Áhugahvöt unglinga í íþróttum

Er kynjamunur á áhugahvöt íslenskra unglinga í íþróttum?

Hreiðar Haraldsson

Lokaverkefni til BS-gráðu
Sálfræðideild
Heilbrigðisvísindasvið

HÁSKÓLI ÍSLANDS

Áhugahvöt unglinga í íþróttum

Er kynjamunur á áhugahvöt íslenskra unglinga í íþróttum?

Hreiðar Haraldsson

Lokaverkefni til BS-gráðu í sálfræði

Leiðbeinendur: Fanney Þórsdóttir og Haukur Ingi Guðnason

Sálfræðideild

Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2011

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS gráðu í sálfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Hreiðar Haraldsson 2011

Prentun: Háskólaprent
Reykjavík, Ísland 2011

Efnisyfirlit

Útdráttur 4
Inngangur 4
Mikilvægi íþróttaiðkunar barna og unglinga. 5
Brottfall 7
Áhugahvöt 9
Tegundir áhugahvatar 10
Kenningar um áhugahvöt 12
Áhugahvöt í íþróttum 14
Kynjamunur á áhugahvöt í íþróttum. 18
Rannsóknarspurningar og tilgátur 20
Aðferð 22
Þátttakendur 22
Mælitæki 22
Framkvæmd 23
Tölfræðileg úrvinnsla 24
Niðurstöður 26
Umræða 30
Heimildir 39
Viðauki 1 44
Viðauki 2 49

Í ljósi þess hve íþróttaiðkun er börnum og unglingum mikilvæg er brottfall unglinga úr íþróttum áhyggjuefni. Þar sem brottfall virðist vera meira á meðal stúlkna en drengja og ein helsta orsök brottfalls er dvínandi áhugahvöt snérist rannsóknin um hvort munur væri á áhugahvöt kynjanna í íþróttum sem gæti mögulega skýrt það að brottfall væri meira á meðal stúlkna en drengja. Með þýddri útgáfu af „Participation motivation questionnaire“ spurningalistanum tókst að meta hvaða ástæður voru mikilvægastar fyrir íþróttaiðkun 90 þátttakenda rannsóknarinnar á aldrinum 12-16 ára. Tilgáturnar voru þrjár, fyrsta tilgátan, sem sagði að stúlkur teldu félagsskapinn mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir, stóðst ekki. Önnur tilgátan sagði að stúlkur teldu það að halda sér í formi mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir, sú tilgáta stóðst líkt og þriðja tilgátan sem var sú að drengjum finndist það að öðlast virðingu eða viðurkenningu vera mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en stúlkum. Niðurstaða rannsóknarinnar varð því sú að munur fannst á hvötum kynjanna til íþróttaiðkunar og því er hugsanlegt að mismunandi áhugahvöt sé ástæðan fyrir meira brottfalli úr íþróttum á meðal stúlkna en drengja.

Íþróttir skipa stóran sess í íslensku nútímasamfélagi, hvort sem fólki líkar það betur eða verr. Góður árangur íslensks íþróttafólks á alþjóðavettvangi vekur reglulega athygli, íþróttir eru áberandi í fjölmiðlum og vitundarvakning hefur orðið á síðustu árum hvað varðar mikilvægi almennrar heilsuræktar með tilheyrandi aðsókn í líkamsræktarstöðvar. Almenningur hefur verið að átta sig betur og betur á mikilvægi reglulegrar hreyfingar og heilbrigðs lífernis. Þó svo að íþróttir og heilsurækt hafi fengið mikla athygli á síðustu misserum er enn töluvert um brottfall úr skipulögðu íþróttastarfi á meðal unglinga á aldrinum 10-15 ára og sérstaklega á meðal stelpna (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson, 2006). Ein helsta ástæðan fyrir þessu brottfalli er sögð vera sú að unglingana skorti áhugahvöt, mikið er um að vera í lífi fólks á unglingsárunum og íþróttirnar þurfa að keppa um

