



IDROTTPSYKOLOGI



HÖGSKOLAN I HALMSTAD
- Vi spränger gränserna

GYMNASIEELEVERS SYN PÅ FEEDBACK I SKOLÄMNET IDROTT & HÄLSA

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa & Samhälle
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, HT 2009
Handledare: Hansi Hinic
Examinator: Urban Johnson

Författare:
Christian Ahlström

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 – 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7x xx
Telfax 035 – 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 – 5

Ahlström, P.G.C. (2010): *Gymnasieelevers syn på feedback i skolämnet idrott & hälsa*. (C-uppsats i psykologi, inriktning idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle. Högskolan i Halmstad

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur gymnasieelever vill få feedback i ämnet idrott & hälsa, om positiv feedback från idrottsläraren upplevs som gynnsamt för elevernas motivation samt att undersöka om motivationsklimatet upplevs som uppgiftsorienterat eller självorienterat av eleverna. I studien deltog 8 gymnasieelever (4 pojkar, 4 flickor) i åldern 16 år. Semistrukturerade intervjuguider användes under intervjuerna som genomfördes på neutrala platser. Informanterna ville få positiv feedback samt instruktiv feedback. Positiv feedback upplevdes som gynnsamt för informanternas motivation. De upplevde även uppmuntran som gynnsamt för motivationen. Såväl uppgiftsorienterat som självorienterat motivationsklimat rådde. Däremot upplevdes idrottsläraren ha ett uppgiftsorienterat förhållningssätt. Informanternas svar kunde relateras till såväl Self determination theory (Deci & Ryan, 2000) som Achievement goal theory (Nicholls, 1989). Enligt studien bör idrottsläraren i större utsträckning vara inriktad på positiv, uppmuntrande, instruerande och konstruktiv feedback än negativ feedback samt ha ett uppgiftsorienterat förhållningssätt.

Nyckelord: Feedback, gymnasieelever, idrott & hälsa, motivation och motivationsklimat

Ahlström, P.G.C. (2010): High school students view on feedback in physical education. (Essay in Sport Psychology, 61-90 credits). School of Social and Health sciences. University of Halmstad.

Abstract

The purpose of the study was to examine how high school students wish to receive feedback in physical education, if positive feedback from the P.E. teacher is perceived as beneficial to the students' motivation and also to examine if the motivational climate is perceived as task oriented or ego oriented by the students. In total 8 high school students (4 boys, 4 girls) at the age of 16 participated. Semi structured interview guides were used during the interviews who took place in a private and neutral location. The informants wanted positive feedback and instructive feedback. Positive feedback was perceived as beneficial to the informants' motivation. They also perceived encouragement as beneficial to their motivation. Both task oriented and ego oriented motivational climate were experienced. However the P.E. teacher was perceived as using a task oriented approach. The informants' answers related to both Self determination theory (Deci & Ryan, 2000) and Achievement goal theory (Nicholls, 1989). According to the study, the P.E. teacher's feedback approach should concentrate on positive, encouraging, instructing and constructive feedback and have a task oriented approach.

Keywords: Feedback, high school students, motivation, motivational climate and physical education

Introduktion

Motivation inom idrottsutövande är en viktig del för att må bra fysiskt och psykiskt (Mouratidis, Vansteenkiste, Lens & Sideridis, 2008). Positiv feedback gynnar elevers motivation och välmående i samband med idrottsundervisning i skolan (Mouratidis et al., 2008). Även inom den organiserade idrotten ses ett samband mellan positiv feedback och ett flertal önskvärda effekter hos idrottarna. Exempelvis har Butler (1987) visat att positiv feedback, jämfört med ingen feedback, bland annat gav en högre grad av självskattad glädje, ökad känsla av frivillighet i aktiviteten samt ökat intresse att fortsätta med aktiviteten i den närmsta framtiden. Smith, Fry, Ethington och Li (2005) menar även att när tränare ger positiv feedback till sina spelare, kämpar spelarna hårdare och mer uppoffrande. Vid negativ feedback var effekten istället negativ, med en sämre förmåga till lagarbete inom gruppen. Även Martin, Rocca, Cayanus och Weber (2008) menar att negativ feedback och verbal aggression från tränare har negativ påverkan på idrottares motivation och affekt. Smith et al., (2005) menar även att samband kan ses mellan det rådande motivationsklimatet i en grupp och läraren/tränarens sätt att ge feedback. Positiv feedback anses i de flesta fall vara gynnsamt för idrottande och skolarbete (Nicaise, Bois, Fairclough, Amarose & Cogérino, 2007). Alltså har tränare, ledare och lärare ett stort ansvar med sitt ledarskap i *att* och *hur* de ger feedback till sina idrottare/elever. Med ovan som bakgrund vore det intressant att studera hur elever upplever idrottslärarens feedback i skolämnet idrott och hälsa samt deras syn på motivationsklimatet i klassen under idrottslektionerna.

Begreppsdefinitioner

Feedback relaterat till prestation kan delas in i *motiverande feedback* samt *instruerande feedback* (Weinberg & Gould, 2007; Duda & Balaguer, 2007). Weinberg & Gould (2007) beskriver motiverande feedback som försök att underlätta en prestation genom att exempelvis förstärka självförtroende, inspirera till att kämpa hårdare och skapa en positiv sinnesstämning. Instruerande feedback ger information om (a) hur en specifik prestation ska utföras, (b) graden av skicklighetsnivå som krävs och (c) personens nuvarande skicklighetsnivå i den gällande aktiviteten (Weinberg & Gould, 2007).

Motivationsklimat kan beskrivas som den socialpsykologiska miljön, med fokus på idrottarnas syn på socialpsykologiska miljön snarare än den objektiva miljön (Duda & Balaguer, 2007). Med *uppgiftsorienterat motivationsklimat* menas att individerna i gruppen lägger störst vikt vid uppgiftsorientering (Duda & Balaguer, 2007). Uppgiftsorientering kan definieras som självjämförelse och fokusering på egen förbättring och skicklighet (Smith, Balaguer & Duda, 2006; Reinboth & Duda, 2004). Med ett *självororienterat motivationsklimat* menas att individen lägger störst vikt vid självorientering (Duda & Balaguer, 2007). Vidare handlar självorientering om att bedöma sin förmåga utifrån andras prestationer och att relatera subjektiv framgång med en överlägsen förmåga (Smith et al., 2006; Reinboth & Duda, 2004).

Teoretiska referensramar

För att bättre förstå feedback och dess relation till motivation och prestation har teoretiska referensramar utvecklats. I detta arbete kommer tre teorier att presenteras: Self determination theory (Deci & Ryan, 2000), Achievement goal theory (Nicholls, 1989) samt Feedback intervention theory (Kluger & DeNisi, 1996). De två första av teorierna har båda sin utgångspunkt i motivation, som i sig är starkt relaterat till feedback enligt många forskare (Martin et al., 2008; Smith et al., 2005; Mouratidis et al., 2008).

