



Universitetet  
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap

Vår semesteret, 2022

Forfatter: Ola Kristensen

Veileder: Førstelektor Åge Vigane.

Tittel på bacheloroppgaven: Videregående elevers motivasjon til innsats i kroppsøving.

Engelsk tittel: High school students motivation for effort in physical education.

Emneord: Motivasjon i kroppsøving

Antall ord: 7885

Antall vedlegg/annet: 4

Stavanger, 1. Mai. 2022

## **Forord**

Jeg ønsker først og fremst å takke førstelektor Åge Vigane for god veiledning og hjelp med denne bacheloroppaven. Videre vil jeg takke Lars Senum og Synnøve Kristensen for hjelp med pilot. Jeg ønsker også å takke mine medstudenter for gode stunder gjennom hele denne perioden. Avslutningsvis ønsker jeg å takke alle informantene mine som svarte på undersøkelsen.

## **Sammendrag**

Tittel: Videregående elevers motivasjon til innsats i kroppsøving.

Problemstilling: *“Hvilke faktorer påvirker motivasjon til innsats i kroppsøvfingsfaget hos vg2 og vg3 elever”* og *“Hvordan har koronarestriksjonene påvirket motivasjon til innsats hos vg2 og vg3 elever i kroppsøvfingsfaget”*.

Metode: kvantitativ metode og et deskriptivt forskningsdesign

Resultat: Ifølge resultatene fra spørreundersøkelsen viser det seg at det er høy enighet om at de indre faktorene var mer motiverende enn de ytre. Man ser også at covid-19 restriksjonene påvirket elevene ganske forskjellig.

## **Abstract**

Title: High school students motivation for effort in physical education.

Issue: *“Which factors affects motivation for effort in physical education for high school students”* and *“How does the covid-19 restrictions affect high school students motivation for effort ”*.

Method: Quantitative method and a descriptive research design

Result: There seems to be a general opinion among high school students on which factors that are affecting motivation for effort in physical education the most. According to the questionare, there is a higher occurrence of factors that classifies as internal motivation compared to outer motivational factors. The study also shows how the restrictions caused by the covid-19 pandemic has effected high school students motivation for effort in physical education.

## Innhold

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA.....	1
Forord.....	2
Sammendrag.....	2
Abstract.....	2
1.0 Innledning.....	5
2.0 Problemstilling.....	6
2.1 Begrensninger.....	6
2.2 Oppgavens struktur.....	6
3.0 Teori.....	7
3.1 Fysisk aktivitet.....	7
3.2 Læreplan.....	7
3.3 Innsats og vurdering.....	8
3.4 Motivasjon.....	9
3.4.1 Forskning.....	9
3.5 Maslows behovshierarki.....	10
3.6 Selvbestedelsesteori.....	11
4.0 Metode.....	13
4.1 Metodisk tilnærming.....	13
4.1.1 Kvantitativ metode.....	13
4.2 Utforming av spørreskjema.....	14
4.3 Utvalg.....	15
4.4 Validitet og reliabilitet.....	16
4.5 Etske vurderinger.....	17
4.6 Statistisk analyse.....	17
4.6.1 Dataanalyse.....	18
5.0 Resultat.....	19
5.1 Forskjeller mellom kvinner og menn.....	19
5.1.1 Indre og ytre motivasjon.....	19
5.1.2 Covid-19 restriksjoner.....	19
5.2 Forskjeller mellom alder og subskalaene.....	20
5.3 Diagrammer.....	21
5.3.1 Indre.....	21
5.3.2 Ytre.....	23

5.3.3 Covid-19.....	25
6.0 Diskusjon.....	27
6.1 Metode.....	27
6.2 Utvalget.....	27
6.3 Indre motivasjon.....	28
6.4 Ytre motivasjon.....	29
6.5 Indre motivasjon vs. ytre motivasjon.....	30
6.6 Covid-19.....	30
6.7 Maslows behovshierarki.....	31
6.8 SBT.....	32
6.9 Videre forskning.....	33
7.0 Konklusjon.....	34
Referanseliste.....	35
Vedlegg.....	38
Vedlegg 1 – Meldeplikt NSD.....	38
Vedlegg 2 – Samtykkeskjema.....	38
Vedlegg 3 – Spørreundersøkelse.....	38
Vedlegg 4 – Tidslinje for koronarestriksjoner.....	45

## 1.0 Innledning

Forskning viser at barn og unge i skolepliktig alder blir mer og mer sedate. Norske helsemyndigheter opplyser stadig om at mindre aktive unge har høyere sannsynlighet for å utvikle livsstilsykdommer enn aktive unge (Helsedirektoratet, 2019). I denne alderen ser man også et stort frafall i den organiserte idretten (Andersen et al., 2020). I tillegg gjør sosiale medier og digitaliseringen det enklere for unge å kommunisere uten å være fysisk sammen. Det betyr at mesteparten av den fysiske aktiviteten videregående elever foretar seg i løpet av en uke skjer i kroppsøvingstimene.

Det er derfor interessant å undersøke hva som skyldes elevenes motivasjon til å gi en innsats i kroppsøvingstimene. I tillegg til dette har covid-19 pandemien og de følgende restriksjonene rammet barn og unge i stor grad. Hvor omfattende restriksjonene har vært har variert. I nesten to år har det vært stor uforutsigbarhet i barn og unges liv, og det fører til at mange kan oppleve store og inngripende påkjenninger. På grunn av at man i moderne tid aldri har opplevd slike tilstander er det interessant å se hvordan elevene oppfatter pandemien og hvordan det har påvirket dem i kroppsøvingsfaget.

Bakgrunn for valg av dette problemområdet skyldes personlig interesse for å undersøke hva som motiverer elevene til innsats i kroppsøvingstimene. Ved å undersøke dette dykker man ned i et område som er relevant for jobben som kroppsøvingslærer i videregående skole. Som kroppsøvingslærer har man en viktig rolle i elevenes liv. Kroppsøvingslæreren er med på å påvirke unge menneskers fremtid spesielt, og dermed indirekte befolkningens livsstil generelt. Det er derfor viktig å skape dypere forståelse og refleksjon rundt dette, slik at man kan være en god tilrettelegger og motivator for unges fysiske aktivitet.

## 2.0 Problemstilling

Hensikten med denne oppgaven er å undersøke videregåendeelevers motivasjon og innsats i kroppsøvfingsfaget. Gjennom et spørreskjema har elever tatt stilling til en rekke påstander om motivasjon. Det blir også undersøkt hvordan elevene har opplevd motivasjon i forhold til koronarestriksjonene. I denne bacheloroppgaven blir dermed følgende problemstillinger tatt stilling til og drøftet: *“Hvilke faktorer påvirker motivasjon til innsats i kroppsøvfingsfaget hos vg2 og vg3 elever”* og *“Hvordan har koronarestriksjonene påvirket motivasjon til innsats hos vg2 og vg3 elever i kroppsøvfingsfaget”*.

### 2.1 Begrensninger

Da prosessen med bacheloroppgaven startet høsten 2021 styrte Covid-19 pandemien hvor åpent samfunnet skulle være. Restriksjonene for å forhindre smitte rammet dessverre også videregåendeelever. Det var derfor en usikker situasjon i forhold til utvalg og innsamling av data. Restriksjonene satte begrensninger for fysisk interaksjon, og regelen om «enmeteren» var fortsatt gjeldene. Det ble derfor vanskelig å gjennomføre en fysisk spørreundersøkelse, noe som førte til at jeg landa på digitalt spørreskjema.

### 2.2 Oppgavens struktur

Frem til nå har du fått presentert problemstillingene for oppgaven og bakgrunnen for dem. Temaet for oppgaven er motivasjon. For å skape en generell forståelse for motivasjon har jeg videre skrevet teori som skal hjelpe meg å drøfte og forhåpentligvis besvare problemstillingene i konklusjonsdelen. Deretter kommer metodedelen, hvor jeg redegjør for valg av metodisk tilnærming, valg av fremgangsmåte, rekruttering, kritisk blikk, etiske vurderinger, forklaring av instrument og gjøre en statistisk analyse. Videre vil resultatene fra spørreundersøkelsen presenteres. Deretter vil jeg drøfte disse før jeg avslutningsvis kommer med en konklusjon.

## 3.0 Teori

For å kunne drøfte rundt de to problemstillingene “*Hvilke faktorer påvirker motivasjon til innsats i kroppsøvfingsfaget hos vg2 og vg3 elever*” og “*Hvordan har koronarestriksjonene påvirket motivasjon til innsats hos vg2 og vg3 elever i kroppsøvfingsfaget*” senere i oppgaven, er det hensiktsmessig å ta for meg grunnleggende teori som har betydning for motivasjon. I dette kapitlet vil det bli belyst teori og forskning som jeg opplever som relevant for oppgavens problemstilling.

### 3.1 Fysisk aktivitet

Helsedirektoratet gir en klar anbefaling om at barn og unge burde ha minst 60 minutter med variert fysisk aktivitet hver dag (Helsedirektoratet, 2019). Grunnleggende fysisk aktivitet er viktig fordi sannsynligheten for å utvikle livsstilssykdommer som diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer er betraktelig større hos unge som er mindre fysisk aktive. I tillegg er fysisk aktivitet med på å skape en god mental helse, god kognitiv læring og utvikling som er svært viktig i tenårene (Helsedirektoratet, 2019). Kunnskapsdepartementet har sammen med Norges idrettshøgskole og OsloMet gjennomført et forskningsprosjekt på ungdom i skoledyktig alder (Andersen et al., 2020). Forskningen viser at 60% av alle som har deltatt i organisert idrett gjennom ungdomsårene slutter før de fyller 18 år. I tillegg til dette kommer det også fram at unge som slutter med idrett blir mer og mer stillesittende og mindre fysisk aktive (Andersen et al., 2020). Det betyr at flertallet av elevene ved en gjennomsnittlig videregående skole er mindre fysisk aktive enn hva som anbefales av norske helsemyndigheter (Helsedirektoratet, 2019). Noe som betyr at majoriteten av den fysiske aktiviteten ungdommer foretar seg skjer gjennom skolen og kroppsøvingstimene. I videregående skole er kroppsøvfingsfaget det eneste obligatoriske fellesfaget hvor elevene er fysisk aktive.

### 3.2 Læreplan

«Kroppsøving er et skolefag i grunnskolen og i videregående skole, og et utdanningsfag i høyskolen. Det er det tredje største skolefaget, og er et allmenndannende fag hvor elevene skal lære både om kroppen og med kroppen» (Sæle, 2021). Kroppsøvfingsfaget skal legge til rette for å skape en bevegelsesglede som bidrar til en fysisk aktiv livsstil. I faget skal elevene lære å kjenne egen kropp, sine sanser og sitt sinn. Faget skal også skape sunne verdier som samarbeid,

respekt og forståelse for andre mennesker. I tillegg til dette bygger elevene også grunnlaget for et fysisk aktivt liv også etter endt skolegang (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Utdanningsdirektoratets læreplan for kroppsøving for elever på vg2 og vg3 kommer med en rekke kompetansemål. Kompetansemålene er et viktig verktøy som veileder læreren i hva elevene skal gjennom og hva de skal sitte igjen med av kunnskap og erfaringer. For vg2 er målene at eleven skal forstå og bruke fair play, gjennomføre og forstå teknikk, taktikk og samarbeid. I tillegg skal de gjennomføre trening som fremmer ferdigheter i dans og individuelle idretter. Trenings- og livsstilsmålene forteller at elevene på vg2 skal planlegge og gjennomføre trening som er skadeforebyggende og helsefremmende, og som fører til økt fysisk form (Utdanningsdirektoratet, 2016). Læreplanen for elevene på vg3 bygger i stor grad videre på målene fra vg2. I vg3 er målene at eleven skal vise sine ferdigheter i dans og idrett, vurdere sin egen kompetanse og drøfte egen videreutvikling i disse aktivitetene. Trenings- og livsstilsmålene sier at elevene i vg3 skal ta ansvar for egen helse gjennom regelmessig fysisk aktivitet. I tillegg skal de også planlegge og gjennomføre en egenintervensjon der man må anvende teori i praksis (Utdanningsdirektoratet, 2016).

