleden og det å være sunn var i sentrum, var også motiver for å være i fysisk aktivitet.

Dette viser at barn har mange motiver for å være i fysisk aktivitet. Studiene viser at barn og unge driver med fysisk aktivitet i hovedsak på grunn av indre motiver. Enkelte barn er også i fysisk aktivitet på grunn av ytre motiver, men det er de indre motivene som er de viktigste for de fleste barn.

2.4.2 Kjønn og motivasjon

Tidligere undersøkelser viser at gutter og jenter har ulik motivasjon for fysisk aktivitet, noe som kan være medvirkende til at gutter er mer aktive enn jenter. Det er gjort en del studier på dette området, og resultatene har vært inkonsekvente (Weinberg et al, 2000). I en australsk undersøkelse om motivasjon for sport fra 1987 var det ikke noen vesentlige forskjeller mellom gutter og jenter bortsett fra at jenter la mer vekt på selve læringen (Longhurst og Spink, 1987). Flere undersøkelser fra nyere tid viser andre resultater. To undersøkelser som omhandler motivasjon for sport og fysisk aktivitet hevder at det er forskjeller på motivene til hvorfor jenter og gutter er med på fysisk aktivitet og idrett. Konkurransen og status gir guttene motivasjon for fysisk aktivitet. Disse motivene kan karakterisere innenfor ytre motivasjon. Jentene synes samarbeid, å ha det gøy og læring er de viktigste motivene for fysisk aktivitet (Weinberg et al., 2000; Sirard, Pfeiffer og Pate, 2006).

De fleste undersøkelsene viser at jenter har høyere indre motivasjon for fysisk aktivitet enn gutter. Under fysisk aktivitet styres flest gutter av ytre motiver, mens flest jenter styres av indre motiver.

2.4.3 Alder og motivasjon

Yngre barn opplever større glede enn eldre barn ved deltagelse i fysisk aktivitet. Når barna blir eldre opplever de mindre glede ved fysisk aktivitet (Scanlan og Lewthwait, 1986). Dette støttes av flere nye undersøkelser. Disse undersøkelser viser at yngre barn har høyere indre motivasjon for fysisk aktivitet enn det eldre barn har. Når barn blir eldre vil motivasjonen for fysisk aktivitet i større grad bli påvirket av ytre faktorer som å fremstå som vellykket, å ha høy status og å se bra ut (Allender et al, 2006; Frederick-Recascino, 2002).

McCarthy et al (2006) har gjort funn som viser at eldre barn opplever mer glede med fysisk aktivitet enn det yngre barn gjør. De mener at eldre barn kan ha høyere indre motivasjon enn

ynge barn fordi de opplever høyere kompetanse under aktiviteter, og dermed skaper dette mer glede. I tillegg viser de til at de eldre barna kan ha mer forståelse for selve aktiviteten samt bedre muligheter for å fortsette med aktiviteten. De mener at foreldre kan ofte ha større innvirkning på om barna skal utføre en aktivitet ved yngre alder enn når de blir eldre.

Selv om forskningen er inkonsekvent når det kommer til motivasjon for fysisk aktivitet og alder, peker flest studier i retningen at jo eldre barna blir jo mer vil motivasjon for fysisk aktivitet styres av ytre motiver. De yngre barna opplever større glede enn eldre barn under fysisk aktivitet, og er i hovedsak i fysisk aktivitet på grunn av indre motiver.

2.4.4 Organisert idrett på fritiden og motivasjon

Både jenter og gutter i 9-15-årsalderen som er med på organisert idrett på fritiden er mer i fysisk aktivitet enn de som ikke driver med organisert idrett på fritiden (Kolle, Stokke, Hansen og Anderssen, 2012). En undersøkelse fant ut at de barna som var mer aktive på fritiden opplevde mer kompetanse i kroppsøving enn de mindre aktive barna (Sollerhed, Apitzsch, Råstam og Ejlertsson, 2008). Her kan det finnes sammenhenger mellom kroppsøving og daglig fysisk aktivitet på skolen. Elever som driver med organisert idrett på fritiden kan oppleve mer kompetanse i daglig fysisk aktivitet på skolen. Dette kan tyde på at de barna som driver med organisert idrett på fritiden har høyere indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen siden de opplever høyere kompetanse på dette området.

3. 0 METODE

I forberedelsene til denne oppgaven ble det brukt en tidligere utformet kvantitativ spørreundersøkelse. Denne undersøkelsen er tidligere blitt validert, og brukt i forskning om motivasjon og kroppsøving. De delene av spørreundersøkelsen som ble mest relevant for å belyse problemstillingen ble plukket ut, og ordet «kroppsøving» ble erstattet med «daglig fysisk aktivitet». Kroppsøving og fysisk aktivitet er to begrep som har likheter, derfor ble denne spørreundersøkelsen relevant å benytte i denne oppgaven.

3.1 Utvalg

Studien ble gjennomført på en skole i Trøndelag der de har implementert daglig fysisk aktivitet. Denne skolen har begynt med en utprøving av dette prosjektet på mellomtrinnet. Skolen har 15 elever i 5.klasse, 15 elever i 6.klasse og 28 elever i 7.klasse. En av elevene var ikke på skolen den dagen spørreundersøkelsen ble gjennomført, det var derfor 57 elever som deltok i spørreundersøkelsen. Elevene fikk utdelt et spørreskjema som inneholdt spørsmål og

påstander som omhandlet motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen som de skulle besvare individuelt.