Self determination theory (SDT är utvecklad av Deci & Ryan, 2000) och berör människors motivation i termer av självbestämmande och fri vilja. Teorin tar upp tre olika sorters

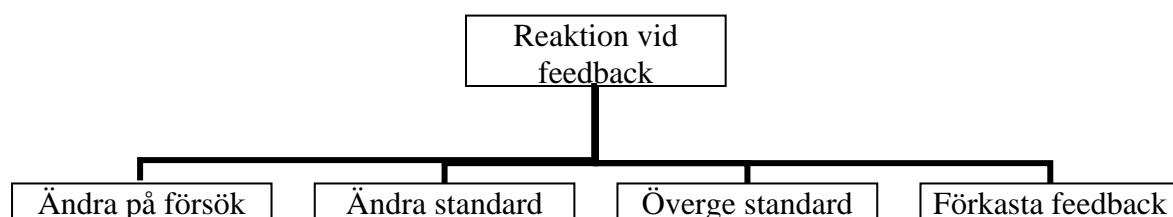
motivation: *inre motivation*, *yttre motivation* samt *amotivation*. Vidare betonar teorin att motivation är relaterat till tre inre psykologiska behov: *kompetens*, *självständighet* samt *samhörighet*. Dessa grundläggande behov styr vår inre motivation, vilket betyder att exempelvis en person deltar i en aktivitet för aktivitetens egen skull, eftersom det är intressant och tillfredsställande i sig. Den yttre motivationen är däremot beroende av yttre stimulans i form av exempelvis olika belöningar. Enligt SDT ses yttre motivation som dynamisk på ett kontinuum som varierar från en hög grad av yttre motivation till att närma sig den inre motivationen (se Figur 1). Med amotivation menar Deci och Ryan (2000) ett stadium där en person ter sig omotiverad och en slags motpol till den inre motivationen. Vidare relaterar teorin amotivation till yttre kontroll och en negativ relation till välmående (Deci & Ryan, 2000).

Beteende:	Icke självbestämmande					Självbestämmande
Typ av motivation:	Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
Typ av reglering:	Ingen reglering	Yttre reglering	Omedveten reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering
Plats för kausalitet:	Ingen personlig	Yttre	Tämligen yttre	Tämligen inre	Inre	Inre

Figur 1. Self determination theory (Deci & Ryan, 2000)

Achievement goal theory, som är utvecklad av Nicholls (1989), betonar ett uppgiftsorienterat motivationsklimat framför ett självorienterat motivationsklimat. Nicholls menade att en möjlighet till att maximera motivationen är att hjälpa individer fokusera på deras egen ansträngning och förbättring snarare än att jämföra sin insats med andra inom gruppen (Smith et al., 2005). Han menade att om lärare/tränare kunde utveckla ett uppgiftsorienterat motivationsklimat i omgivningen, skulle varje individ kunna känna sig framgångsrik och få positiva erfarenheter eftersom fokus då var på en hög ansträngning och självförbättring (Smith et al., 2005).

Kluger och DeNisi (1996) har utvecklat Feedback intervention theory (FIT) som handlar om vilket sätt en person beter sig vid feedback. De beskriver feedback som information om diskrepansen mellan den aktuella färdighetsnivån en person befinner sig på jämfört med den önskade nivån som krävs för att klara uppgiften. Kluger och DeNisi (1996) menar att det finns fyra olika sätt en person kan reagera på informationen: att antingen ändra på sitt försök (förbättra sig för att nå målet), ändra den önskade standarden (revidera målsättningen), överge standarden (ge upp målsättningen) eller att förkasta feedbacken (se Figur 2). Begreppet standard kan alltså ses som den önskade nivån som vill uppnås likt en målsättning.



Figur 2. Figuren visar olika reaktioner vid feedback (Ahlström, 2009, fritt efter Kluger & DeNisi, 1996)

Enligt Kluger och DeNisi (1996) kan alla dessa fyra alternativ ses som det troliga valet under vissa omständigheter och deras teori försöker förutspå vilket av alternativen som troligast väljs i en särskild situation. Kluger och DeNisi (1996) påpekar dock att i många situationer kan människor ha olika målsättningar och att uppgiften i sig kan vara multidimensionell. För att kunna avgöra vilket som är den troliga responsen från individen, analyseras feedbackens kännetecken enligt följande:

- Feedbackens kännetecken (positiv feedback eller negativ feedback)
- Feedbackens innehåll (identifierar försöket som rätt/fel, ger korrekt lösning, ger uppnåendenivå, jämför med tidigare försök, jämför försöket med andra, ger information om andras tidigare försök, avsedd att avskräcka, avsedd att berömma, ges, verbalt, ges i skrift, ges åskådligt, offentliggörs, avses för en grupprestation)
- Feedbackens frekvens (hur ofta feedbacken ges)

Tidigare forskning

Effekter av feedback

Martin et al. (2008) visade att positiv feedback var positivt relaterat till ungdomarnas motivation och affekt till tränaren. Negativ feedback var negativt relaterat till ungdomarnas motivation och affekt till tränaren. Även verbal aggression var relaterat till en negativ effekt på motivationen samt affekt för tränaren (Martin et al., 2008). Mouratidis et al. (2008) anser att positiv feedback är viktigt för att elever ska uppleva en hög motivation och känna sig nöjda med sin förmåga i samband med skolidrott. Mouratidis et al. (2008) menar vidare att positiv uppmuntrande feedback har stor effekt på den inre motivationen, det vill säga att en aktivitet utförs för dess egen skull, att aktiviteten i sig är intressant och rolig. Vidare beskriver Mouratidis et al. (2008) att gynandet av inre motivation i sin tur är positivt relaterat till anledningar att delta i aktiviteten, välbefinnande och prestation enlighet med Self determination theory (Deci & Ryan, 2000). Däremot visade studien, Mouratidis et al. (2008), ingen förbättrad prestation vid positiv feedback. Vidare beskriver Mouratidis et al. (2008) att positiv feedbacks effekt på prestation är begränsad enligt en mängd liknande studier. Koka och Hein (2003) påvisade att bland annat generell positiv feedback var gynnande för ungdomars inre motivation i idrottsämnet. Milanese et al. (2008) fann att instruerande feedback i form av MAE (Method of Amplification of Error) ledde till en signifikant förbättring av elevers prestation i stående längdhopp. Även en förbättring kunde observeras

vid traditionell instruerande feedback, men den var betydligt mindre. Nicaise et al. (2007) visade att elevers upplevda kompetens, ansträngning, glädje och prestation i idrottsaktiviteten var högre när lärarna berömde deras prestationer samt när de spenderade mer tid med dem. Däremot visade resultatet att elevernas upplevda kompetens, ansträngning, glädje och prestation i idrottsaktiviteten hade ett negativt samband med uppmuntran, teknisk information samt kritik. Detta negativa samband kan verka motsägelsefullt eftersom uppmuntran och teknisk information är en typ av feedback som lärare använder för att hjälpa elever (Nicaise et al., 2007). Allen och Howe (1998) menar dock att frekvent uppmuntran och teknisk instruktion vid misstag var relaterade med en lägre upplevd kompetens.

Feedback och socialt nätverk

Bengoechea och Streat (2007) undersökte tävlingsidrottande ungdomar och utredde deras sociala nätverk och motivationsinflenser i kring idrotten. Resultatet sammanfattade fem roller relaterat till deras sportmotivation: (a) stödjare, (b) källor till press och kontroll, (c) källor till prestationsrelevant information, (d) företrädare för socialisering i uppnåendeorientering samt (e) förebilder att efterlikna. Studien redovisar även att ett relativt stort antal intog flera av dessa roller förutom tränare och föräldrar. Enligt Bengoechea och Streat (2007) har stöd från även andra än tränaren och föräldrarna (såsom lärare, klasskamrater och vänner) en avgörande roll på ungdomars grad av självförtroende och självvärde. Vidare diskuterades att negativ feedback ofta är en negativ motivationsinfluens. I studien beskrevs dock att negativ feedback samt kontrollerande beteende kan öka individens arbetsmoral. Freeman, Rees & Hardy (2009) påvisade att elitgolfspelare upplevde en signifikant förbättring av socialt stöd och att prestationen förbättrades av regelbunden feedback.