hylli unglingsins við fjölmarga aðra atburði í lífi hans. Þessi samkeppni getur verið íþróttum erfið og því virðist sem unglingar missi áhugann á íþróttaiðkun. Nauðsynlegt er að kortleggja hver sé hvati fólks til að stunda íþróttir til þess að hægt sé að auka þann hvata hjá unglingum og sporna þannig hugsanlega við brottfalli. Áður en lengra er haldið er rétt að útskýra hugtakið „áhugahvöt“. Með áhugahvöt er átt við það sem drífur hegðun einstaklings áfram, áhugahvöt er í raun ástæðan sem liggur að baki hegðun (Ryan og Deci, 2000). Þetta er skilgreining á áhugahvöt í sinni einföldustu mynd, hugtakið verður nánar skilgreint og skýrt síðar í sér kafla í inngangi. Hér verða orðin „áhugi“ og „hvati“ einnig notuð til jafns á við „áhugahvöt“. Ýmsar rannsóknir benda til þess að ekki séu sömu þættir sem drífi áfram íþróttaiðkun kvenna og karla. Í rannsókninni sem gerð var og sagt verður frá hér var athugað hvort munur væri á áhugahvöt drengja og stúlkna í íþróttum á aldrinum 12-16 ára, með öðrum orðum hvort stúlkur stunduðu íþróttir á öðrum forsendum en drengir. Áður en að rannsókninni kemur verður fjallað um mikilvægi íþróttaiðkunar, skoðaðar verða tölur um brottfall og reynt að skýra það hvað veldur brottfalli, loks verður hugtakið áhugahvöt gert skýrt og kenningar tengdar því skoðaðar.

Mikilvægi íþróttaiðkunar barna og unglinga.

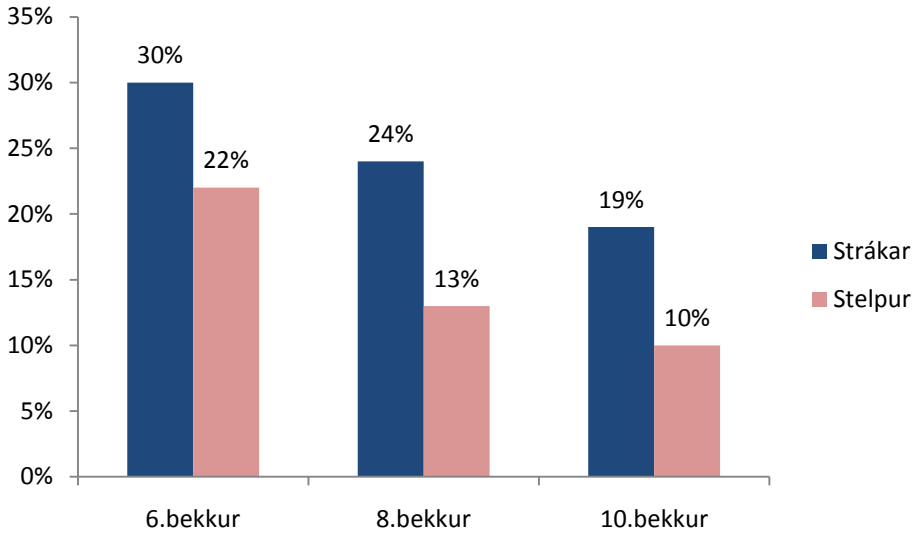
Í kjölfar aukinnar umræðu um offitu barna og þau vandamál sem hún hefur í för með sér hefur áhersla á mikilvægi hreyfingar barna aukist. Leiða má að því líkum að áður fyrr, fyrir tíma tölvuleikja og sjónvarpsgláps, hafi hreyfing barna talist sjálfsagðari en hún er í dag. Þá höfðu börn ekki þann valkost að stytta sér stundir með tölvuleikjum eða sjónvarpsglápi og því var þeirra helsta úrræði að fara út í heilsusamlega leiki sem kröfðust hreyfingar. Segja má að hvatinn til að stytta sér stundir hafi drifið börn út í leiki. Í dag hafa börn hins vegar um aðra kosti að velja til að stytta sér stundir og því er hugsanlegt að hvatinn til að stunda hreyfingu þurfi að koma úr annarri átt.