3.2 Spørreundersøkelse

Spørreundersøkelse ble brukt som datainnsamling. En spørreundersøkelse er en strukturert innsamling av informasjon. Spørsmålene er klare, og svaralternativene er faste. Skjemaet omfattet spørsmål og påstander der elevene skulle krysse av på forhåndsdefinerte kategorier (Postholm og Jacobsen, 2011). Elevene kunne dermed ikke svare med egne ord. Dette gjør denne spørreundersøkelsen kvantitativ. En kvantitativ forskningsmetode resulterer i tall, som kan fremstilles i grafer, tabeller og andre grafiske fremstillinger. Fordelen med å bruke en kvantitativ forskningsmetode er at man når ut til mange. Spørreundersøkelser som er kvantitative gjør det mulig å beskrive det generelle omfanget av noe, men den ser ikke på det unike og spesielle (Postholm og Jacobsen, 2011).

Spørreundersøkelsen var delt i tre deler. Første del inneholdt innledende spørsmål om elevenes alder, kjønn, om de holdt på med organisert idrett på fritiden og lignende. De to siste delene besto av påstander som omhandlet motivasjon for daglig fysisk aktivitet der elevene skulle være enig eller uenig i disse påstandene i ulike grader.

3.3 Ethiske betraktninger

Det ble opplyst om at undersøkelsen skulle brukes i en oppgave som omhandlet fysisk aktivitet. Videre ble det opplyst om at spørreskjemaene var anonyme og at elevene ikke skulle skrive navn på skjemaene. Elevene kunne velge å ikke være med på undersøkelsen, og de hadde muligheten til å trekke seg underveis hvis de ikke ville gjennomføre undersøkelsen.

3.4 Analyse av spørreundersøkelsen

En kvantitativ undersøkelse skal kunne fremstilles i grafer og tabeller, derfor var det mest hensiktsmessig å gi alle svaralternativene i spørreundersøkelsen tallverdier. Dette ble gjort slik at det skulle bli lettere å bearbeide dataene som var samlet inn og bruke dem videre i resultat- og diskusjonsdelen. Dataene ble plottet inn i dataprogrammet Microsoft Excel. Hvert spørreskjema fikk ulikt kandidatnummer slik at det kunne skilles mellom dem og samtidig få god oversikt over innsamlet data. Ved å bruke Microsoft Excel ble dataene oversiktlige og det ble enkelt å regne ut gjennomsnittsverdier for de ulike spørsmålene. Ved å regne ut gjennomsnittsverdiene på de forskjellige spørsmålene var det lettere å se hovedtendenser i datamaterialet. Videre ble datamaterialet samlet i en tabell der svarprosent for de ulike påstandene ble satt opp. Ved å sette opp en tabell ble det enklere å se på hvilke påstander som var fremtredende for hvorfor elevene deltar i fysisk aktivitet. Dataene ble dermed delt opp

etter kjønn, klassetrinn og om eleven drev med organisert idrett eller ikke, og satt opp i søylediagram. Det ble også skilt mellom indre og ytre motivasjon. Dette ble gjort for å se om det var noen forskjeller blant disse grupperingenes indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen.

3.4.1 Operasjonalisering av indre og ytre motivasjon

Påstandene under «hvorfør elever deltar i daglig fysisk aktivitet på skolen» er i utgangspunktet delt inn i flere ulike kategorier for motivasjon. I denne oppgaven ble det valgt å forenkle dette til to kategorier, indre og ytre motivasjon. Dette ble gjort for å forenkle på grunn av oppgavens omfang og tidsramme.

Det var de åtte påstandene som elevene skulle svare på som ga innsikt i om de hadde indre eller ytre motivasjon for fysisk aktivitet i skolen. For å få en indikasjon på elevenes indre og ytre motivasjon ble påstandene som omhandlet indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen lagt sammen og spørsmålene som omhandlet ytre motivasjon lagt sammen. Fire av påstandene gikk på indre motivasjon: «jeg er med fordi det er gøy», «jeg er med fordi jeg vil lære», «jeg er med fordi jeg liker daglig fysisk aktivitet» og «jeg er med fordi daglig fysisk aktivitet er viktig for meg». En elev ble kategorisert med indre motivasjon hvis eleven svarte «litt enig» eller «meget enig» på disse påstandene. Påstandene «jeg er med fordi læreren skal tro jeg er flink elev», «jeg er med fordi det forventes av meg», «jeg er med fordi jeg får dårlig samvittighet om jeg lar være» og «jeg er med fordi jeg får bråk om jeg lar være» ble kategorisert innenfor ytre motivasjon. En elev ble kategorisert med ytre motivasjon hvis eleven svarte «litt enig» eller «meget enig» på disse påstandene.

Grunnen til at ytre og indre motivasjon til sammen er over 100 prosent i alle diagrammene i resultatdelen i oppgaven, er fordi elever ikke bare har indre motivasjon for en aktivitet eller bare ytre motivasjon for en aktivitet. Elever kan både ha indre og ytre motivasjon for en aktivitet, derfor vil diagrammene gå over 100 prosent når den ytre og indre motivasjonen blir lagt sammen.

4. 0 RESULTAT

Resultatet fra de tre klassene på mellomtrinnet som var med på undersøkelsen vil først bli presentert samlet. Videre vil resultatet bli delt inn i tre ulike kategorier: «kjønn og motivasjon», «alder og motivasjon» og «organisert idrett på fritiden og motivasjon». Dette for å se om det er noen forskjeller på motivasjonen til de forskjellige gruppene med elever.