Feedback och motivationsklimat

Smith et al. (2005) undersökte, hos kvinnliga basketspelare, hur motivationsklimatet i laget var relaterat till tränarens sätt att ge feedback. Resultatet visade en korrelation mellan uppgiftsorienterat motivationsklimat och positiv feedback. Vidare påvisades att även självorienterat motivationsklimat hade en negativ korrelation med positiv feedback och en positiv korrelation med bestraffande feedback. Fler studier har även gjorts som stödjer detta samband mellan ett upplevt uppgiftsorienterat motivationsklimat och positiv feedback från tränaren (Balaguer, Crespo & Duda, 1996; Balaguer, Duda & Mayo, 1997; Gardner, 1998, ref. i Duda & Balaguer, 2007).

Reinboth och Duda (2004) har undersökt relationen mellan motivationsklimatet, den upplevda förmågan och välmående i form av självförtroende. Resultaten visade att idrottare med låg upplevd förmåga och som deltog i en uppgiftsorienterad miljö påvisade en högre grad av självskattat självförtroende och fysiskt självvärde, än de med låg upplevd förmåga som deltog i en mer självorienterad miljö. Självförtroendet hos idrottare med en hög upplevd förmåga var relativt likvärdigt i de olika miljöerna. Studien grundas på Nicholls (1989) Achievement goal theory varvid Reinboth och Duda (2004), drar slutsatser att en uppgiftsorienterad miljö gör det möjligt att även de som inte är bland de bästa i gruppen, kan känna ett ökad självförtroende i aktiviteten. Enligt Vazou, Ntoumanis och Duda (2006) har ett uppgiftsorienterat motivationsklimat skapat av tränare och lagkamrater positiva effekter på glädjen till aktiviteten hos idrottande ungdomar. Studien visar även att ett självorienterat motivationsklimat skapat från tränaren, påvisade en ökad grad av situationsbundna olustkänslor.

Sammanfattningsvis kan konstateras att såväl teorier som forskning har visat att positiv feedback är relaterat till gynnande effekter för elever och idrottare, i synnerhet en ökad motivation. Teorier och forskning menar även att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat ger goda möjligheter för elever på olika skicklighetsnivåer att få positiva erfarenheter av deltagande i idrottsaktiviteter. Tidigare studier inom detta område har i de allra flesta fall genomförts med ett kvantitativt förhållningssätt men där mer kvalitativa ansatser efterfrågats. Med anledning av detta har en kvalitativ metod valts.

Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur gymnasieelever upplever feedback i ämnet idrott & hälsa. Följande frågeställningar undersöks:

- Hur vill eleverna få feedback från sin idrottslärare?
- På vilka sätt upplever eleverna att idrottslärarens feedback påverkar deras motivation?
- Hur upplever eleverna positiv förstärkning, uppmuntran, teknisk instruktion samt bestraffning?
- Hur upplever eleverna motivationsklimatet i klassen under idrottslektionerna?

Metod

Undersökingsdeltagare

I studien deltog åtta ungdomar, 16 år gamla, varav fyra pojkar och fyra flickor. Undersökingsdeltagarna studerade vid ett idrottsgymnasium i Västra Götaland. De gick första året på gymnasiet med olika idrottsinriktningar där alla tävlade på elitnivå i sin idrott. Fem av informanterna tävlade i handboll, en i fotboll, en i basket samt en i brottning.

Instrument

Instrumentet bestod av en semistrukturerad intervjuguide (se Bilaga 1) innehållande fem olika delar: allmänt om feedback, feedback relaterat till motivation, feedback vid framgång kontra misslyckande, kategorier av feedback samt motivationsklimat.

Procedur

Den första kontakten togs genom ett samtal med ungdomarnas idrottslärare. Därefter träffade uppsatsförfattaren klassen och informerade, både verbalt och genom ett informationsblad (se Bilaga 2), om studiens syfte, konfidentialitet, frivillighet och att de hade möjlighet att ställa frågor. Inför varje intervju informerades undersökingsdeltagarna om konfidentialitet och om inspelningsutrustning. Intervjuerna genomfördes under sex olika tillfällen i ett ostört rum på undersökingsdeltagarnas skola. Intervjuerna varierade i längd och varade mellan 25 och 40 minuter. Varje intervju spelades in med hjälp av en mobiltelefon.

Dataanalys

Intervjuerna spelades in elektroniskt och transkriberades därefter ordagrant. Därefter lästes intervjuerna igenom för att få en helhetsbild över vad informanten ansåg och tänkte kring de relevanta ämnesområdena. Materialet delades sedan in i färgkodningar beroende till vilket tema intervjusvaren passade in. Därefter plockades meningenheter ut för att delas in i underkategorier i respektive tema vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) är ett bra sätt för att ge en ökad förståelse av innehållet i intervjuerna.

Resultat

Resultatet kan delas in i fyra teman, vilka är: *Hur eleverna vill få feedback från sin idrottslärare, elevernas upplevelser hur feedback påverkar motivationen, hur eleverna*

upplever olika former av feedback samt elevernas upplevelser av motivationsklimatet i klassen. Innehållet i dessa teman redovisas nedan och samlade tabeller över resultaten i de olika temana redovisas i Bilaga 3.

Hur eleverna vill få feedback från sin idrottslärare

Enligt resultatet betonade informanterna vikten av positiv förstärkning när de fick beskriva hur idrottslärarens feedback skulle vara. De relaterade positiv förstärkning med gynnsamma effekter, som att informanterna då tar till sig mer och att de vågar mer i idrottsundervisningen. *"Säger han att man gör någonting bra, så höjer ju det ens självförtroende och då vågar man testa nya saker"*. Även instruktiv feedback förespråkades, där det togs upp att läraren ska vara konstruktiv när det går mindre bra under idrottslektionerna. *"När jag har gjort något dåligt så känns det bra att de förklarar vad det är jag har gjort som är dåligt, så att jag ska kunna bli bättre på det."* Det var delade meningar angående negativ feedback, då det nämndes att de vill ha tillsägelse av idrottsläraren när de inte sköter sig eller att negativ feedback kan vara bra om individen även får positiv feedback. Andra associerade bestraffningar med negativa känslor, då det bland annat kunde leda till att individen lättare ger upp. *"Gör man en dålig sak, så ska man inte behöva höra att det är dåligt, då ska man ge feedback HUR man ska klara det och inte bara negativt, för då går man ju och tänker negativt"*. Vidare visade resultatet att det är viktigt att idrottsläraren är ärlig när den ger feedback.

Elevernas upplevelser hur feedback påverkar motivationen

Resultatet visade att informanterna associerade positiv feedback med en ökad motivation, bland annat genom ett förbättrat självförtroende och att aktiviteten blir roligare. *"Om du är bra på att ge feedback, så gör det att en person kan prestera bättre och få bättre självförtroende om du förstår vad jag menar. Om du får höra från andra att du gör ett bra jobb så påverkar det huvudet så att du får mer lust till att prestera, du får lust att komma till gymmet för att du vet att det är andra som lägger märke till att du gör något bra"*. Det nämndes att klassens motivation ökar då idrottsläraren säger att gruppen utvecklas. Uppmuntran var även något som relaterades till en ökad motivation, där det togs upp att de vågar mer, vill försöka mer samt tycker det är roligare då idrottsläraren är uppmuntrande. *"Om man inte klarar något t ex, så säger han att du kan bara du gör lite till, så övar och övar man ju och så kan man det tillslut. Så vill man ju bara fortsätta om han är uppmuntrande"*. Ett flertal informanter sa att bestraffningar kunde ha negativ inverkan på motivationen, då de lättare kan ge upp och inte anstränger sig lika mycket eller tänker negativa tankar. Om lärarens feedback uppfattas som ironisk eller den lär ut fel saker kunde även ses som negativt för motivationen. *"De säger det med ironi, de säger det men de menar inte det och det kan vara negativt för motivationen"*.