### 3.3 Innsats og vurdering

I følge regjeringen skal “[...] videregående opplæring ha høy kvalitet og gi den enkelte og samfunnet nødvendige forutsetninger for fremtidig velferd, verdiskaping og en bærekraftig utvikling” (Regjeringen, u.å). Gjennom videregående skole oppleves utvikling, utfordringer, læring av ferdigheter, mestring og utfordringer (Regjeringen, u.å). Dette styres i stor grad av den enkelte elevs motivasjon.

En av de viktigste vurderingskriteriene i kroppsøvingfaget i vg2 og vg3 er den enkelte elevs innsats. Når læreren skal vurdere en elev i kroppsøving har utdanningsdirektoratet bestemt hva som skal ligge til grunnlag for den faglige vurderingen. Faktorer som elevens forutsetninger, elevens fravær og elevens orden og atferd skal ikke trekkes inn i den faglige vurderingen (Utdanningsdirektoratet, 2012).

I kroppsøvingfaget er innsatsen man legger ned en av de mest sentrale indikatorene på om man klarer å oppfylle kompetansemålene. “Innsats i faget kroppsøving innebærer at eleven prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet og utfordrer egen fysiske kapasitet” (Utdanningsdirektoratet, 2012). Innsatsen hver enkelt elev legger ned vil variere ut i fra forutsetninger, kapasitet og motivasjon.



Ved å vurdere etter innsats setter man alle andre forutsetninger til side. For eksempel at elever som har spilt badminton hele livet som har høy kompetanse, blir vurdert på samme kriterier som en som aldri har rørt en racket før med lav kompetanse. Det er derfor viktig at læreren har kunnskap om hva som påvirker elevenes motivasjon til innsats.

### 3.4 Motivasjon

For å kunne besvare problemstillingen best mulig er det hensiktsmessig å se på grunnleggende motivasjonsteori. I følge Store Norske Leksikon defineres begrepet motivasjon som: «motivasjon er en samlebetegnelse for de faktorene som setter i gang og som styrer atferden i mennesker» (Teigen 2020). Videre blir motivasjon delt inn i indrestyrt og ytrestyrt motivasjon (Imsen, 2014, s. 232).

Ytre motivasjon er det man sitter igjen med etter en aktivitet. Det kan komme i form av positive belønninger som for eksempel gode karakterer, eller dårlige som for eksempel å bli straffet. Her motiveres individet av det som kommer etter en innsats. Det betyr at kilden til motivasjon ligger utenfor selve aktiviteten som gjennomføres (Stai, 2021). Det viser seg at det gjelder å finne en god balanse for belønning. Dersom fokuset på belønning blir for stort kan det i stor grad bidra til at man mister motivasjonen. Dette kommer av at fokus på belønning overgår interesse og engasjement, noe som gjør at man som oftest stresser eller presterer dårligere (Stai, 2021).

Indre motivasjon er når man opplever en indre belønning ved å aktiviserer seg ut ifra interesse eller følelser. Her kommer belønningen i form av at man opplever glede gjennom aktiviteten. Kilden til motivasjon kommer som resultat av egen oppfatning av aktiviteten – ikke utfallet (Stai, 2021). Eleven er motivert av indre krefter når læringsprosessen eller aktiviteten holdes ved like fordi eleven opplever det som meningsfylt å holde på med (Imsen, 2014, s. 295).

#### 3.4.1 Forskning

I forskning fra “Hvordan påvirke elevers motivasjon positivt i kroppsøvingsundervisninga” har sammenhengen mellom hvordan kroppsøvingslærere jobber og hvor motiverte elevene er blitt studert (Skjelson et al., 2009, s21). Forskningen viser at et mestringsorientert læringsklima hvor lærere gir positiv feedback og oppmuntrer elevene til å utvikle seg selv er motivasjonsfremmende. Det øker kohesjon og skaper mestringsstro (Duda & Nicholls, 1992 S. 200). Det viser seg også at oppgavefokuserne elever har større sannsynlighet for å opprettholde

motivasjon over tid. I læringsrom med aksept for prøving og feiling fremfor best mulig prestasjon, viser det seg at elevene opplever kroppsøving som mindre truende. Forskningen viser også at dersom de tre grunnleggende behovene i SBT; autonomi, kompetanse og tilhørighet er i stor nok grad til stede, vil det påvirke motivasjonen positivt. Forskning presiserer også at elevens indre motivasjon, der følelsen av glede og moro rå, ser ut til å være mer prestasjonsfremmende enn ytre motivasjon, som premie eller straff (Skjelson et al., 2009, s21).

I en forskningsstudie publisert i *Journal of Research in Arts and Sports Education* fra 2021 undersøkes forhold mellom elevens kroppsøvmotivasjon, klimaet for motivasjon og følelsen av tilhørighet i kroppsøvingstimene. Hensikten med studien var å finne ut i hvilken grad autonom og kontrollert motivasjon påvirket motivasjonen til avgangselever i kroppsøving. Resultatene fra studien viser at deltakerne som skulle drive fysisk aktivitet etter endt skolegang opplevde positiv tilhørighet og mestringsklima i stor grad. Forskningen konkluderte med at forhold som gode relasjoner mellom elevene og at elever opplever et mestringsorientert motivasjonsklima, vil være positivt for motivasjonen i kroppsøving. Disse faktorene vil også ha positiv påvirkning på elevens fysiske aktivitet etter videregående skole (Erdvik et al., 2021).

### 3.5 Maslows behovshierarki

Maslows behovshierarki er en teori som hjelper oss å forstå motivasjon gjennom menneskelige behov. Maslow har delt inn menneskers behov i ulike byggesteiner som formes som en pyramide. Disse behovene deles inn i to; mangel-behov og vekst-behov (Maslow, 1970. s. 202). Mangel-behov kommer først i hierarkiet, og ligger i den nederste delen av pyramiden. Her finner vi de mest livsnødvendige fysiologiske behovene som sult og tørste. Det er noe mennesket er helt avhengig av for å leve. Den neste byggesteinen kalles trygghetsbehovet, og det innebærer at vi mennesker har behov for å kjenne på trygghet, beskyttelse og sikkerhet. Den siste byggesteinen innenfor mangel-behovet er behovet for kjærlighet og sosial tilknytning. Mennesker har behov for å føle nærhet til andre og kjenne på følelsen av å være en del av en flokk (Imsen, 2014, s. 235-237). Klatrer man enda et steg opp i hierarkiet finner man de to siste byggeklossene. Disse ses derimot ikke på som avgjørende for individets eksistens. Disse behovene viser til følelser og tilfredstillelse (Maslow, 1970. s. 202). Den fjerde klossen utgjør behovet for anerkjennelse og respekt, og dette behovet ses på som todelt i en indre og ytre del. Den indre delen innebærer at individet må føle seg selvsikker, oppleve at man duger og ha mestringsstro. Den ytre delen innebærer behovet for å oppleve respekt og anerkjennelse fra andre mennesker. I toppen av pyramiden ligger behovet for selvrealisering. Her må de andre behovene

til en viss grad være tilfredsstilt dersom man skal begynne realisering av egne tanker og nå perifere mål (Imsen, 2014, s. 238-240).

### 3.6 Selvbestemmelsesteori

Elevers motivasjon styres i stor grad av følelser og behov. SBT (selvbestemmelsesteori) er en teori om selvbestemmelse og indre motivasjon laget av Richard Ryan og Edward Deci (Ryan & Deci, 1985, s. 288). Ryan og Deci skiller mellom kontrollert motivasjon og autonom motivasjon. Ryan og Deci klassifiserer kontrollert motivasjon som mindre gunstig, fordi den er mer kortvarig. Det vil derfor hele tiden kreve nye måter å tilfredsstille individet på for å få og opprettholde motivasjon. SBT tar for seg den autonome motivasjonen. Dette er altså indre motivasjon som man ønsker at skal komme fra individets iboende drivkraft til å gjennomføre en oppgave.

SBT legger derfor til grunn at det finnes tre psykologiske behov som må tilfredsstilles for å skape eller oppleve indre motivasjon. De tre psykologiske behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 1985, s. 288).

Det første psykologiske behovet er autonomi, som innebærer at individet står fritt til å gjøre frie valg. Det betyr at individet velger å gjennomføre en aktivitet på egen bekostning. Individet skal føle at dets stemme har en verdi (Ryan & Deci, 1985, s. 230). Det betyr ikke at individet skal beslutte hvordan aktiviteten skal utartes, men at individet skal føle på at det kan være med å påvirke aktiviteten.

Det andre psykologiske behovet er kompetanse. Individet må føle tro på egne evner og føle på mestring. Ryan og Deci forklarer dette som at individet har behov for å søke og overkomme utfordringer og oppleve mestring (Ryan & Deci, 1985, s. 232). Her blir en viktig faktor å tilpasse oppgaven til den aktuelle individgruppen. Dersom utfordringen blir for lett vil individet oppleve oppgaven som kjedelig og vil miste viljen til å gjennomføre. Det samme kan forekomme dersom oppgaven blir for utfordrende. Da kan man også risikere at individet avslutter aktiviteten før oppgaven er løst.

Det siste behovet er tilhørighet, og dette psykologiske behovet innebærer at individet opplever fellesskap eller følelsen av å være til nytte (Ryan & Deci, 1985, s. 235). Her må individet føle seg inkludert, oppleve respekt og kjenne at det finnes plass i en gruppe.

Behovene i SBT er grunnleggende hos alle mennesker. Derfor måles ikke dette i styrke, men i hvor stor grad behovene tilfredsstilles. Dette mener Ryan og Deci er avgjørende for individets indre motivasjon (Ryan & Deci, 1985, s. 228) (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 145).

## 4.0 Metode

I denne delen av oppgaven skal jeg belyse valg av metodisk tilnærming. Her vil jeg skrive litt om hvilken metode jeg har valgt for innhenting av informasjon. Jeg skal gjøre rede for hva kvantitativ metode innebærer og prosessene rundt utforming av spørreskjema og utvalg av informanter. Deretter redegjøres det for validitet og reliabilitet. Videre tar jeg opp hvilke etiske dilemma man må tenke på rundt slike situasjoner, og til slutt forklares det litt rundt prosessen med statistisk analyse.

### 4.1 Metodisk tilnærming

For å besvare disse problemstillingene vil kvantitativ metode og et deskriptivt forskningsdesign være mest hensiktsmessig. Målet med denne oppgaven er å se på hvilke motivasjonsfaktorer som ligger til grunn for videregåendeelevers innsats i kroppsøvfingsfaget. For å undersøke vg2 og vg3 elevers motivasjon i idrett- og kroppsøvfingsfaget har jeg tatt utgangspunkt i Marklands spørreskjema *The Exercise Motivation Inventory-2* fra 1997 (Markland & Psychol, 1997). Videre i oppgaven vil dette spørreskjemaet bli omtalt med forkortelsen EMI-2.

Ved å ta i bruk metoden spørreskjema ønsket jeg å samle inn data slik at problemstillingene “*Hvilke faktorer påvirker motivasjon til innsats i kroppsøvfingsfaget hos vg2 og vg3 elever*” og “*Hvordan har koronarestriksjonene påvirket motivasjon til innsats hos vg2 og vg3 elever*” kan drøftes og besvares på best mulig måte.