4.1 Hvorfor er elever med på daglig fysisk aktivitet?

Etter de innledende spørsmålene i undersøkelsen skulle respondentene ta stilling til ulike påstander som omhandler hvorfor de er med på daglig fysisk aktivitet på skolen. Hver av påstandene hadde fire svarmuligheter: *helt uenig*, *litt uenig*, *litt enig* og *meget enig*. Tabell 1 viser svarfordelingen til disse påstandene.

Tabell 1. Vurdering av ulike motiver for hvorfor elever er med på daglig fysisk aktivitet på skolen, prosent.

Påstand	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Meget enig
1. Jeg er med fordi læreren skal tro jeg er flink elev	32	27	29	12
2. Jeg er med fordi jeg får bråk om jeg lar være	48	18	23	11
3. Jeg er med fordi det er gøy	11	3	34	32
4. Jeg er med fordi jeg får dårlig samvittighet om jeg lar være	37	21	33	9
5. Jeg er med fordi jeg vil lære	18	16	39	27
6. Jeg er med fordi det forventes av meg	16	20	42	22
7. Jeg er med fordi jeg liker daglig fysisk aktivitet	4	14	50	32
8. Jeg er med fordi daglig fysisk aktivitet er viktig for meg	0	9	38	53

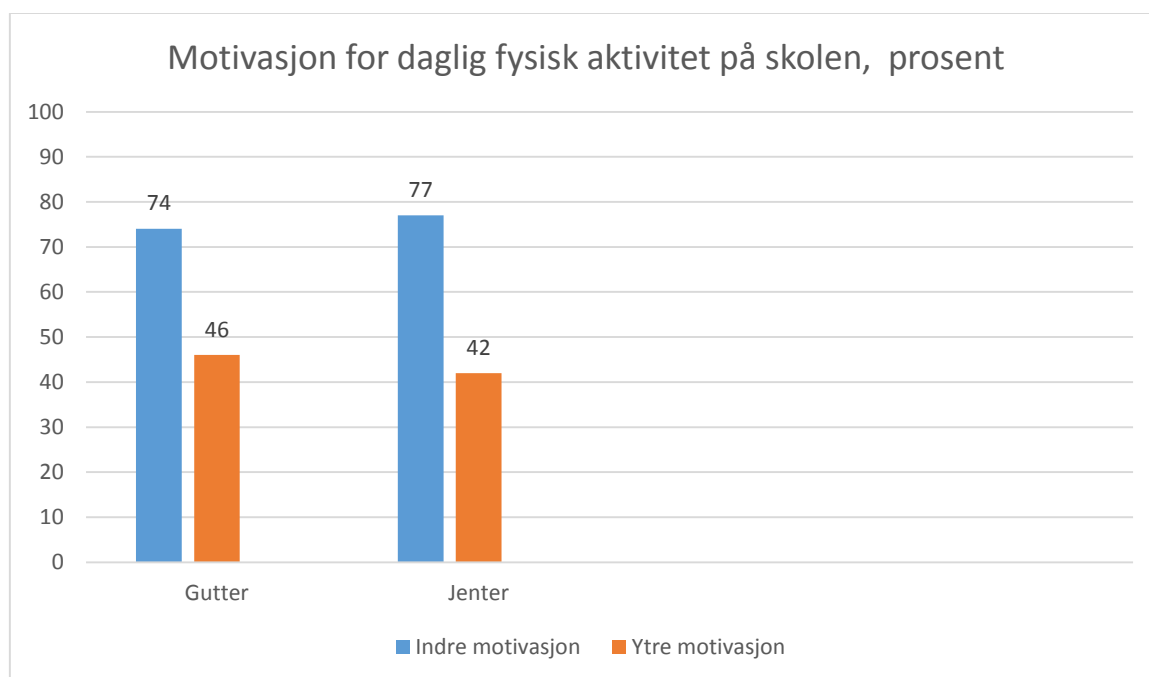
Resultatet i tabell 1 sier noe om hvorfor elevene deltar i fysisk aktivitet på skolen. Dataene i tabell 1 viser at det er flest som deltar i fysisk aktivitet på skolen fordi fysisk aktivitet er viktig for dem. Påstandene «jeg er med fordi jeg liker daglig fysisk aktivitet», «jeg er med fordi det er gøy» og «jeg er med fordi jeg vil lære» er også viktige årsaker til at elevene deltar i fysisk aktivitet på skolen. Flertallet av elevene er helt uenige i at de deltar i fysisk aktivitet fordi de

får bråk om de ikke er med. «Jeg er med fordi læreren skal tro jeg er flink elev» og «jeg er med fordi jeg får dårlig samvittighet om jeg lar være» er påstander som mange av elevene er helt uenig i.

4.2 Kjønn og motivasjon

Datamaterialet ble delt inn etter kjønn for å se på om det var forskjeller på hvordan jenter og gutter opplever motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen.

Diagram 1. Fremstilling av gutters og jenters indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen i prosent.



I dette datamaterialet kan det se ut som jenter og gutter har tilnærmet lik indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen. 74 prosent av guttene på mellomtrinnet har indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet, mens prosentandelen jenter med indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet er 76 prosent.