Hur eleverna upplever olika former av feedback

Alla upplevde positiv förstärkning som positivt för dem. De nämnde bland annat att de blir glada av att få den, känns bra att bli uppmärksammad, det gör det lättare att prestera bra samt att de minns den positiva feedbacken till ett tillfälle då det går sämre. *"Det är lätt att börja tänka på det du inte gör så bra och om du får den där klappen på axeln eller tummen upp när du gör det bra, så kommer du ihåg det."* Det framkom att det är viktigast att få den, inte på vilket sätt. Alla såg även uppmuntran som positivt. Vidare beskrevs uppmuntran som motivationshöjande, exempelvis att de då vill anstränga sig mer eller vågar försöka mer, varvid någon menade: *"När han ger uppmuntran, tar man åt sig det och vill verkligen göra bättre ifrån sig nästa gång"*. Uppmuntran nämndes även som den viktigaste formen av feedback. Vidare framkom förslag att kombinera uppmuntran med instruktioner. Att det är olika viktigt att få uppmuntran beroende på omständigheterna nämndes även under

intervjuerna. Informanterna uttryckte sig positivt om teknisk instruktion på olika sätt. Det upplevdes som vägledande, eller att det är bra att få vid svåra moment, även att det visar att idrottsläraren bryr sig togs upp. *”Det visar att han bryr sig, och det är positivt att han visar att han bryr sig, för han vill ju alltid ditt bästa. Han skulle ju lika gärna kunna strunta i det också”*. Vidare påvisades att det inte får gå för mycket tid av lektionen till teknisk instruktion. Tydlighet och intresseväckande i sina instruktioner nämndes även av informanterna som positivt. Det nämndes även att det blir roligare att genomföra något med en bra teknik och därmed få ett bra resultat. Negativ feedback kunde ses som positivt, exempelvis att de då ”taggar till” eller att det lönar sig i längden eftersom de då vet vad man inte ska göra. Det ansågs även att det kan vara bra om någon är olydig. De som ansåg att det var negativt med negativ feedback sa exempelvis att det inte känns roligt att få, att han/hon kan bli ledsen för stunden av det eller att de inte vill höra suckar och liknande av idrottsläraren. Dessutom framkom att det är viktigt att en bestraffning ska vara för stunden. Även betonades vikten av konstruktivitet när negativ feedback ges.

Elevernas upplevelser av motivationsklimatet i klassen

Resultaten visade att stämningen i klassen var såväl positiv som negativ. Till de positiva omdömena hörde bland annat att de uppmuntrar och motiverar varandra i klassen, är bra stämning, berömmar och att de duktiga låter de mindre duktiga få komma in. *”Vi har många fotbollsspelare i klassen och om vi spelar fotboll så kan ju de säga ”passa henne” eller ”låt henne göra någonting” och säga: ”bra!” Lite sånt är ju skönt att höra från någon som kan sporten”*. De som var negativa till stämningen menade bland annat att undervisningen störs, att dumma kommentarer förekommer samt att klasskamrater påpekar om någon är dålig. *”Många kan vara så i klassen att om man är dålig på något så säger de: ”du är så himla dålig”, ”du klarar inget”, ”gå och sätt dig”. Folk kan säga så och det är inte bra, så ska det inte vara”*. Av resultatet framkom att det var stor variation på om klasskamrater är uppmuntrande eller inte, då några ansåg att flickorna var bättre på att ge uppmuntran till varandra än pojkarna. Det sades även att klassen är dålig på att ge uppmuntran. Somliga ansåg att det var låg grad av inbördes tävlan, medan andra menade att det var en hög grad av inbördes tävlan. Vidare nämndes att det var en större grad av tävlan mellan pojkarna i klassen: *”Det är nog ändå mer inbördes tävlan i klassen, men det är inte bland tjejerna, utan mest bland killarna. För de vill ju verkligen vara bäst. Tjejerna är mer att man uppmuntrar varandra och så, men för killarna är det mer tävlan tror jag.”* Det framkom även att klassen har respekt för läraren. Vidare påvisades en självjämförande inställning till idrottsundervisningen. *”Man kan inte vara bra på allt, det ända du kan göra är att försöka förbättra dig. Hoppa du en meter i höjd, så får du försöka hoppa 1.10 nästa gång, du ska inte bry dig var den andra tog”*. Dessutom framkom att en idrottslektion ska handla mer om ansträngning än resultat. Andra menade att de jämför sig med varandra i klassen, exempelvis för att veta hur de ligger till eller att det är kul att vinna mot klasskamrater. *”Om man ska göra något så kanske man tänker att jag inte är sämre än henne, att jag måste vara bättre än henne”*. Samarbete var även en aspekt som lyftes fram. De tre områden som informanterna menade att idrottsläraren betonar i denna aspekt var att alla ska göra sitt bästa, samarbete samt att utveckla individen.

Diskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur gymnasieelever upplever feedback i ämnet idrott & hälsa.

Hur eleverna vill få feedback från sin idrottslärare

Resultatet visade att informanterna betonade vikten av positiv förstärkning i idrottslärarens feedback. Enligt Nicaise et al. (2007) hade berömmande feedback gynnande effekter på upplevd kompetens, ansträngning, glädje och prestation för elever i skolidrotten. Eftersom forskning visar gynnsamma effekter av positiv feedback, var det då väntat att informanterna skulle vilja få positiv feedback i idrottsundervisningen. Även instruktiv feedback var något som informanterna förespråkade, där det betonades att läraren ska vara konstruktiv när det går mindre bra under idrottslektionerna. Resultatet visade vidare att det var delade meningar angående negativ feedback. Flera studier har påvisat negativa effekter när en tränare eller lärare ger negativ feedback (Smith et al., 2005; Martin et al., 2008; Bengoechea och Streat, 2007) eller uppvisar verbal aggression (Martin et al., 2008). Det finns däremot bristande stöd för att negativ feedback påverkar idrottande ungdomar positivt. Bengoechea och Streat (2007) tar upp vissa positiva effekter av negativ feedback och ett kontrollerande beteende, då individers inre motivation är låg och ett kontrollerande beteende kan höja individens arbetsmoral. Detta resultat är intressant, men är grundat på ett fåtal intervjupersoners upplevelser och kan kanske därför inte ses som ett starkt samband. Self determination theory (Deci & Ryan, 2000) påvisar att yttre kontroll har en negativ relation till välmående vilket talar emot Bengoechea och Streat (2007) härvidlag. Informanterna ansåg vidare att istället för att ge negativ feedback ska idrottsläraren ge konstruktiv information så att de vet vad som behöver göras annorlunda i sina fortsatta försök. Detta kan tolkas som att eleverna efterfrågar tydlighet i lärarens feedback. Eftersom informanterna även efterfrågade konstruktiv, instruktiv feedback i samband med när det går mindre bra, kan även det upplevas som ett behov av tydlighet. Det framgick även att idrottsläraren ska vara ärlig när han/hon ger feedback. Kluger och DeNisi (1996) beskriver feedback som information om skillnaden mellan den aktuella nivån och den önskade nivån. Om en idrottslärare inte är ärlig i sin feedback kan det leda till att eleven får felaktig information om den aktuella nivån, vilket därigenom kan ge svårigheter att nå den önskade nivån. Även här kan en relation till tydlighet från idrottsläraren skönjas då ärlig feedback ger en tydligare bild till eleven angående vilken nivå han/hon befinner sig på jämfört med den önskade nivån.