Mikilvægi hreyfingar hjá börnum og unglingum er ótvírætt. Fyrir utan þau jákvæðu, heilsufarslegu áhrif sem hreyfing hefur á börn, hefur hreyfing einnig sýnst hafa áhrif á aðra þætti svo sem námsárangur, hegðun og neyslu vímuefna. Til að mynda hafa verið gerðar rannsóknir hér á Íslandi sem benda til að börn og unglingar sem stunda íþróttir standi sig betur í skóla en þeir sem ekki stunda íþróttir (Sigfúsdóttir, Kristjánsson og Allegrante, 2006). Jafnframt því að sýna fram á sömu niðurstöður hafa erlendar rannsóknir sýnt að börn sem stunda íþróttir hagi sér betur í skólastofunni heldur en börn sem ekki stunda íþróttir (Covay og Carbonaro, 2010). Við þessu má bæta að Kiluk, Weden og Culotta (2009) komust að því að iðkun íþrótta bætti hegðun og einbeitingu barna sem greind höfðu verið með ofvirkni og athyglisbrest (ADHD). Ennfremur hafa niðurstöður rannsókna bent til þess að unglingar sem stunda íþróttir hafi meira sjálfstraust en aðrir jafnaldrar þeirra. Slutzky og Simpkins (2008) bentu á að þetta ætti sérstaklega við um þá sem stunduðu hópíþróttir en að áhrifin hefðu ekki verið jafn augljós hjá þeim sem stunduðu einstaklingsíþróttir. Loks hafa niðurstöður fjölda rannsókna bent til þess að unglingar sem stunda íþróttir séu ólíklegri en jafnaldrar sínir sem ekki stunda íþróttir til að byrja að reykja eða neyta annarra vímuefna (Lisha og Sussman, 2010). Af þeim dæmum sem hér hafa verið tekin má vera ljóst að hreyfing er börnum og unglingum mjög mikilvæg, hvort sem um er að ræða skipulagðar íþróttaæfingar hjá íþróttafélögum eða önnur hreyfing til heilsubótar eða skemmtunar. Það að börn stundi íþróttir er ekki aðeins nauðsynlegt fyrir þeirra eigin heilsu og lifnaðarhætti heldur kemur íþróttaiðkun þjóðfélaginu einnig til góða á ýmsan hátt. Reynir Ingi Árnason (2009) bendir á það í BS ritgerð sinni að sú bætta heilsa sem fylgi íþróttaiðkun skili sér í heilbrigðari einstaklingum sem hafi í för með sér minni kostnað við heilbrigðiskerfið og færri veikindadaga sem leiðir til aukinna afkasta viðkomandi. Loks má ekki

gleyma þeim tekjum sem hljótast af hinum ýmsu alþjóðlegu íþróttamótum sem laða að sér erlenda keppendur. Það er ljóst að mikilvægi íþróttaiðkunar, hvort sem er fyrir einstaklinginn sjálfan eða þjóðfélagið er ótvírætt, þrátt fyrir það sýna tölur að brottfall barna og unglinga úr íþróttum eykst eftir því sem líður á unglingsárin (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006). Vert er að skoða þetta betur.