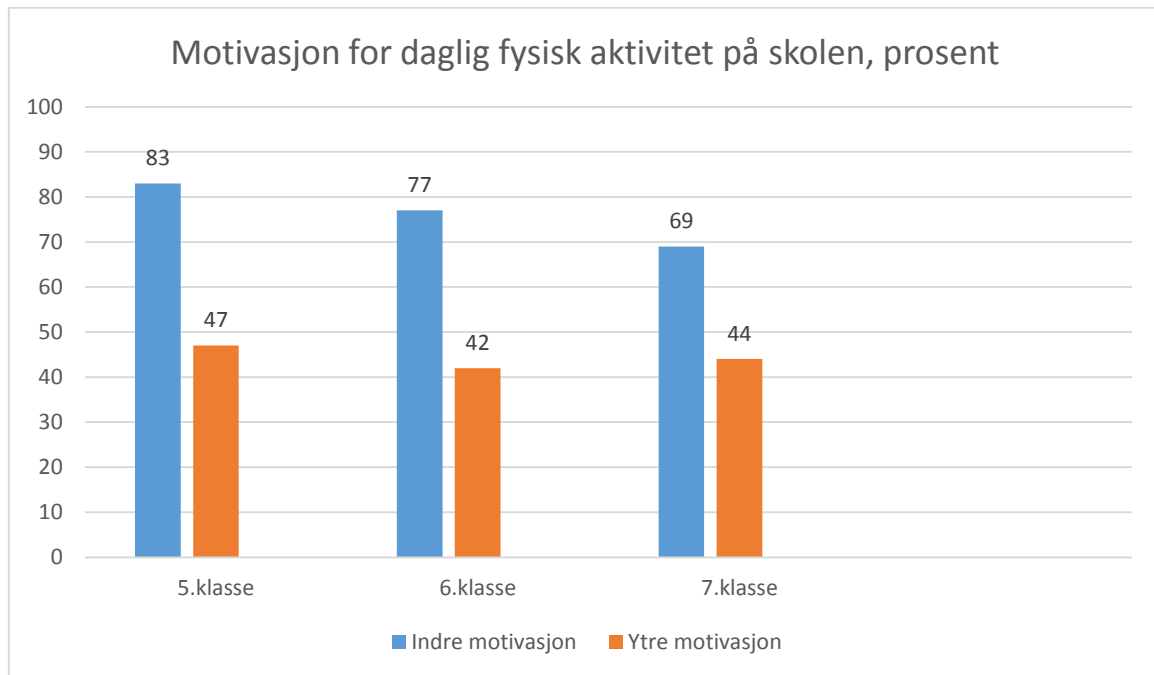
Også når det kommer til ytre motivasjon, så er det små forskjeller mellom gutter og jenter. 42 prosent av jentene har ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen, mens 46 prosent av guttene blir påvirket av ytre motiver.

Både guttene og jentene i denne spørreundersøkelsen har høyere indre motivasjon enn ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen.

4.3 Alder og motivasjon

Datamaterialet ble delt inn klassevis for å se om det var forskjeller på hvordan de ulike aldersgruppene opplever motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen.

Diagram 2. Fremstilling av tre klasstrinns indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen i prosent.



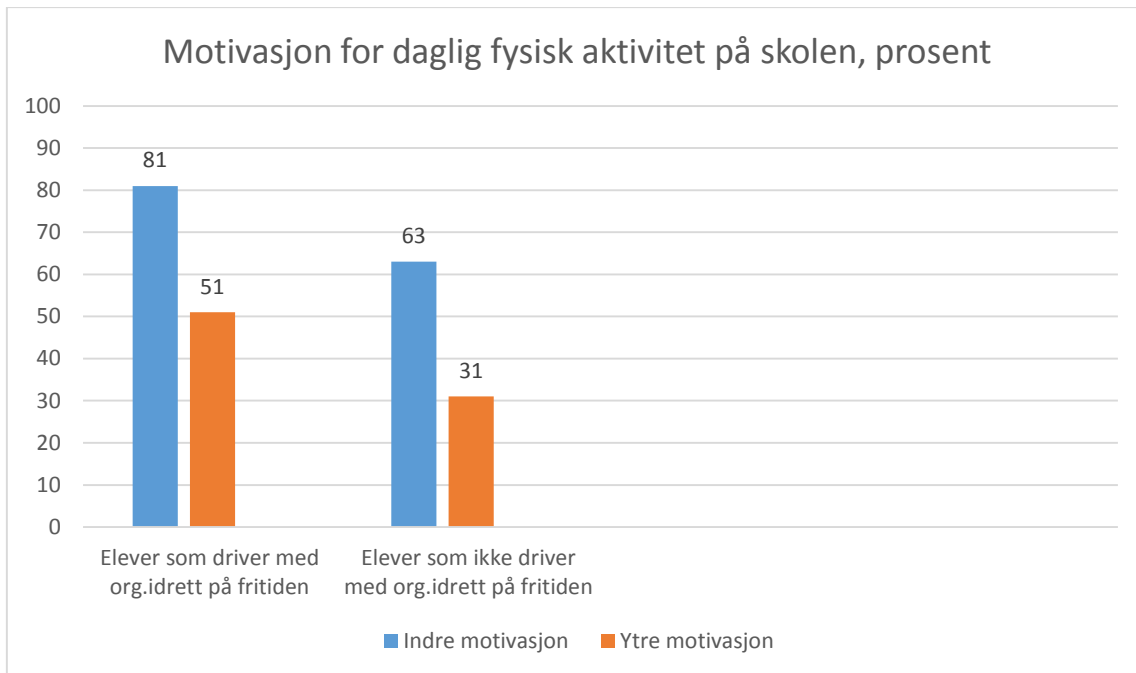
Søylediagrammet viser at det er merkbare forskjeller på den indre motivasjonen i de tre klasstrinnene, mens det er små forskjeller på den ytre motivasjonen i de samme klasstrinnene. Elevene i 5.klasse har høyest indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet med 83 prosent. I 6.klasse er det 77 prosent av elevene som har indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Mens elevene i 7.klasse har lavest indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet av de tre klassene på mellomtrinnet.