Elevernas upplevelser hur feedback påverkar motivationen

I resultatet beskrivs att informanterna associerade positiv feedback med en ökad motivation, där även uppmuntran relaterades till en ökad motivation. Dessa resultat styrks också av tidigare forskning. Enligt Martin et al. (2008), Mouratidis et al. (2008), Deci och Ryan (2000), Koka och Hein (2003) samt Nicaise et al. (2007) har positiv feedback ett flertal positiva effekter på individen och i synnerhet på inre motivation. Enligt Self determination theory menar Deci och Ryan (2000) att motivation är relaterat till tre inre psykologiska behov: *kompetens, självständighet och samhörighet*. Vidare påvisade resultatet att positiv feedback och uppmuntran kunde leda till ökat självförtroende och att de vågar mer, vilket kan tolkas som en ökad kompetens och självständighet och som i så fall kan leda till en ökad motivation. När idrottsläraren använder sig av positiv, uppmuntrande feedback istället för negativ bestraffande feedback är ett troligt scenario att en positiv stämning i klassen skapas och därmed även en ökad grad av samhörighet i relationen lärare och elev. Detta skulle i så fall även enligt samhörighetseffekten kunna påverka elevernas motivation i positiv riktning. Resultatet visar även att bestraffningar kunde ha negativ inverkan på motivationen. Studier har visat flera negativa effekter på motivationen då en tränare eller lärare ger negativ feedback (Smith et al., 2005; Martin et al., 2008; Bengoechea och Streat, 2007) eller uppvisar verbal aggression (Martin et al., 2008).

Hur eleverna upplever olika former av feedback

I resultatet beskrivs att informanterna upplevde positiv förstärkning som gynnande. Det var ganska väntat att informanterna skulle uppleva positiv förstärkning som positivt eftersom tidigare forskning (Martin et al., 2008; Mouratidis et al., 2008; Deci & Ryan, 2000; Koka & Hein, 2003; Nicaise et al., 2007), relaterat positiv feedback med ett flertal positiva responser. Även uppmuntran upplevdes som positivt då det bland annat beskrevs som motivationshöjande. Eftersom uppmuntrande feedback vanligtvis ofta ges på ett positivt sätt, exempelvis ”kom igen!” eller ”du klarar det!”, är det inte särskilt konstigt att informanterna upplevde det som positivt. Däremot talar resultatet emot Nicaise et al. (2007) samt Allen och Howe (1998), som i sina studier beskriver ett negativt samband mellan uppmuntran och upplevd kompetens. Kanske beror den positiva inställningen till uppmuntran på att informanterna är elitidrottande ungdomar och därmed kan ha en hög upplevd kompetens, då en elev med lägre upplevd kompetens hade kunnat påverkas annorlunda. Vidare upplevdes även teknisk instruktion som positivt av informanter där det bland annat togs upp att det visar att idrottsläraren bryr sig. Enligt Nicaise et al. (2007) var elevernas upplevda kompetens, ansträngning, glädje och prestation i idrottsaktiviteten högre när lärarna spenderade mer tid med dem. Teknisk instruktion kan ses som ett tillfälle då läraren stannar upp och för en stund och ägnar sin tid till en enskild elev vilket delvis beskrivs av en informant. Däremot relaterade Nicaise et al. (2007) teknisk information med en minskad upplevd kompetens. Detta samband kan verka logiskt då det ses ur perspektivet att eleven uppfattar den tekniska instruktionen som kritik på att han/hon gör fel och behöver instrueras för att göra rätt. Med tanke på informanternas svar gällande teknisk instruktion, så upplevs de ha en hög upplevd förmåga. Istället ser de kanske den tekniska instruktionen som ett positivt lärandetillfälle för att utvecklas. Vidare nämndes att det blir roligare att genomföra något med en bra teknik och därmed få ett bra resultat, vilket kan uppfattas som att instruerande leder till en bra teknik samt ett bättre resultat. Enligt Milanese et al. (2008) ledde instruerande feedback till en förbättring av prestationen. Resultatet visade att det var blandade åsikter om negativ feedback. Åsikter kom fram att det bland annat kan vara bra om någon är olydig. Denna motivation kan tyda på att negativ feedback är bra för att minska störande moment under lektionen som missgynnar undervisningen. Däremot är denna åsikt inte riktad mot att få negativ feedback i ett felaktigt idrottsligt beteende eller vid ett misstag. Kommentarer angående negativ feedback riktad mot det idrottsliga beteendet eller misstag handlade mer om att det inte känns roligt att få, att han/hon kan bli ledsen för stunden av det eller att de inte vill höra suckar och liknande av idrottsläraren. Dessa åsikter kan tyda på att idrottslärarens negativa feedback ska vara mer inriktad på när någon betar sig illa än när eleven gör ett misstag. Enligt Martin et al. (2008) så påvisade negativ feedback och verbal aggression en minskad motivation hos unga idrottare. Genom att vara konstruktiv i givandet av negativ feedback kan tolkas som att den negativa feedbacken då upplevs som mindre hård och mer riktad på beteendet/utförandet istället för personen, vilket i så fall kan vara gynnande för elevernas motivation.

Elevernas upplevelser av motivationsklimatet i klassen

Enligt vissa informanter var det en positiv stämning där de uppmuntrar, motiverar och berömmar varandra i klassen. Andra menade att det var en negativ stämning, bland annat att undervisningen störs, att dumma och taskiga kommentarer förekommer samt att klasskamrater påpekar om någon är dålig. Dessa delade meningar tyder förstås på två olika synsätt. En spekulation är att de som trivs bättre i klassen och i större utsträckning är delaktiga i gruppens sociala nätverk, är de som anser det vara en god stämning och vice versa. Reinboth och Duda (2004) visade att idrottare med en låg upplevd förmåga och som deltog i en uppgiftsorienterad miljö påvisade en högre grad av självskattat självförtroende och fysiskt självvärde, än de med låg upplevd förmåga som deltog i en mer självorienterad miljö. Självförtroendet hos idrottare