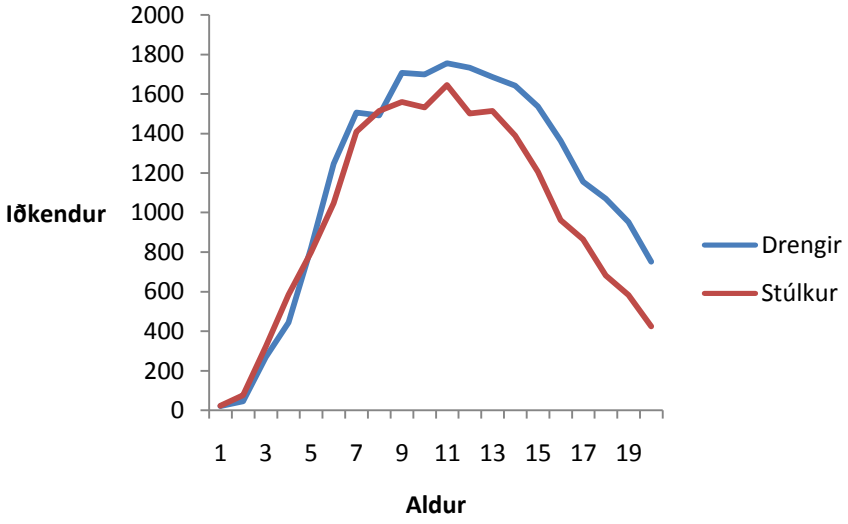
Brottfall

Eins og kemur fram hér að framan er íþróttaiðkun barna og unglinga þeim mjög mikilvæg og þess vegna er aukið brottfall unglinga úr íþróttum áhyggjuefni. Börnum sem stunda íþróttir fjölgar jafnt og þétt til um það bil 10 ára aldurs, eftir það fækkar iðkendum hins vegar snögglega og mikið brottfall verður í kringum 12-13 ára aldur og fækkunin heldur áfram til um 20 ára aldurs. (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006). Mynd 1 lýsir þessari þróun best en hún sýnir hlutfall nemenda á Íslandi sem stunduðu íþróttir utan skólatíma einu sinni á dag vorið 2006. Myndin sýnir að á fjórum árum þá fækkar drengjum sem æfa íþróttir um 11% og stúlkum fækkar á sama tíma um 12%. Tölfræðiskýrsla Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) fyrir árið 2007 sýnir svipaða þróun, það er að segja að brottfall á meðal stúlkna úr íþróttum sé meira en brottfall á meðal drengja (Rúna H. Hilmarsdóttir, 2009).



Mynd 1. Hlutfall nemenda sem stundaði íþróttir daglega utan skólatíma vorið 2006 (Þóroddur Bjarnason o.fl., 2006).

Á mynd 2 sést vel hvernig fjöldi iðkenda fellur í kringum 11-13 ára aldur, einnig sést hvernig dregur lítillega í sundur með línunum eftir 11 ára aldur en það er til merkis um að brottfall stúlkna sé meira en brottfall drengja.



Mynd 2. Samanburður á fjölda drengja og stúlkna sem stunda íþróttir utan skólatíma 2007 (Rúna H. Hilmarsdóttir, 2009).

Þrátt fyrir að brottfall unglinga úr íþróttum sé áhyggjuefni þá eru jákvæðu fréttirnar þær að yngstu íþróttaiðkendunum hefur verið að fjölga undanfarin ár. Neikvæðu fréttirnar eru hins vegar þær að þessi fjölgun hefur ekki skilað sér í aukinni íþróttaiðkun unglinga og því má segja að um leið og yngstu iðkendunum hafi verið að fjölga hafi brottfallið á unglingsárunum aukist vegna þess að iðkendum sem eru eldri en 10-11 ára fjölgar ekki eins og yngri iðkendum (Andri Stefánsson, 2004). Það má ímynda sér að ef hægt væri að draga úr brottfalli myndi Ísland eignast fleiri afreksíþróttamenn, heilsa landsmanna myndi batna sem myndi hafa tilheyrandi sparnað í heilbrigðiskerfinu í för með sér og fleiri unglingum myndi vegna vel í námi. En til að hægt sé að draga úr brottfalli unglinga úr íþróttum þarf að gera sér grein fyrir því hvað veldur því. Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á ástæðum brottfalls unglinga úr íþróttum. Meðal algengra ástæðna fyrir því að unglingar hætta íþróttaiðkun eru meiðsli, of dýr æfingagjöld og óánægja með þjálfara. Sú ástæða sem flestir nefna í rannsóknum er hins vegar aukið áhugaleysi, það er að segja skortur á áhugahvöt (Brynja Kristjánsdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir, 2008). Þegar sagt er að ungling skorti áhuga til að stunda íþrótt er átt við að hann sjái ekki lengur ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni, forsendur fyrir íþróttiðkun hans eru brosnar og áhuginn er ekki lengur til staðar. Þetta bendir til þess að íþróttastarf fyrir unglinga skorti gjarnan eitthvað sem viðheldur eða eykur áhuga þeirra á að iðka íþrótt sína því eins og minnst var á fyrr í þessum inngangskafla stendur unglingum ýmis konar dægrastytting til boða og samkeppni íþróttanna við aðra iðju er hörð. Í næstu köflum verður fjallað um hugtakið áhugahvöt, kenningar um áhugahvöt og hvernig áhugahvöt birtist í íþróttum.