#### 4.1.1 Kvantitativ metode

Kvantitativ metode ses på som en mindre fleksibel metode. Her brukes hovedsakelig survey eller spørreskjema for datainnsamling. Her stilles de samme spørsmålene til samtlige deltakere, og det blir gitt individuelle svar. Det anbefales å bruke kvantitativ metode dersom man ønsker å sammenligne svar på tvers av større grupper eller settinger. Resultatene fra datainnsamlingen presenteres som oftest i form av tall og statistikk. (Christoffersen & Johannessen, 2016, s. 17). Fremgangsmåte for innsamling av data gjøres gjennom ett spørreskjema hvor deltakerne skal svare på en rekke spørsmål.

## 4.2 Utforming av spørreskjema

Som tidligere nevnt i oppgaven har jeg tatt utgangspunkt i Marklands spørreskjema (1997) da jeg skulle utforme spørreskjemaet til oppgavens problemstillinger. Spørreskjemaet EMI-2 er originalt bestående av 51 spørsmål. Spørreskjemaet er et velkjent forhåndsvalidert spørreskjema som undersøker forholdet mellom motivasjon og deltakelse i fysisk aktivitet (Markland & Psychol, 1997). EMI-2 ligger tilgjengelig for offentligheten og kan lastes ned gjennom Bangor University uten at det behøves ytterlig brukstillatelse (School of Sport Health & Exercise Sciences Bangor University). Påstandene som ble tatt med fra EMI-2 ble oversatt fra engelsk til norsk. Det dannet grunnlaget for undersøkelsen.

EMI-2 ses på som svært relevant til problemområdet mitt. Men spørreskjemaet undersøker kun motivasjon og deltakelse i fysisk aktivitet, og det vil derfor være behov for å komprimere. Dermed ville jeg gjøre noen endringer og tillegge noen påstander. 30 av påstandene fra EMI-2 har blitt inkludert i oppgavens spørreskjema. Det betyr at 21 av påstandene fra EMI-2 er ekskludert fra oppgaven. Grunnen til dette er at disse enten ble vurdert som gjentakende eller at de var for lite relevante til oppgavens problemstillingen. I tillegg til utgangspunktet fra EMI-2 har det blitt utarbeidet ti ytterligere påstander med hensikt i å besvare den delen av problemområdet som omhandler koronasituasjonen. For å finne informasjon som kunne brukes i oppgavens spørreskjema kontaktet jeg kunnskapsdepartementet. De ga meg en oversikt over hvilke koronarestriksjoner som var gjeldende til hvilken tid under pandemien (vedlegg 4). Ved hjelp av kunnskapsdepartementets oversikt utformet jeg de ti påstandene, som skulle besvares på samme måte som påstandene fra EMI-2.

For å sikre reliabilitet for disse påstandene ble de sendt ut som pilot. Spørreskjemaet ble sendt til en bachelorstudent fra universitet i Stavanger og en masterstudent fra universitet i Bergen. I tillegg ble spørreskjemaet sendt til tre familiemedlemmer som er i den aktuelle målgruppen. Tilbakemeldingene jeg fikk var å omformulere ord som kunne være forvirrende eller vanskelige å skjønne. For eksempel ble svaralternativet på påstand 18 (vedlegg 3) endret fra «Fordi det er med på å redusere spenninger» til «Fordi det er med på å redusere ansenthet». Påstand nr. 9, 10 og 11 ble også påpekt som irrelevant og derfor fjernet. Det var ikke mulig å endre nummer på påstandene i SurveyXact etter at disse var fjernet, og dermed ble rekkefølgen slik den var før de ble fjernet selv om disse forsvant fra spørreskjemaet. Det vil si at påstandene fortsatt er nummerert i rekkefølgen 1-40 men nr 9, 10 og 11 borte. Videre ble tilbakemeldingene om grammatikk- og skrivefeil på informasjonssiden rettet opp.

I det ferdigstilte spørreskjema (Vedlegg 3) ser man at det totalt er 37 påstander som kom med i undersøkelsen fordelt på to deler. Del 1 utgjør påstand 1-30 og del 2 utgjør påstand 31-40. I den første delen undersøkes hovedfaktorene *indre* og *ytre motivasjon*. Her er det 27 påstander hvor 19 av påstandene er direkte knyttet til indre motivasjon. Disse omhandler følelser eller egen interesse (Stai, 2021). De resterende 8 påstandene i del 2 er knyttet til ytre motivasjon. Del 2 utgjør de ti siste påstandene (nr. 31-40), og her skal informantene ta stilling til motivasjon i forhold til restriksjonene rundt covid-19 pandemien.

Da deltakerne fikk tildelt spørreskjemaet skulle de først godta samtykke, oppgi alder og oppgi kjønn. Deretter skulle deltakerne svare på en gitt påstand knyttet til motivasjonen til innsats i kroppsøvfingsfaget. Deltakerne fikk mulighet til å velge hvorvidt de var enige i påstanden og svare ut ifra alternativene «0» og opp til nivå «5», der «0» tilsvarte «helt uenig» og «5» tilsvarte «helt enig». Fordelen med å benytte et slikt spørreskjema er at det gir god mulighet for et bredt utvalg og variasjon i resultatene. I tillegg er det enkelt å distribuere noe som er gunstig for denne oppgaven.

### 4.3 Utvalg

I starten av mars var spørreskjemaet ferdig. Dermed kunne jeg starte jobben med å samle et utvalg informanter som kunne gjennomføre spørreskjemaet. For å samle inn relevant data kontaktet jeg i februar måned syv videregående skoler i Agder og Rogaland. På grunn av koronasituasjonen ble henvendelsene foretatt via e-mail. Jeg kontaktet også min tidligere kroppsøvfingslærer som videreformidlet spørreskjemaet til sine nåværende vg2 og vg3 elever. På de aktuelle videregående skolene går det til sammen nesten 4000 elever. Blant de syv skolene jeg kontaktet, svarte kun tre av skolene på henvendelsen min. To av skolene svarte at de allerede deltok i flere forskningsprosjekt og at elevene dessverre ikke hadde tid til å delta i flere prosjekt. På den ene skolen som ønsket å delta i prosjektet ble spørreskjemaet publisert og lå tilgjengelig for litt over 250 elever. De siste fire skolene svarte ikke på noen av henvendelsene mine. Da spørreundersøkelsen ble avsluttet 10 april viste det seg at antall deltakere som hadde fullført spørreskjema var betraktelig færre enn ønsket. Da datainnsamlingen ble avsluttet var det tretti elever som hadde fullført deltakelsen. Det tilsvarer at 12% av de som hadde tilgang til spørreskjema valgte å være med. I utvalget utgjør kvinner 90% og de resterende 10% menn.

#### 4.4 Validitet og reliabilitet

For at en oppgave skal ha god relevans og troverdighet i forskningens verden stilles det krav til hvor pålitelig dataen er. Dersom det skulle forekomme mangel på reliabilitet og validitet vil man kunne få svak og upålitelig data. Det kan føre til at man ikke samler inn relevant informasjon og man står i fare for å formidle ugyldig data.

I følge Store Norske Leksikon defineres reliabilitet som noe som “[...] brukes om konsistens eller stabilitet i målinger” (Svartdal, 2020). For å teste om dataen er reliabel kan man se på om det er mulig foreta samme prosedyre og instrument ved forskjellige tidspunkt (Christoffersen & Johannessen, 2016, s. 23). Selve oppgaven har høy reliabilitet fordi spørreskjemaet EMI-2 brukes flittig i forskning (Kim & Cho, 2022). I tillegg er vitenskapelig forskning rundt motivasjon og fysisk aktivitet utbredt og er tema som stadig forskes på (Folkehelseinstituttet, 2019). Selv om resultatene fra tidligere bruk av EMI-2 har gitt gode og pålitelige resultater kan det aldri garanteres at dataen er hundre prosent pålitelig (Kim & Cho, 2022).

En god oppgave krever også relevant data. Validitet eller gyldighet betyr om undersøkelsen faktisk måler oppgavens formål (Dahlum, 2021). Spørreskjema brukt i denne oppgaven er forhåndsvalidert (se instrument). Blant annet har EMI-2 validitet blitt testet av en rekke forskere verden over (Kim & Cho, 2022). Deriblant et av verdens største medisinske universitet NLM (USA National Library of Medicine) som i 2022 testet validiteten rundt EMI-2. De testet om spørreskjema var gyldig nok til å måle motivasjonen til unge amerikanske høyskolestudenter. NLM konkluderte med at EMI-2 har god validitet og kan ytterligere brukes til å vurdere treningsmotivasjon til studenter (Kim & Cho, 2022).

I tillegg til EMI-2 er det blitt utarbeidet 10 spørsmål knyttet til covid-19 pandemien. Ulempen med å undersøke dette er at det finnes lite forskning på motivasjon i kroppsøving som resultat av en pandemi. Det gjør at man måtte utarbeide egne spørsmål og påstander som ikke har vært belyst tidligere.

Spørreskjema ble også blitt sendt ut som pilot for å sjekke om det kan ha en faktisk relevans til problemområdet. Tilbakemeldingene var at de 10 siste spørsmålene hadde god relevans til både pandemi og motivasjon. En stabil pekepinn på om oppgaven har god validitet er at man sannsynligvis ville fått samme resultat om man foretok en kvalitativ studie. Forskjellen ville vært at man får mer utfyllende svar, men ha betydelig færre deltakere. I og med at de 10 siste påstandene er blitt vurdert av en tredjepart og laget spesifikt for denne oppgavens



problemområde gjør at resultatene sannsynligvis vil ha god validitet. Men det betyr ikke nødvendigvis ikke at den siste delen av spørreskjema vil være valid i andre undersøkelser.

#### 4.5 Etiske vurderinger

Ifølge Christoffersen & Johannessen (2012) må man kunne stå innenfor tre retningslinjer for god etisk forskning. Den første retningslinjen går ut på at informanten har rett på selvbestemmelse før, underveis og i etterkant av deltakelse. Den andre retningslinjen innebærer at forskeren har plikt til å respektere privatlivet til informanten. Den siste retningslinjen impliserer at forskeren har ansvar for å unngå at skade kan forekomme under deltakelsesprosessen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 41). For å ivareta Christoffersen & Johannessens tre retningslinjer har jeg sørget for at alle deltakerne var velinformert om hva en deltakelse i denne undersøkelsen faktisk innebar (Vedlegg 1). I tillegg ble deltakerne forsikret om det var frivillig å gjennomføre, og dersom de gjennomførte ville deltakerne ha full anonymitet.

I prosessen for utarbeidelse av spørreskjema ble det undersøkt hos Norsk Senter For Forskningsdata (NSD) om prosjektet kunne gjennomføres. Fordi spørreskjema og deltakelse i prosjektet var anonymt vurderte NSD at det ikke var nødvendig å melde prosjektet inn til ytterligere godkjenning (Vedlegg 2).

#### 4.6 Statistisk analyse

Etter at datainnsamlingen var ferdig, ble den lastet ned fra SurveyXact. Deretter ble den lastet inn i SPSS (Predictive Analytics SoftWare) og Microsoft Excel for å gjennomføre videre analyser. Det ble gjennomført deskriptiv statistikk for å se på gjennomsnittverdien på subskalaene. Det ble gjort en estimert cut-off score for de tre subskalaene: indre motivasjon, ytre motivasjon og covid-19 restriksjoner. Denne cut-off scoren ble ansett ut ifra deltakernes svar (se liste under for definert cut-off score).

Definert cut-off score:

Indre= Lav <30. Middels 60. Høy >90

Ytre= lav <15. middels 30. Høy >45.

Covid-19 restriksjoner = lav <30. Middels 40. Høy >50.

#### 4.6.1 Dataanalyse

Etter at dataen var lastet inn i SPSS ble alle spørsmål gjennomgått for å sikre at ingen data var uteblitt. Deretter startet jobben med å rydde opp i dataen. Alle 40 påstandene fikk nye navn. Dette ble gjort for å skape en ryddighet og oversikt blant den innsamlede dataen. I tillegg ble seks punkter som ikke hadde relevans til påstandene eller analysen fjernet.