med en hög upplevd förmåga var relativt likvärdigt i de olika miljöerna. Om även ett antagande görs att de som anser det vara god stämning har en högre upplevd förmåga än de som är negativa till stämningen, hade de negativt inställdas självförtroende kunna öka med ett mer uppgiftsorienterat klimat i gruppen. Enligt Bengoechea och Strean (2007) har stöd från andra än föräldrar och tränare en avgörande roll i ungdomars grad av självförtroende och självvärde. Därför är det viktigt att läraren uppmärksammar dessa två ”läger” av inställning till motivationsklimatet för att skapa en god stämning i hela gruppen. Resultatet visade även att flickorna var bättre på att uppmuntra varandra än pojkarna i klassen. Även graden av inbördes tävlan var högre bland pojkarna än flickorna enligt informanterna. Dessa olika synsätt på uppmuntran/motiverande och inbördes tävlan gör det mycket svårt att avgöra huruvida det är ett uppgiftsorienterat eller självorienterat motivationsklimat i klassen. Även faktumet att enbart en del av klassens elever har intervjuats gör det omöjligt att uttala sig om det rådande motivationsklimatet på ett tillförlitligt vis. Det nämndes även att många i klassen hade stor respekt för läraren. När informanterna beskrev sin egen inställning till uppgiftsorientering respektive självorientering, var det även här en stor skillnad på deras åsikter, vilket gör det återigen svårt att uttala sig om informanterna som helhet. Däremot var det inga delade meningar om elevernas syn på idrottslärarens synsätt till motivationsklimatet. Informanterna beskriver idrottslärarens ledarskap som inriktat på uppgiftsorientering. Nicholls (1989) med Achievement goal theory, menade att det är gynnsamt för motivationen genom att uppgiftsorienterade målsättningar istället för självorienterade målsättningar. Han menade att om lärare/tränare kunde lyfta fram uppgiftsorientering i omgivningen, skulle varje individ kunna känna sig framgångsrik och få positiva erfarenheter eftersom fokus då var på en hög ansträngning och självförbättring (Smith et al., 2005). Enligt Smith et al. (2005) har även ett uppgiftsorienterat motivationsklimat en relation med positiv feedback, samt en negativ relation med självorienterat motivationsklimat. Eftersom idrottsläraren har ett uppgiftsorienterat synsätt samt att han har många av elevernas respekt (enligt informanterna), är en spekulation att hans uppgiftsorienterade inställning under idrottslektionerna kommer att påverka informanterna till en ökad grad av uppgiftsorientering med tiden som går i klassen. Det bör nämnas att informanterna, vid tillfället då intervjuerna genomfördes, läste första året på gymnasiet i slutet av höstterminen och därmed enbart varit bekanta för varandra i mindre än en termin.

Metoddiskussion

Denna studie har genomförts med hjälp av en semistrukturerad intervjuguide. Dessa intervjuer genomfördes alla på samma plats, ett ostört rum i informanternas gymnasieskola. Även tiden för intervjuerna ägde rum under liknande tid på dygnet, vilket är positivt i avseendet att ge lika förutsättningar vid varje intervju (Hassmén & Hassmén, 2008). För att minska informanternas grad av nervositet i inledningen av intervjusituationen ställdes avdramatiserande frågor, om exempelvis deras idrottsutövande, innan intervjun inleddes. Genom dessa ”ofarliga” frågor underlättas förtroendet mellan intervjuare och informant (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjuaren upplevde att en kontakt skapades med informanterna och att de svarade ärligt på frågorna. Däremot upplevdes att de senare intervjuerna fungerade lättare med att ställa följdfrågor, där en eller ett par pilotintervjuer hade varit gynnsamt (Hassmén & Hassmén, 2008). Eftersom intervjuguiden var skapad av författaren betyder det att instrumentet inte är tidigare prövat, vilket kan ha varit negativt för intervjuguidens tillförlitlighet.

En fördel med den valda metoden kan ses att den tar upp elevers upplevelser av feedback och motivationsklimat, där deras egna tankar och ord kommer upp till ytan med en större nyansering än vad som hade gjorts då en kvantitativ hade valts (Hassmén & Hassmén, 2008).

Vidare kan en kvalitativ metod ta upp både tydlig och dold information från intervjuer. Då tydlig information kan ses som de meningsenheter som intervjupersonerna förmedlar, medan dold information snarare handlar om vad intervjupersonerna menar med sina svar (Graneheim & Lundman, 2004). Problem med en kvalitativ metod kan vara att den kräver ett fungerande samarbete mellan forskaren och deltagarna där tolkningarna av deltagarnas svar är ett kritiskt moment för att få fram trovärdig information. För att öka trovärdigheten i studien skulle en triangulering i processen då meningsenheter och kategorier väljs ut kunna göras. Detta genom en person med liknande kompetens som författaren, som även denne tolkar intervjuerna (Graneheim & Lundman, 2004). En kvantitativ metod hade medfört fördelar som att informationen lättare kunnat appliceras på en större population (Hassmén & Hassmén, 2008). Då endast åtta informanter intervjuades, vilket kan ses som relativt få, kan endast tendenser presenteras i hur feedback upplevs av gymnasielever i idrottsundervisningen.

Implikationer

Det är av stor vikt att lärare och idrottsledare är medvetna om hur deras feedback kan påverka elever/idrottare. Enligt resultatet i denna studie och forskning i ämnet bör positiv feedback appliceras eftersom det leder till ett flertal positiva effekter för eleverna/idrottarna (Martin et al., 2008; Mouratidis et al., 2008; Deci & Ryan, 2000; Koka & Hein, 2003; Nicaise et al., 2007). En ökad kunskap och medvetenhet inom detta område hos lärare och idrottsledare kan leda till ett bättre och effektivare ledarskap (Nicaise et al., 2007). Förhoppningsvis kan denna studie vara till nytta för idrottslärare genom att ge en ökad förståelse för hur gymnasieelever upplever feedback i idrottsundervisningen. Utifrån denna studies resultat och forskning i ämnet bör idrottslärare och idrottsledare ha ett uppgiftsorienterat förhållningssätt i sitt ledarskap för att individer på olika kunskapsnivåer ska känna en ökad kompetens och glädje i aktiviteten (Nicholls, 1989; Reinboth & Duda, 2004; Smith et al., 2005; Vazou et al., 2006). Denna studie kan förhoppningsvis ha ökat deltagarnas medvetenhet i hur de vill få feedback i idrottsundervisningen och även i deras elitidrottssatsning. En ökad medvetenhet kan öka intresset för feedback och hjälpa dem att ställa krav på lärare och idrottsledare.

Framtida forskning

Det hade varit av intresse att i en liknande studie undersöka upplevelserna av feedback hos gymnasieelever som inte idrottar på fritiden för att studera eventuella tendenser till skillnader. Detta delvis eftersom skillnader kan ses mellan idrottare med en hög upplevd förmåga och en låg upplevd förmåga i självförtroende enligt Reinboth och Duda (2004), vilket är relaterat till feedback enligt Self determination theory (Deci & Ryan, 2000). Även ungdomars feedbackupplevelser från tränaren i tävlingsidrotten skulle vara av intresse att studera kvalitativt eftersom det är en annan kontext för tränaren då bland annat idrottarna deltar med en högre grad av frivillighet. Vidare visade studien att informanterna hade en positiv inställning till uppmuntrande och instruerande feedback, då tidigare forskning (Nicaise et al., 2007; Allen & Howe, 1998) påvisade motstridiga resultat. Denna aspekt skulle därför vara intressant för vidare studier.

Slutsatser

Sammanfattningsvis kan sägas att informanterna ville få positiv feedback eftersom det bland annat kan leda till att de vågar mer, tar till sig mer av undervisningen eller att de kan se det som en bekräftelse på att de sköter sig bra. Även tidigare forskning menar att positiv feedback relateras med ett flertal positiva effekter (Martin et al., 2008; Mouratidis et al., 2008; Deci & Ryan, 2000; Koka & Hein, 2003; Nicaise et al., 2007). Även instruktiv feedback uppskattades, där det betonades att idrottsläraren ska vara konstruktiv när de gör misstag. Vidare nämndes att läraren ska ge negativ feedback då elever beter sig illa. Andra såg negativ