Elevene i alle de tre klasstrinnene har høyere indre motivasjon enn ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet.

4.4 Organisert idrett på fritiden og motivasjon

Datamaterialet ble også delt inn etter de elevene som driver med organisert idrett på fritiden og de elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden for å se om det var forskjeller i hvordan de opplever motivasjon for daglig fysisk aktivitet.

Diagram 3. Fremstilling av elever som er med på organisert idrett på fritiden og elever som ikke er med på organisert idrett på fritiden sin indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen i prosent.



63 prosent av elevene som ikke er med på organisert idrett på fritiden har indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Av elevene som er med på organisert idrett på fritiden så har 81 prosent av elevene indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Dette datamaterialet viser at elevene som er med på organisert idrett på fritiden har nesten 20 prosent høyere indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen enn de som ikke er med på organisert idrett på fritiden.

31 prosent av elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden har ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet, mens 51 prosent av elevene som driver med organisert idrett på fritiden har ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Søylediagrammet viser dermed at de elevene som driver med organisert idrett på fritiden har høyere ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet enn de som ikke driver med organisert idrett på fritiden.

5.0 DISKUSJON

I dette kapittelet vil resultatene fra spørreundersøkelsen bli sammenlignet med tidligere forskning, og sett i sammenheng med problemstillingen. I tillegg vil teorikapittelet i oppgaven bli brukt for å diskutere mulige praktiske og pedagogiske implikasjoner.

Kort oppsummert viser resultatet at elevene i hovedsak er med på daglig fysisk aktivitet på grunn av indre motiver. Det er ingen store forskjeller mellom kjønnenes indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Den ytre motivasjonen er også relativ lik mellom jentene og guttene i undersøkelsen. Det er dermed betydelige forskjeller mellom ulike klassetrinn, der de yngste elevene har høyest indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet, mens de eldste elevene har lavest indre motivasjon. Det er små forskjeller i ytre motivasjon mellom klassetrinnene.

Elevene som driver med organisert idrett på fritiden har både høyere indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet enn de som ikke driver med organisert idrett på fritiden.

5.1 Motivasjon for daglig fysisk aktivitet

Barn og unge har ulike motiver for å delta i daglig fysisk aktivitet, noe som tabell 1 og tidligere forskning viser. Allender et al. (2006) viser at flest barn driver med fysisk aktivitet på grunn av indre motiver som interesse og fordi de synes det er morsomt. Det kan se ut som tabell 1 i resultatdelen støtter opp om denne forskningen. Tabell 1 viser at det er høyest prosentandel som er enige i påstandene som er knyttet til interesse og glede ved daglig fysisk aktivitet på skolen. De fleste av elevene er uenige i påstander som omhandler ytre faktorer. Det kan dermed se ut som flesteparten av elevene i denne undersøkelsen har høyere indre motivasjon enn ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen

Diagram 1 viser at jentene og guttene i spørreundersøkelsen har tilnærmet lik indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen. Det er heller ingen merkbare forskjeller mellom kjønn når det kommer til ytre motivasjon. Det kan se ut som om disse funnene strider mot tidligere funn. Weinberg et al. (2000) og Sirard et al. (2006) hevder det er forskjeller på motivene til hvorfor jenter og gutter driver med fysisk aktivitet. Jenter deltar først og fremst i fysisk aktivitet på grunn av indre motivasjon, mens gutter blir mest motivert av de ytre faktorene.

Det kan dermed se ut som den fysiske aktiviteten på den utvalgte skolen blir tilrettelagt på en måte som gjør at både jenter og gutter opplever indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i like stor grad. Det kan tyde på at aktivitetene treffer begge kjønnenes interesser og at de opplever like stor glede under aktivitetene. Å være bevisst på at det finnes forskjeller mellom

gutter og jenters motivasjon for fysisk aktivitet er viktig før man setter i gang med et slikt prosjekt. Tidligere forskning viser at gutter ofte har høyere grad av ytre motivasjon enn det jentene har (Weinberg et al., 2000; Sirard et al., 2006). Å styre unna aktiviteter som fremmer ytre faktorer som for eksempel konkurranse og sammenligning mellom elever kan være et tiltak for at gutter skal få høyere indre motivasjon for en aktivitet. Gutter og jenter sosialiseres ofte til ulike aktiviteter fra de er små, og dette kan være medvirkende til at det er kjønnsforskjeller innenfor fysisk aktivitet. Gutter blir ofte oppmuntret til å spille fotball, mens jentene får dukker de kan leke med. For å unngå at det oppstår forskjeller i motivasjon mellom gutter og jenter burde aktivitetene prøve å tilrettelegges slik at det ikke blir typiske «gutteaktiviteter» eller typiske «jenteaktiviteter».

Diagram 2 viser at det er merkbare forskjeller på elevenes indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i de tre klassetrinnene. De yngste elevene opplever indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i større grad enn det de eldre elevene gjør. Disse funnene samsvarer med de fleste tidligere undersøkelsene om alder og motivasjon (Allender et al, 2006; Frederick-Recascino, 2002).

I de laveste klassetrinnene blir det ofte fokusert på lek og glede under fysisk aktivitet. Når barn blir eldre så kan dette ha en tendens til å forsvinne. Å fortsette å fokusere på lek og glede under fysisk aktivitet når elevene blir eldre blir viktig både for trivsel og motivasjon. Fysisk aktivitet skal være gøy, uansett hvor gamle elevene er. Selv om det ofte er en sterkere tradisjon med lek og moro blant yngre barn, så må dette følge barna også når de blir eldre.