Det ble gjennomført en Kolmogorov-Smirnov og Shapiro-Wilk test for å se på dataens normalitet (se tabell 1). Denne viser ikke normalt fordelt data, grunnet at p-verdien er lavere enn 0.05 ( $p < 0.05$ ). Grunnet dette har det blitt gjennomført ikke-parametriske tester for videre dataanalyse.

**Tabell 1.**

*Tabell: noramiltetstest.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Indre	.167	30	0.33	.920	30	.027
Ytre	.082	30	.200*	.983	30	.907
Covid-19 restriksjoner	.107	30	.200*	.945	30	.123

*Notat: indre= indre motivasjon, ytre= ytre motivasjon, covid-19 restriksjoner= spørsmål relatert til pandemiens innvirkning. \*= $P < 0.05$ .*

## 5.0 Resultat

I dette kapitlet skal resultatene fra spørreundersøkelsen presenteres. Resultatene presenteres i form av tall og analyser. For å gjennomføre disse analysene og kunne presentere dataen på ryddigst mulig måte har det blitt brukt SPSS og Excel.

### 5.1 Forskjeller mellom kvinner og menn

Resultatene viser at menn har en høyere gjennomsnittlig score på hver subskala sammenlignet med kvinner (se tabell 2). Her ser man at menn har en lavere gjennomsnittlig score på indre motivasjon (84.33  $SD\pm 30.74$ ) enn kvinner (74.7  $SD\pm 29.56$ ). I tillegg har menn en høyere ytre motivasjon (31.66  $SD\pm 7.23$ ) enn kvinner (27.62  $SD\pm 9.8$ ). Resultatene viser også at menn opplever større påvirkning av covid-19 restriksjonene (45.33 $\pm 7.23$ ) enn kvinner (39.11 $\pm 6.12$ ).

#### 5.1.1 Indre og ytre motivasjon

For indre motivasjon hadde 40% (N=12) en cut-off score som defineres som høy, 30% (N=9) middels og 30% (N=9) lav. For ytre motivasjon hadde 6.67% (N=2) en cut-off score som defineres som høy, 36.67% (N=11) middels og 56.67% (N=17) lav.

#### 5.1.2 Covid-19 restriksjoner

For covid-19 restriksjoner hadde 13.33% (N=4) en cut-off score som defineres som høy, 33.33% (N=10) middels og 53.33% lav. Dette antyder at covid-19 pandemien har hatt liten innvirkning på elvenes motivasjon for innsats i kroppsøving.

**Tabell 2.***Tabell 2: gjennomsnittlig score for subskalaer, delt etter kjønn.*

Kjønn		Indre	Ytre	Covid-19 restriksjoner
Mann	Mean	84.33	31.66	45.33
	N	3	3	3
	Std. Deviation	30.74	7.23	7.23
Kvinner	Mean	74.7	27.62	39.11
	N	27	27	27
	Deviation	29.56	9.8	6.12
Total	Mean	75.66	28.03	39.73
	N	30	30	30
	Std. Deviation	29.28	9.55	6.39

**5.2 Forskjeller mellom alder og subskalaene.**

Videre ble det gjennomført en Kruskal Wallis Test (se tabell 3) for å se om det var signifikante forskjeller mellom aldersgruppene for indre og ytre motivasjon og covid-19 restriksjonene. Denne viste seg å ikke være signifikant ( $p > 0.05$ ). Dette betyr at alder ikke hadde en signifikant rolle å si for hverken indre og ytre motivasjon eller covid-19. På bakgrunn av dette ble det derfor ikke gjennomført Post Hoc analyser med Mann–Whitney U.

**Tabell 3***Kruskal Wallis Test – Grouping variable alder*

	Indre	Ytre	Covid-19 restriksjonene
Kruskal-Wallis H	3.36	2.924	1.536
df	3	3	3
Asymp. Sig.	.339	.404	.674

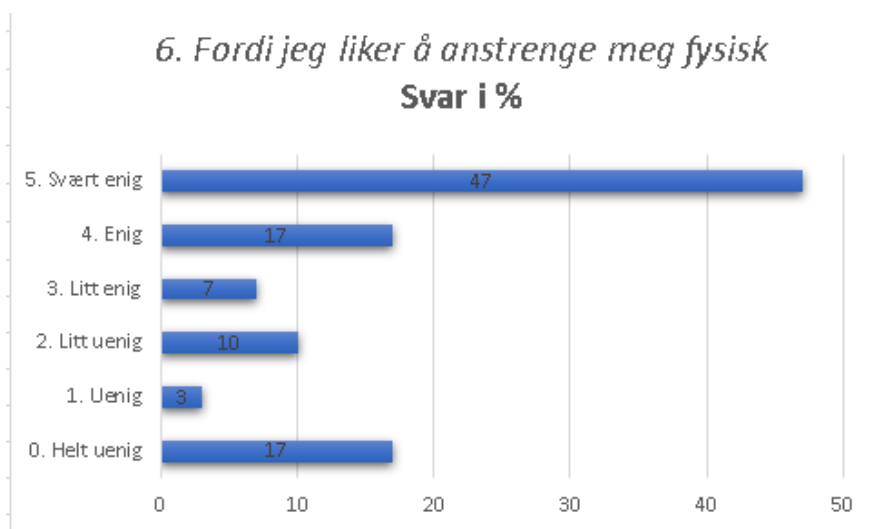
### 5.3 Diagrammer

Nedenfor vil de resultatene som skilte seg mest ut presenteres i form av diagrammer med en kort tekst under hvert diagram som beskriver resultatene. Disse viser hvor stor eller liten grad elevene opplever påstandene som motiverende eller demotiverende. Resultatene for hver kategori vil bli presentert. Først indre faktorer, så de ytre og til slutt de som omhandlet covid-19 restriksjonene. De utvalgte påstandene er de som skiller seg mest ut i undersøkelsen.

#### 5.3.1 Indre

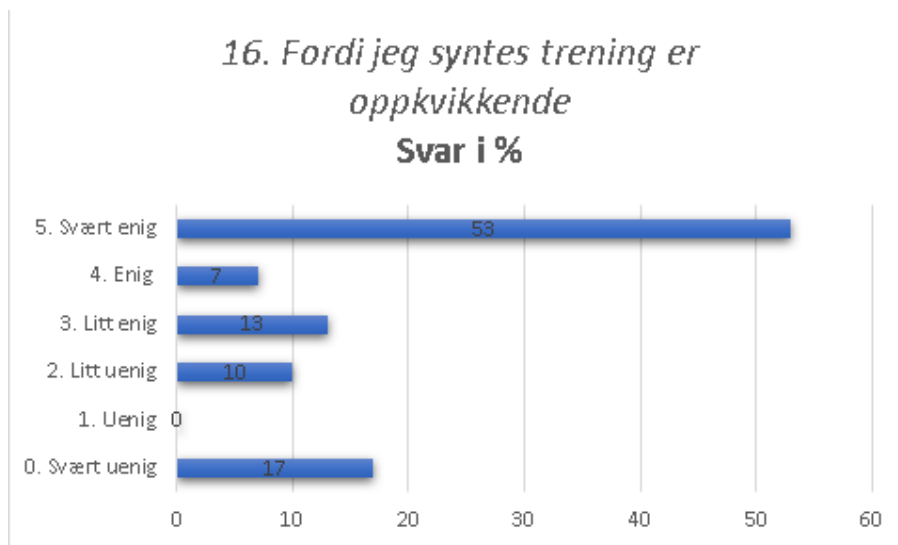
På påstand 6 (se figur 1) ser man at 47% (N=14) svarer at de er svært enige og 17% (N=5) svarer at de er svært uenige. Samlet sett betyr at 71% (N=21) er enig i at påstanden er motiverende. Mens 29% (N= 9) er uenig.

**Figur 1**



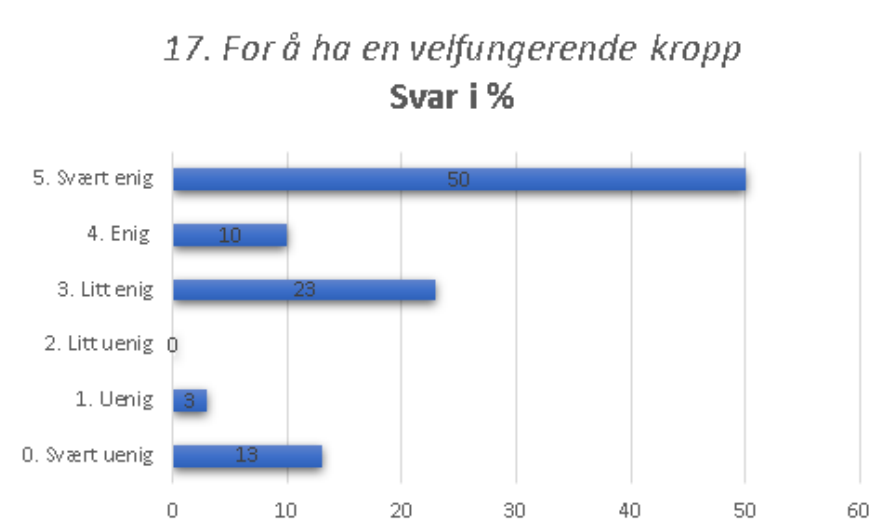
På påstand 16 (se figur 2) ser man at 53% (N=16) svarer at de er svært enige og 17% (N=5) svarer at de er svært uenige. Samlet sett betyr det at 73% (N=22) er enig i at påstanden er motiverende. Mens 27% (N=8) er uenig.

**Figur 2**



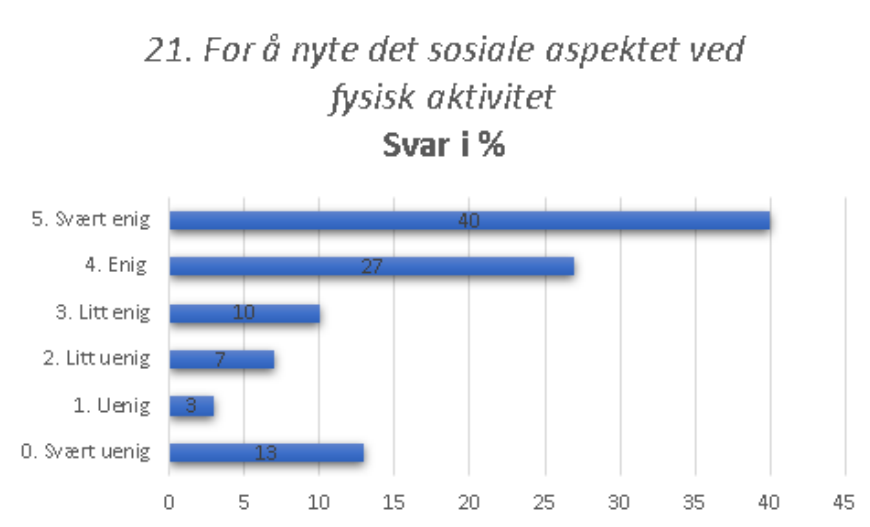
Svarene fra påstand 17 (se figur 3) viser at 50% (N=15) er svært enige i påstanden, på motsatt side viser det seg at 13% (N=4) svarer svært uenig. Det betyr at flertallet med 83% (N=25) mener påstanden er motiverende. Og 16% (N=5) er uenig.

**Figur 3**



Svarene fra påstand 21 (se figur 4) viser at 40% (N=12) er svært enige i påstanden, i tillegg viser det seg at 27% (N=8) svarer at de er enig. På motsatt side viser det seg at 13% (N=4) svarer svært uenig. Det betyr at flertallet med 77% (N=23) mener påstanden er motiverende. Og kun 23% (N=7) er uenig.