feedback som något dåligt då det bland annat kan få dem att ge upp lättare. Fler åsikter om hur idrottslärares feedback ska vara, var bland annat att det är viktigt att han/hon är ärlig i sin feedback. Efterfrågan av konstruktiv, instruktiv och ärlig feedback kan tyda på att idrottslärares bör vara tydlig i sin feedback. Vidare påvisades att positiv feedback upplevdes gynnsamt för informanternas motivation, bland annat genom att de ville prestera ännu bättre, att de ville fortsätta, att det blir roligare och att självförtroendet höjdes. Dessa resultat styrks av såväl Self determination theory (Deci & Ryan, 2000) samt tidigare forskning (Martin et al., 2008; Mouratidis et al., 2008; Koka & Hein, 2003; Nicaise et al., 2007). De upplevde även uppmuntran som positivt för motivationen, något som skiljer sig från Nicaise et al. (2007) samt Allen och Howe (1998), vilka påstod att uppmuntran var negativt relaterat till en ökad motivation. Slutligen påvisades delade meningar huruvida det rådde uppgiftsorienterat eller självorienterat motivationsklimat såsom i vilken grad eleverna uppmuntrade varandra samt i vilken grad det var inbördes tävlan eller självjämförande i klassen. Resultatet påvisade även en högre grad uppgiftsorientering bland flickorna än bland pojkarna. Det var däremot konsensus i elevernas syn på idrottslärares inställning till motivationsklimatet. Informanterna beskriver idrottslärares ledarskap som inriktat på uppgiftsorientering, vilket är positivt för individerna enligt Achievement goal theory (Nicholls, 1989) samt tidigare forskning (Reinboth & Duda, 2004; Smith et al., 2005; Vazou et al., 2006).

Referenser

- Allen, J.B., & Howe, B.L. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 280–299.
- Bengoechea, E.G., & Streat, W.B. (2007). On the interpersonal context of adolescents' sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 195–217.
- Butler, R. (1987). Task-involving and ego-involving properties of evaluation: Effects of different feedback conditions on motivational perceptions, interest, and performance. *Journal of Educational Psychology, 79*, 474–482.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Duda, J.L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. I S. Jowett & D. Lavalle (Red.), *Social Psychology in Sport* (sid.118-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Freeman, P., Rees, T., & Hardy, L. (2009). An intervention to increase social support and improve performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 186–200.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*, 105–112.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kluger, A.N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: a historical review, a meta-analysis, and a preliminary Feedback Inventory Theory. *Psychological Bulletin, 119*, 254–284.
- Koka, A., & Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 333–346.
- Martin, M.M., Rocca, K.A., Cayanus, J.L., & Weber, K. (2008). Relationship between coaches' use of behavior alteration techniques and verbal aggression on athletes' motivation and affect. *Journal of Sport Behaviour, 32*, 227–241.
- Milanese, C., Facci, G., Cesari, P., & Zancanaro, C. (2008). “Amplification of error”: A rapidly effective method for motor performance improvement. *The Sport Psychologist, 22*, 164–174.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 240–268.
- Nicaise, V., Bois, J.E., Fairclough, S.J., Amorose, A.J., & Cogérino, G. (2007). Girls' and boys' perceptions of physical education teachers' feedback: Effects on performance and psychological responses. *Journal of Sports Sciences, 25*, 915–926.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Reinboth, M., Duda, J.L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist, 18*, 237–251.
- Smith, A.L., Balaguer, I., & Duda, J.L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sport Sciences, 24*, 1–13.
- Smith, S.L., Fry, M.D., Ethington, C.A., & Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 170–177.

- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 215-233
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*, 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bilaga 1 – Intervjuguide

Bakgrundsinformation

- Namn
- Ålder

Allmänt om feedback

- Hur tycker du det är att få feedback från din idrottslärare? Varför? Förklara närmare!
- Hur ofta får du feedback från din idrottslärare? Skulle du vilja få feedback oftare? Förklara närmare!
- Kan du ge exempel på hur denna feedback brukar se ut?
- Kan du ge exempel på i vilka sammanhang som din idrottslärare ger feedback?
- Hur skulle du vilja att din idrottslärare ger dig feedback?

Feedback relaterat till motivation

- Tror du idrottslärarens feedback påverkar din motivation i idrottsämnet? På vilket sätt?
- Kan du ge något exempel på när idrottslärarens feedback påverkar din motivation positivt? Förklara närmare!
- Kan du ge något exempel på när idrottslärarens feedback påverkar din motivation negativt? Förklara närmare!

Feedback vid framgång kontra misslyckande

- Hur kan din idrottslärarens feedback se ut beroende på om du presterar bra eller dåligt?
- Hur vill du få feedback när du presterar bra?
- Hur vill du få feedback när du presterar dåligt?
- När är det viktigast för dig att få feedback? Varför?

CBAS-kategorier

- Börjar med att förklara ”positiv förstärkning” utifrån CBAS på ett begripligt sätt för eleven. (Enligt CBAS: En positiv förstärkelse är en positiv verbal eller icke-verbal reaktion på en händelse. Oftast och fördelaktigast en respons på något som idrottaren gör bra.)
- Använder sig din idrottslärare av positiv förstärkning i sin feedback till dig/er elever? Hur? Hur upplever du detta?

- Börjar med att förklara ”uppmuntran” utifrån CBAS på ett begripligt sätt för eleven. (Enligt CBAS: Generell uppmuntran är spontan uppmuntran till en eller fler idrottare. Det kan vara i ett känsligt läge i ett lopp eller en match. Tränaren vill höja arbetsmoralen i laget eller liknande.)
- Använder sig din idrottslärare av uppmuntran i sin feedback till dig/er elever? Hur i så fall? Hur upplever du detta?
- Börjar med att förklara ”teknisk instruktion” utifrån CBAS på ett begripligt sätt för eleven. (Enligt CBAS: Generell teknisk instruktion är en spontan teknisk eller strategisk instruktion. Behöver ej vara direkt efter ett utförande utan ges istället spontant av tränaren.)
- Använder sig din idrottslärare av teknisk instruktion i sin feedback till dig/er elever? Hur i så fall? Hur upplever du detta?
- Börjar med att förklara ”bestraffning” utifrån CBAS på ett begripligt sätt för eleven. (Enligt CBAS: Bestraffning är en negativ verbal eller icke-verbal reaktion till följd av en eller flera idrottares misstag.)
- Använder sig din idrottslärare av bestraffningar till dig/er elever? Hur i så fall? Hur upplever du detta?

Motivationsklimat

- Hur skulle du beskriva stämningen i klassen under idrottslektionerna? Tex uppmuntrar och motiverar ni varandra under idrottslektionerna? Berätta mer!
- I vilken utsträckning upplever du en inbördes tävlan i klassen i idrottsundervisningen? I så fall på vilket sätt?
- Hur ser dina målsättningar ut i idrottsundervisningen? Jämför du dig i större utsträckning med dig själv eller dina klasskamrater?
- Upplever du att idrottsläraren betonar att det är viktigare att prestera resultat eller att anstränga sig? På vilket sätt? Förklara mer!

Information gällande intervjuer

Hej, jag genomför en studie om feedback som kommer att bli min C-uppsats i psykologi, inriktning idrott, på högskolan i Halmstad. Syftet med studien är att undersöka hur gymnasieelever upplever sin idrottslärares feedback i ämnet idrott & hälsa. Studien kommer att bestå av intervjuer som upptar ca 25-45 minuter och spelas in med hjälp av inspelningsutrustning. Det som sägs under intervjuerna kommer att behandlas *konfidentiellt*, vilket betyder att ni är anonyma och att enbart jag lyssnar på det inspelade materialet. Du har *rätt att dra dig ur* studien när som helst och du har möjlighet att *ställa frågor* om det är något du undrar. Tack för din medverkan!

Hälsningar,
Christian Ahlström
0733-607436
chriah08@student.hh.se

Bilaga 3 – Samlade tabeller över resultaten i de olika temana

Tabell 1. Tabellen visar en sammanfattning över informanternas svar i tema 1.