Å gi eldre elever selvbestemmelse over aktiviteten kan være et tiltak for å høyne deres indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Deci og Ryan mener at ved å gi elever selvbestemmelse over aktiviteten så kan den indre motivasjonen øke. Skal en elev interessere seg for en aktivitet så må eleven få være med på å bestemme aktiviteten og hvordan den skal utføres (Skaalvik og Skaalvik, 2006). Åpne aktiviteter kan være en annen mulighet. Her kan aktivitetene tilrettelegges slik at elever kan utforske og løse en oppgave på egen hånd uten noen bestemte føringer fra læreren. Dette kan pirre nysgjerrigheten hos mange elever og være med på å øke interessen for daglig fysisk aktivitet. Å tilpasse slik at flere elever opplever mestring kan også bli enklere ved å ha åpne aktiviteter der det er flere måter å utføre en aktivitet på.

I denne spørreundersøkelsen er det små forskjeller mellom de forskjellige klassetrinnes ytre motivasjonen for daglig fysisk aktivitet. Tidligere undersøkelser viser at eldre barns

motivasjon blir i større grad påvirket av ytre motiver (Allender et al., 2006; Frederick-Recascino, 2002). Diagram 2 viser at de eldste elevene har høyere indre motivasjon enn ytre motivasjon for fysisk aktivitet. Det kan dermed virke som om funnene fra diagram 2 ikke samsvarer med det tidligere undersøkelser har funnet ut om ytre motivasjon om alder.

Motivasjonen til elever vil ofte være påvirket både av ytre faktorer, indre faktorer og faktorer som ligger i mellom disse ytterpunktene. I løpet av et skoleår så er elevene innom mange forskjellige aktiviteter i daglig fysisk aktivitet, og alle elevene kan ikke ha indre motivasjon for hver eneste aktivitet. I en del av aktivitetene så vil ytre faktorer påvirke elevenes motivasjon (Woolfolk, 2004). Ytre motivasjon som støtter aktivitet og læring under daglig fysisk aktivitet kan være nyttig samt være med på å øke elevenes samlede motivasjon for aktiviteten. Elever kan både ha indre og ytre motivasjon for en aktivitet (Woolfolk, 2004). Selv om en elev i hovedsak utfører en aktivitet på grunn av interesse, så kan ytre faktorer også være med på å motivere denne eleven for aktiviteten. At indre og ytre motivasjon kan forekomme samtidig gjenspeiler også alle diagrammene i resultatdelen, der den indre og ytre motivasjonen blir over 100 prosent til sammen.

Tidligere forskning viser at de barna som driver med organisert idrett på fritiden er generelt mer aktive enn de som ikke driver med organisert idrett. I følge Deci og Ryans teori om selvbestemmelse, er kompetanse en komponent i indre motivasjon (Skaalvik og Skaalvik, 2005). Barn som driver med organisert idrett på fritiden føler seg også mer kompetente til å drive med fysisk aktivitet, noe som vil si at de har høyere indre motivasjon for å være i fysisk aktivitet (Sollerhed et al., 2008). Diagram 3 viser at de som driver med organisert idrett på fritiden har høyere indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen enn de som ikke driver med organisert idrett på fritiden. De som driver med organisert idrett på fritiden har også høyere ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet enn de som ikke driver med organisert idrett på fritiden. Årsaken til dette kan være at organisert idrett ofte er konkurransepreget, som er en ytre motivasjonsfaktor, dermed vil de som driver med organisert idrett på fritiden kanskje ta med seg dette inn i den daglige fysiske aktiviteten på skolen. Ut fra dette kan det se ut som om funnene fra spørreundersøkelsen støtter opp om tidligere forskning på samme tema.

Elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden har lavest ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet på skolen. Å ha lav ytre motivasjon for en aktivitet er i utgangspunktet positivt, men når den indre motivasjonen også er lav, så kan dette tyde på at motivasjonen for daglig fysisk aktivitet generelt er lav.

I skolen finnes det barn med forskjellig bakgrunn, og ikke alle barna er like aktive. Derfor vil skolen være en viktig arena for å få barn til å være i fysisk aktivitet og til å like fysisk aktivitet. Deci og Ryan motivasjonsteori om selvbestemmelse (2006) hevder at å føle kompetanse gir lyst til å fortsette eller til å gjenta aktiviteten. Å legge til rette for aktiviteter slik at alle elevene får utfordringer som er tilpasset deres egne evner og dermed føler mestring, vil være med på å styrke elevenes indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet. Hvis elevene synes at daglig fysisk aktivitet på skolen er noe de mestrer og synes er gøy, vil de mest sannsynlig involvere seg i fysisk aktivitet på fritiden. Dette forutsetter at elevene opplever mange positive situasjoner under daglig fysisk aktivitet på skolen.