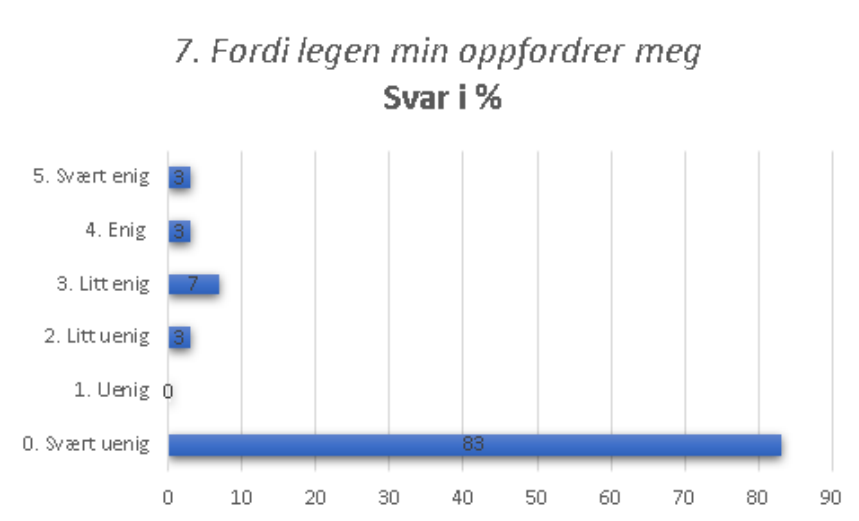
**Figur 4**



### 5.3.2 Ytre

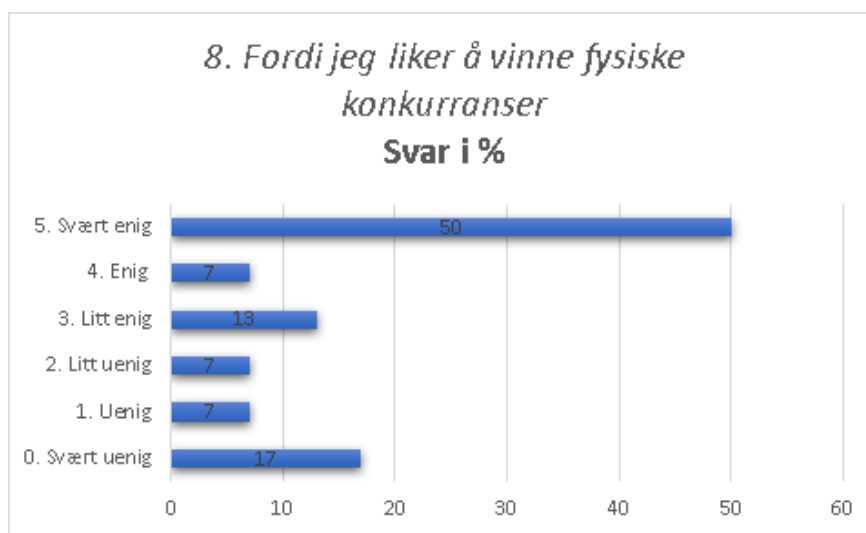
Resultatene fra påstand 7 (se figur 5) ser man at kun 3% (N=1) er helt enig med påstanden, mens 83% (N=25) er svært uenig. Det betyr at 13% (N=4) er enig i at påstanden motiverer dem, mens 86% (N=26) svarer at de er uenig i dette.

**Figur 5**



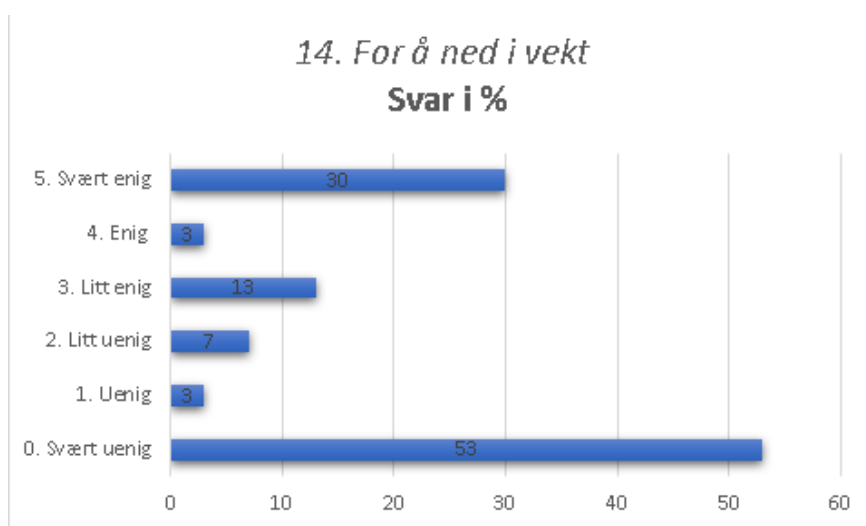
Resultatene fra påstand 8 (se figur 6) ser man at 50% (N=15) er helt enig med påstanden, mens 17% (N=5) er svært uenig. Det betyr at 70% (N=21) er enig i at påstanden motiverer dem. Mens 30% (N=9) svarer at de er uenig i dette.

**Figur 6**



Ser man på påstand 14 (se figur 7) kan man se at 30% (N=9) er svært enig i påstanden. Mens hele 53% (N=16) er svært uenig. Det betyr at 46% (N=14) er enig mens 54% (N=16) er uenig.

**Figur 7**

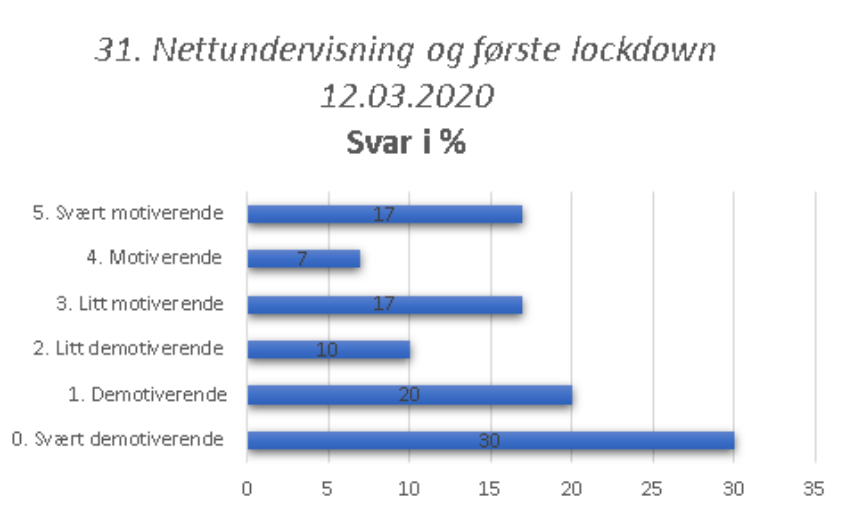




### 5.3.3 Covid-19

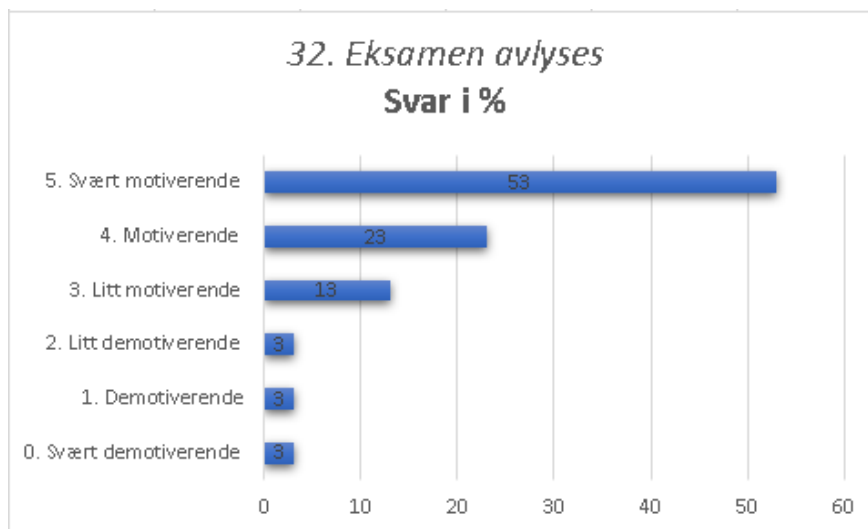
På påstand 31 (se figur 8) er svarene ganske forskjellige. 17% (N=5) svarer at det er svært motiverende, 7% (N=2) motiverende og 17% (N=5) at det er litt motiverende. Mens 30% (N=9) svarer at det er svært demotiverende, 20% (N=6) svarer at det er demotiverende og 10% (N=3) svarer litt demotiverende. Det betyr at flertallet 60% (N=18) syntes det er demotiverende, mens 40% (N=12) svarer at det er motiverende.

**Figur 8**



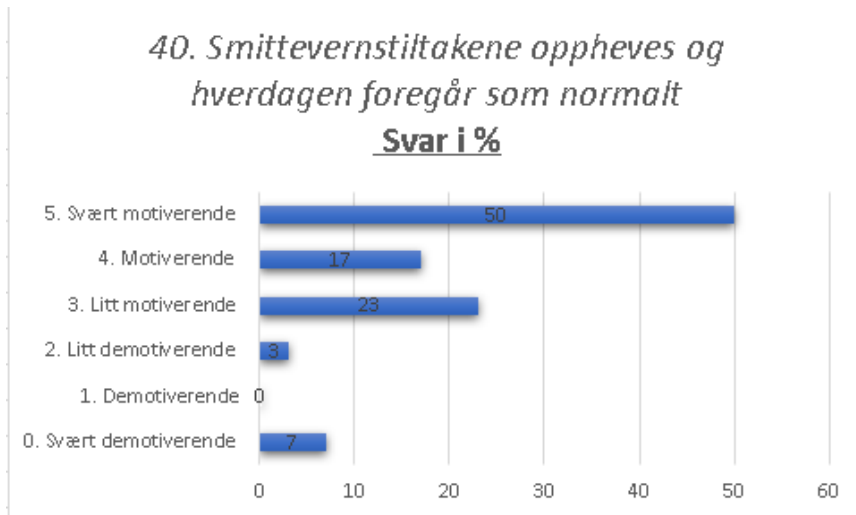
Videre på påstand 32 (se figur 9) viser det seg at 53% (N=16) syntes det er svært motiverende. Og kun 3 % (1) syntes det var svært demotiverende. Man ser derfor at 89% (N=27) syntes det var motiverende mens kun 9% (N=3) demotiverende.

**Figur 9**



Til slutt viser resultatene fra påstand 40 (se figur 10) at 50% (N=15) mener det var svært motiverende. Mens på andre siden kun 7% (N=2) svarte svært demotiverende. Det viser seg at 90% (N=27) syntet det var motiverende og 10% (N=3) demotiverende.

**Figur 10**



## 6.0 Diskusjon

Hensikten med studien er å se på hvilke faktorer som fremmer motivasjon til innsats i kroppsøvfingsfaget hos vg2 og vg3 elever, og i tillegg undersøke hvordan covid-19 restriksjonene har påvirket elevenes motivasjon. Tidligere i denne oppgaven har det blitt presentert teori som anses som relevant til oppgavens problemområde. Denne teorien skal i dette kapitlet diskuteres opp mot resultatene. Undersøkelsen viser at det er høy enighet med påstandene som handler om indre motivasjon. I tillegg ser man klare linjer for hvilke covid-19 relaterte restriksjoner som påvirker motivasjon på en positiv måte og hvilke som påvirker negativt.

### 6.1 Metode

Fordelen med å velge en kvantitativ fremgangsmåte for denne oppgaven er at det var enkelt å distribuere undersøkelsen elektronisk. En av svakhetene med undersøkelsen var at det ikke var mulig å redigere på rekkefølgen på påstandene etter at 9, 10 og 11 var fjernet. Selv om dette ikke hadde særlig praktisk betydning for selve undersøkelsen kunne det ha påvirket undersøkelsen utseende.