Meningsenheter	Kategorier	Tema
Positiv förstärkning tillsammans med vägledning	Positiv förstärkning	Hur eleverna vill få feedback från sin idrottslärare
Positiv feedback - då tar man till sig mer		
Positiv feedback – då vågar man mer 2		
Vill höra om man är duktig 2		
Ska främja att man vågar och försöker 2		
Vill ha bekräftelse på att man sköter sig bra 2		
Visa uppskattning genom beröring 2		
Att han är konstruktiv när man gör något dåligt 6	Instruktiv feedback	
Om man misslyckas, fokusera på det som var bra		
Vill veta hur man ska bli bättre 2		
Att han visar hur man ska göra		
Vill ha tillsägelse om man inte sköter sig 2	Negativ feedback	
Negativ feedback kan även vara bra om man även får positiv feedback		
Behöver inte alltid säga till när det går dåligt		
Vill inte höra att man är dålig		
Negativ får en att ge upp lättare		
Viktigt att läraren är ärlig i sin feedback 3	Ärlighet	

Tabell 2. Tabellen visar en sammanfattning över informanternas svar i tema 2.

Meningsenheter	Kategorier	Tema
Positiv feedback ger ökad motivation till att fortsätta 3	Positiv feedback gynande för motivation	Elevernas upplevelser hur feedback påverkar motivationen
Positiv feedback ger ökad motivation till att göra ännu bättre 3		
Positiv feedback höjer självförtroendet		
Positiv feedback gör att gör att det blir roligare		
Klassen får ökad motivation när läraren säger att vi utvecklas		
Uppmuntran ökar motivationen 3	Uppmuntran gynande för motivation	
Uppmuntran gör att man vågar mer 2		
Uppmuntran gör att det blir roligare		
Vill försöka mera om han är uppmuntrande		
Kan påverka motivationen negativt om positiv feedback uppfattas som ironisk	Negativ inverkan på motivationen	

Kan påverka motivationen negativt om han lär ut fel saker	
Negativ feedback kan leda till minskad ansträngning 3	
Negativ feedback kan göra att man vill ge upp	
Utebliven feedback kan leda till minskad ansträngning	
Tänker negativt om han skäller på en	
Tänker negativt om jag får höra att jag är dålig	

Tabell 3. Tabellen visar en sammanfattning över informanternas svar i tema 3.

Meningsenheter	Kategorier	Tema
Känns bra när man får en bra kommentar 5	Positiv förstärkning	Hur eleverna upplever olika former av feedback
Känns bra då andra uppmärksammar en		
Blir glad när man får den		
Lättare att hålla sig på en bra nivå när man blir uppmärksamrad		
Vet att man gjort något bra när man får den		
Kommer ihåg när det gick bra i efterhand, till ett tillfälle då det går dåligt		
Viktigast är inte hur den är, bara att man får den		
Då höjer man ju sig och kämpar ännu mer	Uppmuntran	
Tar åt sig, vill göra bättre nästa gång		
Att man då vågar pröva mer 2		
Ökar motivationen jättemycket		
Ser det bara som något positivt		
Är den viktigaste delen av feedback		
Kanske ska ge lite instruktioner tillsammans med uppmuntran		
Bra att få i sådant som man inte är så bra i	Teknisk instruktion	
Om det är en tung dag känns det extra bra		
Behöver det mer ibland och mindre ibland		
Jag upplever det att bra att få 4		
Gör att man håller sig på rätt väg		
Är bra att få särskilt när det är något som är lite svårt		
Det visar att han bryr sig		
Vill inte ha för mycket tid till instruktion		
Lite är alltid bra att få i början		

Viktigt att han är tydlig 2	Negativ feedback	
Viktigt att säga det på ett sätt som gör dig intresserad		
Får tips om hur man ska göra för att göra ännu bättre		
Det är roligare att genomföra något med en bra teknik och få ett bra resultat		
Taggar till av det och gör det bästa av situationen		
Tar till sig av det om man får positivt nästa gång		
Lönar sig i längden för att då vet man vad man inte ska göra		
Är rätt bra om någon är olydig		
Är inte särskilt roligt att få 2		
Kan bli ledsen för stunden av det		
Vill inte höra suckar och sådant, för man kan inte vara bra på allt.		
Tycker att det ska vara en tillsägelse för stunden 2		
Viktigt att man förklarar vad som är fel 2		
Säg istället: det var ju nästan, prova så här istället.		

Tabell 4. Tabellen visar en sammanfattning över informanternas svar i tema 4.

Meningenheter	Underkategorier	Kategorier	Tema
Vi uppmuntrar varandra 4	Positiv stämning	Elevernas syn på motivationsklimatet i klassen	Elevernas upplevelser av motivationsklimatet i klassen
Det är bra stämning 3			
Alla är positiva			
Vi får ofta höra positiv feedback av varandra			
Vi motiverar varandra			
Vi berömmar om någon är duktig			
Duktiga låter mindre duktiga få komma in			
Vissa retas, men läraren säger ifrån om det blir för mycket	Negativ stämning		
Det är många som stör undervisningen			
Dumma kommentarer hela tiden			
Klasskamrater påpekar om man är dålig 2			
Folk är taskiga mot varandra			
Några ger motiverande ord	Varierande grad av uppmuntrande		
Liten klick som uppmuntrar			

Vissa peppar varandra, andra påstår att de

är bättre		
Uppmuntran förekommer mest bland tjejerna 3		
Killarna är dåliga på att ge uppmuntran		
Är dåliga på att ge uppmuntran i klassen	Klassen dålig på uppmuntran	
Vi värdesätter inte klasskompisar utifrån vad de får för resultat		
Alla gör sitt bästa, alla presterar olika		
Inte så mycket inbördes jämförande längre	Ej inbördes tävlan	
Inte mycket inbördes tävlan för alla är ju bra i sin idrott		
Kan lätt bli inbördes tävlan om båda är duktiga i en idrott		
Mycket hetsande vid tävlingssituationer	Inbördes tävlan	
De flesta är inriktade på resultat		
Mer inbördes tävlan bland killarna		
Många killar inriktade på resultat		
Alla har respekt för läraren 2	Respekt för läraren	
Jag jämför med mig själv 3		Elevernas inställning till motivationsklimatet
Jag jämför mig alltid med mig själv		
Det är inte så bra att jämföra sig med andra	Jämföra med sig själv	
Man kan inte vara bra på allt		
Det ända du kan göra är att försöka förbättra dig		
Jämför mig med andra för att veta hur jag ligger till 2		Jämföra sig med andra
Det är som en motivation att jag ska hålla mig bättre än henne		
Jag måste vara bättre än henne		
Jag tror det är rätt mycket att jag jämför mig med alla andra		
Att slå någon annan är viktigast		
Man vet ju vilka som är oseriösa och inte så bra		
Jag hör till de bästa		

Det är kul att se att man var bättre (än

andra)		
En idrottslektion ska vara mer ansträngning än resultat	Uppgiftsorientering	
Läraren kan inte ha ett visst krav på ett resultat för vi är så olika		
En idrottslektion går ut på att samarbeta	Fokus på samarbete	
Det är viktigt att samarbeta		
Han säger att anstränga sig och försöka är viktigast 3	Göra sitt bästa	Elevernas syn på idrottslärares inställning till motivationsklimatet
Han säger att försöka än att prestera resultat 2		
Det är mer att man ska göra sitt bästa 3		
Han säger att man inte behöver vara först, men man ska göra sitt bästa		
Han säger att samarbete är viktigare än att vi gör många mål	Samarbete	
Han strävar emot att utveckla individen	Utveckla individen	