Mange elever i skolen har få tidligere erfaringer med fysisk aktivitet. Aktivitetene i daglig fysisk aktivitet må tilrettelegges slik at man også når elever som ikke driver med organisert idrett på fritiden. Disse elevene skal også mestre og føle kompetanse i daglig fysisk aktivitet. Hvis aktiviteten under daglig fysisk aktivitet er lik den aktiviteten som foregår i organisert idrett, så vil elevene som driver med organisert idrett på fritiden ha en fordel. Bandura (referert i Skaalvik og Skaalvik, 2006) understreker at forventning om mestring har betydning for motivasjonen. En elev som forventer å mestre vil ha større motivasjon for oppgaven (Skaalvik og Skaalvik, 2006). Dermed vil de elevene som er med på organisert idrett på fritiden ha forventning om mestring under daglig fysisk aktivitet på skolen. De elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden, vil kanskje ikke ha forventning om mestring siden aktiviteten er langt fra det de har vært med på tidligere. Det vil være positivt for motivasjonen til de som driver med organisert idrett på fritiden, men her kan det bli store forskjeller blant elevene. Hvis de elevene som ikke driver med organisert idrett på fritiden ikke mestrer disse aktivitetene og opplever stadige nederlag så kan dette bli ødeleggende for motivasjonen. Disse elevene må også få en forventning om positive resultat ved deltagelse i fysisk aktivitet, det vil styrke deres indre motivasjon for fysisk aktivitet. Det er de elevene som ikke er i aktivitet til vanlig som man vil få i aktivitet ved å innføre et slikt prosjekt, derfor kan ikke aktivitetene i daglig fysisk aktivitet bare være tilpasset de som allerede er mye i aktivitet.

Å prøve å legge til rette for aktiviteter som er tilpasset alle elever er en utfordring siden alle elever er forskjellige og har ulike interesser. Noen elever har høyere interesse for en aktivitet enn det andre elever har, og slik vil det ofte være i skolen.

5.2 Studiens styrker og svakheter

Påstandene i spørreundersøkelsen som ble brukt under resultatdelen hadde ikke en nøytralkategori, det gjør at svaralternativene ikke er uttømmende, slik som Postholm og Jacobsen (2011) anbefaler. Dette ble gjort siden den spørreundersøkelsen som ble brukt var tidligere utformet og validert, og det ble dermed valgt å ikke gjøre endringer på denne. I tillegg vil det være vanskelig for en elev å være nøytral i motivasjonen for en aktivitet. Elever vil alltid ha ulike motiver for hvorfor de utfører en aktivitet enten de liker aktiviteten eller ikke.

Et utvalg i en kvantitativ spørreundersøkelse bør egentlig være på minst 100-150 enheter (Postholm og Jacobsen, 2011). Dette er ikke oppfylt i denne undersøkelsen på grunn av oppgavens omfang og tidsramme. Dette betyr at konklusjonen i denne oppgaven kun vil være gyldig for utvalget i denne oppgaven.

En grunn til at tidligere forskning ikke samsvarer med alle funnene i denne undersøkelsen kan være det at antall deltakere er forskjellige. I denne undersøkelsen ble indre og ytre motivasjon for daglig fysisk aktivitet forsket på blant 57 deltagere, mens tidligere undersøkelse har hatt et større antall deltakere.

Siden det ikke er blitt utført en statistisk analyse på dette datamaterialet, så vet man ikke om statistikken i undersøkelsen er sikker. Dette er en klar svakhet i denne undersøkelsen.

Resultatene i denne spørreundersøkelsen vil ha vært mer valide hvis det var blitt utført en statistisk analyse.

6.0 KONKLUSJON

I denne studien ble det sett på hva slags motivasjon elever har for daglig fysisk aktivitet. Det kan se ut som hovedmotivene til at elever deltar i fysisk aktivitet på skolen er de indre motivene. Elevene styres av motiver som interesse og glede. De ytre motivene er ikke like fremtredende, men de kan være med på å påvirke den helhetlige motivasjonen for daglig fysisk aktivitet.

Denne studien viser også at det kan være forskjeller på motivasjon for fysisk aktivitet i skolen mellom kjønn, ulike klassetrinn og elever som driver med organisert idrett på fritiden og de som ikke gjør det. Noen av disse funnene stemmer ikke med tidligere forskning som er gjort på motivasjon og fysisk aktivitet på samme gruppe, men årsaken til dette kan være størrelsen

på utvalget. Det vil uansett være viktig å vite om forskjeller i motivasjon mellom ulike grupper for å kunne tilrettelegge slik at flest mulig elever trives med daglig fysisk aktivitet i skolen.

Å ha kunnskap om motivasjon for fysisk aktivitet og hvilke motiver som gjør at elever er i fysisk aktivitet kan også være med å bidra til å tilrettelegge for indre motivasjon for daglig fysisk aktivitet i skolen.

7.0 REFERANSELISTE

- Allender, S., Cowburn, G. og Foster, C. (2006). HealthEducation Research. *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies.*, 21, s. 826-835
- Bjørn, A. (2014) *Fysisk aktivitet*. Hentet 22. januar 2015, fra:
<http://oppvekstprogrammet.no/2014/08/fysisk-aktivitet/>
- Coe D. P., Pivarnik J. M., Womack C. J., Reeves C. J. og Malina R. M. (2006). *Med. Sci. Sports Exerc. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children.* 38 (8), s. 1515-1519.
- Côté, J. og Hay, J. (2002). *Psychological Foundations of Sport. Children's involvement in sport: A developmental perspective.* s. 484-502
- Departementene. (2005) *Sammen for fysisk aktivitet – Handlingsplan for fysisk aktivitet*. Hentet 22.januar 2015, fra:
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf
- Frederick-Recascino, C. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research. Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Domain.* 54 s. 277-294
- Haverly, K. og Krahnstoever- Davison, M. (2005). *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Personal Fulfillment Motivates Adolescents to Be Physically Active.* 159, s. 1115-1120.
- Helsedirektoratet. (2015a). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Hentet 26.03.15 fra
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet. (2015b). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og sittestilling*. Hentet 31.03.15 fra
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>
- Helsedirektoratet. (2014a). *Råd om fysisk aktivitet*. Hentet 26.03.15 fra
<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet>