### 6.2 Utvalget

I denne oppgaven er det viktig å merke seg at deltakerne (N=30) kun representerer en periferisk del av alle vg2 og vg3 elever i den norske videregående skolen. Samtidig må man ikke utelukke at deltakernes svar sannsynligvis ville gått igjen dersom man hadde undersøkt andre videregående elever. Selv om deltakerne kun utgjør en mager del av alle videregående elever vil resultatene fortsatt kunne være relevant dersom man undersøker motivasjon i kroppsøving. Det er også interessant å se at faktorer som alder eller kjønnsforskjeller viste seg å ikke være signifikant ( $p > 0.05$ ).

Motivasjon er drivkraften for individers atferd og påvirkes av individers grunnleggende verdier (Imsen, 2014, s. 232). Det kommer frem i form av hvordan man velger å opptre, den innsatsen individet viser og grad av utholdenhet når utfordrende oppgaver presenterer seg (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 135). Deltakerne har naturligvis forskjellige bakgrunner og gjort seg ulike erfaringer, noe som gjør at man har ulike verdier. Det kommer tydelig frem fordi resultatene fra undersøkelsen viser at man får varierte svar.

### 6.3 Indre motivasjon

Tidligere forskning viser at indre motivasjon ser ut til å være svært prestasjonsfremmende (Skjelson et al., 2009, s21). Ser man på resultatene fra undersøkelsen kan man se at indre motivasjon scorer høyest av de to sub-kategoriene. Det kan tyde på at det er en sunn og gunstig motivasjon blant deltakerne (N=30). For eksempel ser man at det resultatet som gav høyest score på indre motivasjon var påstand 17 «for å ha en velfungerende kropp». Totalt svarte 83% (N=25) at dette var med på å motivere deres innsats i kroppsøving.

Man ser at mangel på fysisk aktivitet kan føre til alvorlige livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2019). Til tross for dette ser man at flere og flere slutter med organisert idrett før fylte 18 år (Andersen et al., 2020). Likevel viser resultatene viser at elevene motiveres av å ha en velfungerende kropp. Det kan tyde på at selv om flere slutter med organisert idrett mister de likevel ikke interessen for å være fysisk aktive. Dette er særlig positivt overfor læreplanen i kroppsøving. Den hevder at elevene gjennom kroppsøvingfaget skal bygge grunnlaget for et fysisk aktivt liv også etter skolen (Utdanningsdirektoratet, 2020), noe som tydeligvis også er elevenes oppfatning. Videre sier læreplanen at elevene skal skape sunne verdier som samarbeid, respekt og forståelse for andre mennesker (Utdanningsdirektoratet, 2020). Blant resultatene som gav høyest score på indre motivasjon var påstand 21 «for å nyte det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet». 77% (N=23) syntes at følelsen av å være sosial bidrar til økt motivasjon. Fordi  $\frac{3}{4}$  av utvalget motiveres av å være sosiale kan det tyde på at mange imøtekommer disse målene.

Man ser også at elevene i stor grad motiveres av å kunne utøve fysisk aktivitet. Følelsen av å kunne utagere sin energi gjennom fysisk aktivitet er noe som er svært viktig for barn og unge. Helsedirektoratets legger dette til grunn for at elever skal få god mental helse, god kognitiv læring og god personlig utvikling. Ser man på resultatene fra påstand 6 og 16 tyder de på at elevene motiveres til nettopp dette. 71% svarer at de er enige i at de liker å anstrenge seg fysisk, og 73% er enige i at trening er oppkvikkende. Kroppsøving og følelsen av god fysisk anstrengelse kan ha positiv innvirkning på de mer teoritunge fagene. Derfor kan man tenke seg at et flertall av elevene ser på fysisk aktivitet som en positiv faktor i livet.

## 6.4 Ytre motivasjon

Selv om resultatene viste at elevene hadde høyest score på indre motivasjon ser man at ytre faktorer også har positiv innvirkning på motivasjon. Blant påstandene om ytre motivasjon gav påstand 8 «fordi jeg liker å vinne fysiske konkurranser» høy score på motivasjon. Her var 70% (N=21) av informantene enig i at konkurranse var motiverende mens 30% (N=9) var uenig. Det viser at ytre faktorer også kan bidra til å øke motivasjon.

Innsats er en av de viktigste vurderingskriteriene i kroppsøvfaget. Dersom konkurranse gjør at flertallet opplever økning i motivasjon som resultat kan det ha positiv virkning. Samtidig må man huske at dersom man motiveres av å vinne kan noen samtidig også oppleve å tape som demotivert. I konkurranse vil det være vinnere og tapere. Det betyr at man vil ha en gruppe som syntes det der og da er positivt mens den tapene part vil oppleve dette som noe negativt. Man må derfor huske på at selv om flesteparten i undersøkelsen svarte at de motiveres av konkurranse, er ikke utfallet nødvendigvis alltid er positivt. Faktorer som press og stress overfor prestasjon i konkurranser kan også være med på å drepe gleden med fysisk aktivitet. Dersom ungdom føler på et stort press overfor å prestere godt, kan dette føre til det motsatte av motivasjon. Dette er dilemmaer man bør ha i bakhodet som kroppsøvingslærer. Man bør kjenne sin elevgruppe og tilpasse opplæringen deretter. En god balanse med varierte tilnæringsmåter er et godt mål for kroppsøvingslæreren å ha.

Videre ser man at svarene også kan være jevnt splitta. På påstand 14 «for å gå ned i vekt» ser man at flertallet med 54% (N=16) er uenig i at vektnedgang øker deres motivasjon. Mens på andre siden viser det seg at 46% (N=14) mener det øker deres motivasjon. Ifølge læreplanen skal elevene lære om egen kropp og skape en sunn aktiv livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2020). Selv om vektnedgang ofte blir forbundet med noe positivt er det ikke alltid tilfelle. I alderen til videregående elever blir man stadig mer kroppsfokusert, noe som kan skape usikkerhet og gjøre at noen utvikler et usunt forhold til kropp, ernæring og dårlig selvbilde. Dersom kroppsøvingslæreren kan bidra til å skape et mindre kroppsfixert miljø, vil det kanskje bidra til at man unngår store deler av kroppspressproblematikken. Dermed blir det viktig at læreren kan stå frem som et sunt forbilde for elevene. Å fremheve balansen mellom hva som er sunt og hva som er sykkelig blir derfor en viktig faktor som bør gjennomsyre undervisningen. Det kan være vanskelig nok å finne riktig fremtoning, men kanskje kan elevene medvirke i refleksjonen rundt dette temaet? Åpenhet tror jeg er viktig.

## 6.5 Indre motivasjon vs. ytre motivasjon

Når man på den statistiske analysen sammenligner indre og ytre motivasjon, ser man at indre motivasjon hadde 40% (N=12) innenfor det som blir definert som høy cut-off score. Ytre motivasjon hadde kun 6.67% (N=2) innenfor høy cut-off score. Det tyder derfor på at elevene i størst grad har god indre motivasjon. Selv om kanskje de ytre faktorene er lettest å påvirke tror jeg at man som lærer vil se mer engasjement dersom man retter fokuset vekk fra disse og over på de indre faktorene. Jeg tror derfor at det vil være gunstig å tilrettelegge for at elever best mulig motiveres av egen interesse. En vesentlig del av vurderingsgrunnlaget er innsats til den enkelte elev. Når elevene genuint liker fysisk aktivitet og er nysgjerrige på aktiviteten, vil dette også gjenspeiles gjennom innsatsen de legger ned.

## 6.6 Covid-19

Covid-19 viruset har satt store begrensninger på videregående elevers liv de siste årene. Det er derfor naturlig at det også har hatt stor innvirkning på elevenes motivasjon i kroppsøvingfaget. Resultatene fra undersøkelsen viser at det er delte meninger om hvordan påstand 31 om nettundervisning og første lockdown 12.03.2020 påvirket deres motivasjon. Det viste seg at 60% (N=18) syntes det var demotiverende mens 40% (N=12) syntes det var motiverende. Det betyr at flertallet syntes det var demotiverende at man ikke kunne dra på skolen, møte venner eller ha fysisk kontakt med andre. Samtidig er det overraskende å se at så mange på andre siden opplevde det som motiverende. Dette skyldes kanskje at dette er den eneste pandemien vi har opplevd globalt i moderne tid og at den har påvirket folk forskjellig. Det kan tenkes at noen syntes det var godt å komme litt bort fra skolehverdagen som elevene er vant til, mens andre slet mer med å skape den nye hverdagen. Resultatene som kommer frem under denne påstanden er interessante. Her kan mange faktorer spille inn. Alle mennesker har ulikt innhold i den berømte ryggsekken som vi alle bærer på. Noen har tyngre bagasje, mens andre bestiger motbakker uten å oppleve særlig stor påkjenning. Vi har alle ulik bakgrunn og erfaringer, noe som kan spille en stor rolle for hvor selvdisciplinerte vi er. Mange har behov for et ekstra dytt i ryggen for å klatre over kneika. Og dersom man ikke har en iboende indre motivasjon for kroppsøvingfaget, men trenger et godt stillas rundt deg i skolehverdagen, er det forståelig at mange elever har opplevd hjemmeskole som demotiverende. Hjemmeskoleundervisningen har nok vært av svært varierende kvalitet rundt om i landet under pandemien. Dersom elevens indre motivasjon ikke er en iboende drivkraft, vil det ifølge selvbestemmelsesteorien være psykologiske behov som må tilfredsstilles (Ryan & Deci, 1985). Eleven har kanskje behov for

å få tilpasset oppgavene for å overkomme utfordringer og oppleve mestring. I tillegg vil også trolig behovet for å føle seg til nytte og som en del av et fellesskap være til stede. Dersom man har manglende indre motivasjon og trenger det ekstra dyttet i ryggen, vil det da være svært forståelig at mange elever har opplevd hjemmeskole og lockdown som demotiverende.

Når sommeren nærmet seg, var en av tiltakene for å forhindre smittespredning å avlyse eksamen. Resultatene fra påstand 32 «eksamen avlyses» viser at 90% (N=27) syntes dette var motiverende. En av grunnene til dette er nok at man slipper eksamenstress og unngår å gå ned i karakter – derav ytre motivasjon. På andre siden ser man at dette også kan være negativt. Eksamenene er nemlig de eneste objektive vurderingene elevene får i løpet av tiden på videregående.

Mot slutten av pandemien var allerede mange av restriksjonene fjernet. Og i midten av februar 2022 skulle samfunnet åpne igjen, noe som ser ut til å ha hatt svært positiv innvirkning på elevers motivasjon i kroppsøving. Påstand 40 «Smittevernstiltakene oppheves og hverdagen foregår som normalt» viste at 90% (N=27) syntes dette var motiverende. Likevel ser man at 10% (N=3) sier de opplever dette som demotiverende. Uten videre forklaring fra disse elevene vil det være vanskelig å si noe sikkert om hvorfor de syntes er demotiverende. Men en av forklaringene på dette kan være at noen faktisk trives bedre i sitt eget selskap og faktisk likte hjemmeskoleordningen. En annen forklaring kan være at elevene mangler sosial tilhørighet og ikke nødvendigvis gleder seg til gjenåpning av samfunnet.

## 6.7 Maslows behovshierarki

Ut ifra resultatene kan man se klare paralleller til Maslows behovshierarki. Ettersom elevene sannsynligvis har svært trygge rammer rundt seg og hvor familien forsørger dem vil mangelbehovene være tilfredsstilt. Man må derfor se på vekstbehovene og knytte disse opp mot resultatene fra undersøkelsen. I resultatene ser man at de fleste er enige i at behovet for å være sosiale er noe de ønsker. Man ser derfor at elevene søker etter tilknytning og kjærlighet hos andre medelever. Denne indre faktoren kommer frem gjennom påstand 21 hvor 77% (N=23) motiveres av det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet.