- Helsedirektoratet. (2014b). *Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen*. Oslo: Helsedirektoratet
- Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H. og Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Longhurst, K. og Spink, K.S. (1987) *Canadian Journal of Applied Sport Science*.
Participation motivation of Australian children involved in organized sport. 12, s. 24-30
- McCarthy P.J., Jones M.V. og Clark-Carter D. (2008) *Psychology of Sport and Exercise*.
Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. 9 (2), s. 142-156
- Mjaavatn P. E. og Skisland J. O. (2003). *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Hentet 22. januar 2015, fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen.pdf>
- Moser T. (2001). *Kroppsøving 2001. Kan fysisk aktivitet gjøre oss klokere?* 51(1), s. 9-24
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E. og Kolle, E. (2011). *Norsk Epidemiologi*.
Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: forslag til bruk og forståelse, 20(2), s.149-152.
- Scanlan, T. K. og Lewthwaite, R. (1986). *Journal of sport psychology*. *Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment*. 8, s. 25-35
- Sirard, J. R, Pfeiffer, K. A. og Pate, R. R. (2006) *Journal of Adolescent Health*. *Motivational factors associated with sports program participation in middle school students*. 38 (6), s. 696–703
- Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (2005) *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Sollerhed, A. C., Apitzsch, E., Råstam, L. og Ejlertsson, G. (2008). *Health Education Research*. *Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity*. 23(1), 125-136

St.meld. nr. 18 (2010/2011). (2010). *Læring og fellesskap*. Hentet 14.april fra:

<https://www.regjeringen.no/contentassets/baeeee60df7c4637a72fec2a18273d8b/no/pdfs/stm201020110018000dddpdfs.pdf>

Tremblay M. S., Inman J. W. og Willms J. D. (2000). *Pediatric Exercise Science. The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children*. 12, s. 312-323

Utdanningsdirektoratet. (2009). *Rett til fysisk aktivitet*. Hentet 31.03.15 fra

<http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Weinberg R., G., McKenzie A., Jackson S., Ansheu M., Grove R. og Fogart G. (2000). *Int. Sport Psycho. Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender*. 31, s. 321-346

Woolfolk, A. (2004) *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag

Vedlegg 1

Spørreskjema om daglig fysisk aktivitet .

Innledende spørsmål.

1) Hvilken måned på året er du født. (Sett kryss i riktig rute).

Jan Feb Mars April Mai Juni Juli Aug Sept Okt Nov Des

2) Klasse:.....

3) Kjønn: Gutt Jente

4) Jeg synes daglig fysisk aktivitet er viktig på skolen. (Sett ring rundt det som passer).

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

5) Foreldrene mine ser på daglig fysisk aktivitet som viktig.

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

6) Driver du med uorganisert fysisk aktivitet på fritiden. Ja Nei
(Jogger, sykler, går turer når det passer for meg).

7) Driver du med friluftslivsaktivitet på fritiden. Ja Nei
(Går tur, fisker, sykler, rir eller går på ski i naturen).

8) Driver du med organisert fysisk aktivitet på fritiden. Ja Nei
(Fysisk aktivitet i idrettslag eller treningsstudio med faste tider for trening)

9) Hvor mange ganger i uken driver du med fysisk aktivitet på fritiden?

Ingen ganger 1-3 ganger 4-7 ganger mer enn 7 ganger

10) Hvor ofte deltar du i daglig fysisk aktivitet på skolen? (Sett ett kryss).

Nesten aldri Noen ganger Ofte Svært ofte

11) Kryss av i den ruten som viser i hvor stor grad du vanligvis anstrenger deg i daglig fysisk aktivitet på skolen.

Anstrenger meg ikke	<input type="checkbox"/>
Anstrenger meg lite	<input type="checkbox"/>
Anstrenger meg middels	<input type="checkbox"/>
Anstrenger meg ganske mye	<input type="checkbox"/>
Anstrenger meg svært mye	<input type="checkbox"/>

(Blir så sliten at jeg nesten ikke klarer å stå oppreist).

12) Hvor dyktig oppfatter du deg til å være i daglig fysisk aktivitet?

Slett ikke dyktig Litt dyktig Ganske dyktig Veldig dyktig

Sett kryss i den ruten som passer best for deg.

Hvorfor er du med i daglig fysisk aktivitet på skolen?

1. Jeg er med fordi læreren skal tro jeg er en flink elev.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

2. Jeg er med fordi jeg får bråk om jeg lar være.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

3. Jeg er med fordi det er gøy.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

4. Jeg er med fordi jeg vil få dårlig samvittighet om jeg lar være.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

5. Jeg er med fordi jeg vil lære.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

6. Jeg er med fordi det forventes av meg.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

7. Jeg er med fordi jeg liker daglig fysisk aktivitet.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

8. Jeg er med fordi daglig fysisk aktivitet er viktig for meg.

Helt uenig Litt uenig Litt enig Meget enig

Nedenfor er det listet opp 8 utsagn som sier noe om **ditt forhold til daglig fysisk aktivitet på skolen**. Kryss av på en skala fra 1 -7 hvor enig du er i disse påstandene.

1. Jeg synes daglig fysisk aktivitet er interessant.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

2. Jeg liker daglig fysisk aktivitet veldig mye.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

3. Jeg synes daglig fysisk aktivitet er en sløsing med min tid.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

4. Jeg synes daglig fysisk aktivitet er gøy.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

5. Jeg synes daglig fysisk aktivitet er kjedelig.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

6. Jeg er glad i daglig fysisk aktivitet.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

7. Jeg liker ikke daglig fysisk aktivitet i det hele tatt.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig

8. Jeg forteller til andre at daglig fysisk aktivitet er morsomt.

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig			Nøytral			Svært enig