Den nest øverste faktoren i behovshierarkiet er motivasjonen til å oppnå annerkjennelse. Den indre delen av dette behovet kommer godt fram i undersøkelsen. For eksempel viser 70% (N=21) at de motiveres av følelsen av å vinne. Dette behovet tilfredsstilles når eleven vinner en konkurranse som gir mestringsfølelse og økt selvtillit. Den ytre delen av dette ser man også under samme påstand. Når man gjør det best i en konkurranse får de andre elevene øynene opp for den som vinner og man vil oppleve respekt og annerkjennelse.

De samme resultatene kan bindes til den siste faktoren i Maslows behovs hierarki. Dette er i stor grad en ytre motiverende faktor der behovet for selvrealisering kommer til syne. Selv om dette behovet er det minst viktige for individets eksistens viser det seg likevel at mange av elevene søker dette behovet. Man kan derfor tenke seg at når alle foregående behov er innfridd vil man stadig søke etter nye behov å tilfredsstille.

## 6.8 SBT

Selvbestemmelsesteorien har også god relevans til problemstillingen "*Hvilke faktorer påvirker motivasjon til innsats i kroppsøvingfaget hos vg2 og vg3 elever*". Ut ifra resultatene kan det tenkes at de elevene som har høy tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behovene ofte svarer at de er svært enige i påstandene om indre motivasjon. Disse elevene opplever sannsynligvis stor grad av selvbestemmelse.

Ser man på de som opplever mindre tilfredsstillelse er de gjerne mer uenige påstandene knyttet til indre motivasjon. SBT er sentral i skolerammen, men det forutsetter at læreren legger opp til at behovene kan tilfredsstilles. En måte å løfte de elevene som opplever mindre indre motivasjon på er at læreren oppfordrer elevene til å ta ansvar for egen læring og viser at individets stemme har en verdi (Ryan & Deci, 1985, s. 230). Videre kan læreren forsøke å fange opp disse elevene og gi dem utfordringer slik at man øker mestringstro. Det er viktig at disse utfordringene ikke er for enkle, da kan individet oppleve det som kjedelig og miste viljen. Skjer dette vil eleven miste motivasjon og viser mer negativ holdning (Ryan & Deci, 1985, s. 232).



## 6.9 Videre forskning

Det kan være interessant å se på hvorfor ytre motivasjon bidrar så lite til motivasjon i kroppsøving. Å undersøke karakter som ytre faktor og hvor stor betydning den har på motivasjonen vil også være interessant. Videre kan man foreta en kvalitativ studie slik at man kan få en diskusjon og et bredere syn innenfor dette området. Med utgangspunkt fra en kvantitativ metode kan man også inkludere lærerens synspunkter for å skape en bedre og bredere forståelse rundt elevers motivasjon. Det kan også gjøres observasjonsstudier som vil kunne gi et bredere og mer direkte innblikk i elevenes oppførsel som gjør at man kan få et mer nyansert bilde enn bare tall.

Videre ville det også vært interessant å undersøke covid-19 restriksjonene ytterligere. Fordi pandemien fortsatt er ganske fersk er det også interessant å gå dypere inn i hvordan motivasjonen påvirker elevene i alle de andre fagene også.

## 7.0 Konklusjon

Som nevnt innledningsvis viser forskning at barn og unge i skolepliktig alder blir mer og mer sedate, og ungdom som i dag er videregående elever utgjør til sammen et stort frafall fra den organiserte idretten (Andersen et al., 2020). I tillegg har ikke organisert idrett, for dem som har fortsatt med det, vært gjennomførbart i stor nok grad under pandemien. Dermed har mesteparten av unges fysiske aktivitet foregått i kroppsøvingstimene, eller gjennom den digitale kroppsøvingundervisningen. Med dette som utgangspunkt blir problemstillingene mine relevante for dagens videregående skoler. Dermed har det derfor vært svært interessant å kunne undersøke hva som skyldes elevenes motivasjon til å gi innsats i kroppsøvingfaget.

Indre motivasjon ses ofte på som mer positiv enn ytre motivasjon, men man ønsker gjerne en god blanding av ytre og indre motivasjon (Imsen, 2014, s. 232). Åpenbart ønsker man at elevene skal motiveres til å gi god innsats for å kunne oppnå annerkjennelse og belønning. Men man ønsker i størst grad at elevene drives av indre motivasjon, viser genuin interesse og opplever glede av å være fysisk aktive. Resultatene fra undersøkelsen viser at i skolesammenheng finner man både ytre og indre motivasjon. Jeg tror at det best mulige vil avhenge fra elev til elev, og klasse til klasse. Trolig er det mest optimalt at elevene føler et genuint ønske om å gi en god innsats uavhengig av belønning. Dette gjenspeiler seg også gjennom resultatene, hvor man ser at de indre faktoren er klart større bidragsyttere enn de ytre.

Etter å ha jobbet med mine to problemstillinger, sett i lys av relevant teori og forskning i samhandling med innhentet informasjon, sitter jeg nå igjen med en god del kunnskap og nye synspunkter om hvilke faktorer jeg som kommende kroppsøvinglærer bør ta med meg videre. Elever er mennesker med hele sin fremtid foran seg. De bærer på ulik bagasje i ryggsekken. Elevene motiveres av ulike faktorer som avhenger av at kroppsøvingslæreren må legge til rette for god personlig tilrettelegging, slik at elevene kan få et sunt forhold til fremtidig fysisk aktivitet og blomstre gjennom gode erfaringer.

## Referanseliste

- Andersen, P., Bakken, A., Espedalen, L., Persson, M., Seippel, Ø., Stefansen, K., ... Strandbu, Å. (2020). *Ungdom og idrett i Norge*, artikkel 1. <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>
- Bangor university (u.å). *The Exercise Motivations Inventory and the Exercise Motives and Gains Inventory* Hentet 12, februar 2022 fra [http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/emi/emi\\_main.php](http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/emi/emi_main.php)
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Dalland. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. (5. Utg.) Gyldendal akademisk.
- Dahlum, S. (2021, 9. Mars.). *Validitet*. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/validitet>
- Deci, E. L. (86). 8: Ryan, RM (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York and London: Plenum.
- Diseth, Å., Mathisen, F., Samdal, O. (2020). A comparison of intrinsic and extrinsic motivation among lower and upper secondary school students. *Educational Psychology*. 40(8), 961-980 <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1778640>
- Duda. & Nicholls (1992). *Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport*. *Journal of applied sport psychology*, 84, 200-299.
- Erdvik, I., Haugen, T., Kloster, B. & Säfvenbom, R. (2021). *Forholdet mellom elevs motivasjon for kroppsøvingsfaget, motivasjonsklima og tilhørighet i kroppsøvingstimene, og deres intensjon om å være fysisk aktive etter endt obligatorisk skolegang*. *Journal for Research in Arts and Sports Education*. <https://jased.net/index.php/jased/article/view/3285/5963#info>
- Folkehelseinstituttet. (2019, 11. desember). *Helseeffekter av fysisk aktivitet*: Forskning på fysisk aktivitet og helse gjennom livsløpet antyder at helsetilstanden til de fysisk aktive vil være langt bedre enn de fysisk inaktive. <https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>

- Helsedirektoratet. (2019, 29. april). Fysisk aktivitet for barn og unge. Hentet 31. Mars 2022 fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag>
- Imsen, G. (2014). *Elevers verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Kim, SH. & Cho, D. (2022). Validation of exercise motivations inventory - 2 (EMI-2) scale for college students. *Journal of American College Health & National Library of Medicine*, (1), 114-121 [10.1080/07448481.2020.1726929](https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726929)
- Markland, D. & Psychol, C. (1997). The Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2). *University of Wales*. <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/downloads/emi2.pdf>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York. (second edition).
- Regjeringen. (u.å.). *Skole og videregående opplæring*. Hentet 29. Mars 2022 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/grunnopplaring/id1408/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
- Skaalvik, & Skaalvik, Sidsel. (2013). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon, læring og livsmestring* (2. utgave.). Universitetsforlaget
- Skjelson, K., Ulstad, S. & Bagøien, T.E. (2009) *Hvordan påvirke elevers motivasjon positivt i kroppsøvingundervisninga*. *Kroppsøving*, 59(2), 21.
- Svartdal, F. (2020, 3. April). *Reliabilitet*. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/reliabilitet>
- Sæle, O. (2021, 24. Februar). *Kroppsøving*. Store Norske Leksikon <https://snl.no/kropps%C3%B8ving>
- Teigen, H. (2020, 13. Mars). *Motivasjon*. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/motivasjon>

Utdanningsdirektoratet. (2012). *Endringer i faget kroppsøving Udir–8–2012*. Hentet 31. Mars 2022 fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/Udir-8-2012/4/4.1/forutsetninger-og-innsats/>

Utdanningsdirektoratet. (2020). *Fagets relevans og sentrale verdier*. Hentet 22. April 2022 fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier?lang=nob>

Utdanningsdirektoratet. (2016). *Kompetansemål og vurdering vg2*. Hentet 5. April 2022 fra <https://www.udir.no/k106/KRO1-04/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-vg2>

Utdanningsdirektoratet. (2016). *Kompetansemål og vurdering vg3*. Hentet 5. April 2022 fra <https://www.udir.no/k106/KRO1-04/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-vg3>

Utdanningsdirektoratet. (2021). *Vurdering i kroppsøving – elevenes innsats, individuelle forutsetninger og bruk av teste*. Hentet 31. Mars 2022 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/vurdering-i-kroppsoving/>

## Vedlegg

### Vedlegg 1 – Meldeplikt NSD

#### **Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.**

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

### Vedlegg 2 – Samtykkeskjema

Informasjonsside for spørreskjema.

#### **Ønsker du å delta i forskningsprosjekt?**

##### **Bacheloroppgave Ola Kristensen student ved universitetet i Stavanger (student.nr 261597).**

*Dette er en henvendelse til VG2 og VG3 elever om å delta i et forskningsprosjekt som ser på motivasjon til innsats i kroppsøving og idrettsfag. Under får du mer informasjon om prosjektet.*

**Formål:** Formålet med spørreskjemaet er å innhente informasjon/data som skal brukes i en bacheloroppgave. Gjennom spørreskjema skal deltakerne svare på spørsmål knyttet til motivasjon, innsats og koronarestriksjoner i kroppsøving-/idrettsfag.

**Ansvarlig for forskningsprosjektet:** Universitetet i Stavanger ved fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk.

**Hvem får delta:** Elever fra 2 og 3 klasse i videregående skole som har kroppsøving eller idrettsfag på timeplan.

**Deltakelse innebærer:** Deltaker skal svare på det elektroniske spørreskjema. Her får du velge kjønn og alder for så å svare på i hvilken grad de kjenner seg igjen i en rekke påstander. Deretter kommer noen spørsmål som handler om koronarestriksjoner. Alle svarene registreres anonymt.

**Frivillig deltakelse:** Dersom man samtykker til å være med vil alle opplysninger du oppgir behandles helt anonymt.

**Personvern:** Alle opplysninger som deltakerne oppgir vil kun bli brukt til dette forskningsprosjektet og vil ikke være tilgjengelig for offentligheten eller annen forskning. Opplysningene lagres gjennom SurveyXact og kan ikke spores tilbake til den enkelte deltaker.

**Hva skjer med opplysningene når prosjektet avsluttes:** Når prosjektet avsluttes i slutten av mai måned 2022 vil alle svar slettes fra lagringskny.

**Hva gir oss rett til å behandle opplysninger om deg?** Alle opplysninger og svar behandles med ditt samtykke. Ingen informasjon kan spores tilbake til deg som deltaker. På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at prosjektet ikke er meldepliktig fordi ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.

**Mer info?:** Dersom du har spørsmål om prosjektet kan du kontakte oss.

**Student:** Ola Kristensen Tlf: 47667922 Mail: [olakri99@gmail.com](mailto:olakri99@gmail.com)

**Velleder:** Åge Vigane Mail: [age.vigane@uis.no](mailto:age.vigane@uis.no)

Vårt personvernombud: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)

Jeg samtykker til å delta i forskningsprosjektet, tillater at mine svar behandles anonymt og at mine svar kan brukes i prosjektet.

Ja

### Vedlegg 3 – Spørreundersøkelse

#### **Informasjonsside for spørreskjema. Ønsker du å delta i forskningsprosjekt?**

##### **Bacheloroppgave Ola Kristensen student ved universitetet i Stavanger (student.nr 261597).**

Dette er en henvendelse til VG2 og VG3 elever om å delta i et forskningsprosjekt som ser på motivasjon til innsats i kroppsøving og idrettsfag. Under får du mer informasjon om prosjektet.

**Formål:** Formålet med spørreskjemaet er å innhente informasjon/data som skal brukes i

en bacheloroppgave. Gjennom spørreskjema skal deltakerne svare på spørsmål knyttet til motivasjon, innsats og koronarestriksjoner i kroppsøving-/idrettsfag.

**Ansvarlig for forskningsprosjektet:** Universitetet i Stavanger ved fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk.

**Hvem får delta:** Elever fra 2 og 3 klasse i videregående skole som har kroppsøving eller idrettsfag på timeplan.

**Deltakelse innebærer:** Deltaker skal svare på det elektroniske spørreskjema. Her får skal vedkommende velge kjønn og alder for så å svare på i hvilken grad de kjenner seg igjen i en rekke påstander. Deretter kommer noen spørsmål som handler om koronarestriksjoner. Alle svarene registreres anonymt.

**Frivillig deltakelse:** Dersom man samtykker til å være med vil alle opplysninger du oppgir behandles helt anonymt.

**Personvern:** Alle opplysninger som deltakerne oppgir vil kun bli brukt til dette forskningsprosjektet og vil ikke være tilgjengelig for offentligheten eller annen forskning. Opplysningene lagres gjennom SurveyXact og kan ikke spores tilbake til den enkelte deltaker.

**Hva skjer med opplysningene når prosjektet avsluttes:** Når prosjektet avsluttes i slutten av mai måned 2022 vil alle svar slettes fra lagringssky.

**Hva gir oss rett til å behandle opplysninger om deg?** Alle opplysninger og svar behandles med ditt samtykke. Ingen informasjon kan spores tilbake til deg som deltaker. På oppdrag fra Universitet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at prosjektet ikke er meldepliktig fordi ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.

**Mer info?:** Dersom du har spørsmål om prosjektet kan du kontakte oss. Student: Ola Kristensen Tlf: 47667922 Mail: olakri99@gmail.com Veileder: Åge Vigane Mail: age.vigane@uis.no Vårt personvernombud: personvernombud@uis.no

Jeg samtykker til å delta i forskningsprosjektet, tillater at mine svar behandles anonymt og at mine svar kan brukes i prosjektet.

(1)  Ja

**Din alder**

(1)  16 år

(2)  17 år

- (3)  18 år
- (4)  19 år
- (5)  20 år
- (6)  21 år eller eldre

### Ditt kjønn

- (1)  Mann
- (2)  Kvinne
- (3)  Ønsker ikke oppgi

På de neste spørsmålene skal du svare på i hvilken grad du er enig i påstanden på spørsmålet. Svaret skal oppgis ved å velge ett av alternativene under spørsmålet.

0 (Helt uenig) - 5 (Helt enig).

Påstandene tar utgangspunkt i "Jeg motiveres til innsats i idrett-/kroppsøvfaget ..."

### 1. For å holde meg slank

- (1)  0      (2)  1      (3)  2      (4)  3      (5)  4      (6)  5

### 2. For å unngå å bli syk

- (1)  0      (2)  1      (3)  2      (4)  3      (5)  4      (6)  5

### 3. Fordi det får meg til å føle meg vel

- (1)  0      (2)  1      (3)  2      (4)  3      (5)  4      (6)  5

### 4. Det gir meg tid til å tenke

- (1)  0      (2)  1      (3)  2      (4)  3      (5)  4      (6)  5

### 5. For å øke muskelstyrke



(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**6. Fordi jeg liker å anstrenge meg fysisk**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**7. Fordi legen min oppfordrer meg**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**8. Fordi jeg liker å vinne i fysiske konkurranser**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**12. For å bli/holde meg smidig**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**13. For å jobbe mot mine personlige mål**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**14. For å gå ned i vekt**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**15. For å forebygge livsstilssykdommer**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**16. Fordi jeg syntes trening er oppkvikkende**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**17. For å ha en velfungerende kropp**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**18. Fordi det er med på å redusere anspenhet**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**19. Fordi jeg vil forbedre fysisk utholdenhet**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**20. Fordi jeg syntes det er tilfredsstillende å være fysisk aktiv**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**21. For å nyte det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**22. For å utfordre meg selv fysisk**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**23. For å forbedre utseendet mitt**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**24. For å få anerkjennelse for mine fysiske prestasjoner**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**25. For å hjelpe meg til å håndtere stress**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**26. For å nyte opplevelsen av fysisk aktivitet**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**27. For det er gøy å være aktiv sammen med andre**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**28. For å utvikle mine fysiske ferdigheter**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**29. For å få nye venner**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**30. For å måle min egen fysiske form**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

Nå kommer noen spørsmål knyttet til koronarestriksjonene.

Her skal du svare på hvilken grad de spesifikke restriksjonene har påvirket din motivasjon til innsats i idrett/kroppsøvingfaget.

Disse spørsmålene skal også besvares ved å velge alternativ fra 0-5.

0 = Svært demotiverende

1= Demotiverende

2= Litt demotiverende

3= Litt motiverende

4= Motiverende

5= Svært motiverende

Ta utgangspunkt i første smittebølge mars-oktober 2020.

**31. Nettundervisning og første lockdown 12.03.2020?**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**32. Eksamen avlyses**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**33. Regjeringen velger å vente med lettelser**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**Nå ta utgangspunkt i andre smittebølge november 2020 - september 2021.**

**34. Vaksinerer er i gang**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**35. Januar 2021 all undervisning skal foregå digitalt**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**36. Skriftlig eksamen avlyses, men avgangselever skal gjennomføre muntlig eksamen**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**37. Grønt nivå innføres i VGS og fysisk undervisning kan foregå som normalt**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**Ta nå utgangspunkt i tredje nedstenging. Perioden november 2021 - Februar 2022**

**38. Tredje nedstenging og rødt nivå i VGS til over jul**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**39. Åpner opp for grønt nivå i VGS**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

#### **40. Alle smittevernstiltak oppheves og hverdagen foregår som normalt**

(1) 0 (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 (6) 5

**Takk for at du svarte på alle spørsmål og deltok i undersøkelsen.**

**Du kan nå avslutte og svarene vil bli registrert.**

Vedlegg 4 – Tidslinje for koronarestriksjoner

#### **Tidslinje for omfattende restriksjoner VGS.**

Første Smittebølge

1. 12.03.2020 - Full nedstenging av landet  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/nye-tiltak/id2693327/>
2. 24.03.2020 – Tiltakene videreføres til over påske (13. April)  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/tiltakene-mot-koronavirus-viderefores/id2694682/>
3. 07.04 – Planlegger gradvis gjenåpning av skolen. (Vg3 og yrkesfag vg2 åpnes)
4. 07.05 – Alle skoler skal åpne 11.mai (Det forutsettes at de følger kravene til smittevern).  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2020/skolene-apner-for-alle-elever-fra-11.-mai/id2701512/>
5. Går inn i sommerferien uten eksamener og med stor usikkerhet rundt viruset.
6. 19.08.2020 – Regjeringen foreslår midlertidig endring i fraværsgrense på VGS (For å unngå smitte) <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt->

[regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2020/regjeringa-foreslar-mellombelse-endringer-i-fravarsreglane/id2724955/](https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2020/regjeringa-foreslar-mellombelse-endringer-i-fravarsreglane/id2724955/)

7. 28.08.2020 – Venter med lettelser

[\(https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/regjeringen-venter-med-korona-lettelser/id2737411/\)](https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/regjeringen-venter-med-korona-lettelser/id2737411/)

8. 20.10.2022 – Regjeringen foreslår endringer i fraværgrensa ut året

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2020/regjeringa-foreslar-mellombelse-endringer-i-fravarsreglane/id2724955/>

#### Andre smittebølge

1. 05.11.2020 - Regjeringen anbefaler alle til å holde seg hjemme

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/-hold-dere-hjemme-ha-minst-mulig-sosial-kontakt/id2783763/>

2. Desember 2020 – Vaksinerings begynner.

3. 04.01.2021 Innfører tiltak før skolestart ALL DIGITALT

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/hod/nyheter/2021ny/innforer-flere-nasjonale-smitteverntiltak/id2826466/>

#### INNFØRER OGSÅ RØDT NIVÅ I ALLE VGS

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2021/alle-landets-ungdomsskoler-og-videregaende-skoler-bor-ga-til-rodt-niva/id2826477/>

4. 20.01.2021 Lettelser for barn og unge GULT NIVÅ VGS. (FORTSETTER MED RØDT I KOMMUNER MED HØYT SMITTETRYKK).

<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2021/pm-18.1/id2828908/>

5. 8.01.2022 Skriftlig eksamen avlyses men for avgangselever skal muntlig gjennomføres  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2021/regjeringen-avlyser-skriftlig-eksamen-men-gjennomforer-muntlig-eksamen-for-avgangselevne/id2832039/>
6. 09.03.2021 Fortsatt gult nivå i VGS  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2021/fortsatt-gult-niva-i-skoler-og-barnehager-pa-nasjonalt-niva/id2837609/>
7. 24.03.2021 Bruk av munnbind tas inn i ny smittevernveileder for videregående skole  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2021/bruk-av-munnbind-tas-inn-i-ny-smittevernveileder-for-videregaende-skole/id2841353/>
8. 08.05.2021 Muntlig eksamen gjennomføres  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/pressemeldinger/2021/muntlig-eksamen-gar-som-vanlig-varen-2021/id2843406/>
9. 21.05.2021 Åpner for grønt nivå i VGS (Kommunene må vurdere nivå ut fra smittesituasjonen lokalt) <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/kd/nyheter/2021/apner-for-gront-tiltaksniva-i-barnehager-og-skoler-og-mer-fysisk-undervisning-for-studentene/id2850286/>
10. JUNI Sommerferie, vaksinerings og gjenåpning foregår.
11. 05.07.2021 Planlegger tilbud for 16 og 17 åringer  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/hod/nyheter/2021ny/planlegger-for-a-tilby-vaksine-til-16-og-17-aringer/id2865629/>
12. 17.09.2021 «En normal hverdag med økt beredskap»

13. 04.11.2021 Regjeringen gjeninnfører unntak fra fraværsreglene ut skoleåret  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-gjeninnfører-unntak-fra-fraværsreglene-ut-skoleåret/id2884378/>
14. 13.12.2021 Strengere nasjonale tiltak for å begrense smitten – 15.12 INNFØRER RØDT NIVÅ I VGS IGJEN <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/strengere-nasjonale-tiltak-for-a-begrense-smitten/id2892042/>
15. 19.12.2021 Alle over 18 får tilbud om 3 dose.

2022

16. 13.01.2022 Gult nivå men åpner opp for kommunalt regulert grønt nivå på VGS (kommunene bestemmer). <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-letter-pa-tiltakene/id2895460/>
17. 01.02.2022 Åpner opp for grønt nivå på VGS  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringen-fjerner-svart-mange-koronatiltak/id2899220/>
18. 12.02.2022 ALLE SMITTEVERNSTILTAK OPPHEVES (Dvs VGS kan drive som normalt).