Áhugahvöt

Áður en lengra er haldið er rétt að fara dýpra ofan í hugtakið „áhugahvöt“ og skoða nokkrar kenningar tengdar því. Ýmsar skilgreiningar eru til á

hugtakinu, ein einföld skilgreining sem sett var fram í bókinni *Work psychology; understanding human behavior in the workplace* er svohljóðandi „The factors wich determine the effort, direction and persistence of a person´s behavior“ (Arnold o.fl., 2005). Lausleg þýðing væri eitthvað á þá leið að áhugahvöt væri sá þáttur sem réði ákefð hegðunar, að hverju hegðunin beinist og hversu lengi hegðunin viðhelst. Áhugahvöt stjórnar í raun daglegu lífi fólks að stórum hluta. Áhugi eða hvati þarf alltaf að vera til staðar til að hegðun eigi sér stað, sé hvatinn ekki til staðar þá sjáum við engan tilgang með hegðuninni og hún verður ekki að veruleika. Áhugahvöt er í raun það sem drífur hegðunina áfram, ástæðan fyrir hegðuninni (Ryan og Deci, 2000). Margar kenningar hafa gert ráð fyrir að hvati sé aðeins punktur á einni vídd, það er að segja að hann sé aðeins flokkaður á eina vídd eftir því hvort hann sé mikill eða lítill og að ekki finnist eigindlegur munur á hvötum heldur aðeins magnbundinn. Hins vegar hefur mönnum orðið það betur ljóst að svo einfalt er það ekki. Til eru ýmsar gerðir áhugahvatar og mismunandi hvatar geta legið að baki samskonar hegðun hjá sitthvorum aðilanum (Ryan og Deci, 2000). Þannig getur verið að Jón mæti vel í skólann vegna þess að hann hefur mikla löngun til að læra og ánægju af því að fræðast á meðan helsta ástæðan fyrir því að Baldur mætir í skólann sé sú að hann sé skammaður ef hann mæti ekki og það vilji hann forðast.

Tegundir áhugahvatar

Áhugahvöt hefur gjarnan verið skipt í tvær tegundir. Annars vegar innri áhugahvöt (*e. intrinsic motivation*) og hins vegar ytri áhugahvöt (*e. extrinsic motivation*). Með innri áhugahvöt er átt við hvata sem fær fólk til að gera eitthvað sjálfs síns eða hegðunarinnar vegna en ekki vegna einhverra ytri þátta eða umbunar (Lee, McInerney, Liem og Ortiga, 2010). Innri áhugahvöt gengur einnig undir nafninu sjálfsprottin áhugahvöt. Hugtakið er

flókið og líklega er auðveldast að útskýra það með dæmum. Dæmi um innri hvata er að einstaklingur geri eitthvað vegna þess að það veitir honum skemmtun eða ánægju, þannig er skemmtun eða ánægja innri áhugahvöt sem drífur viðkomandi til að gera það sem hann gerir. Annað dæmi um innri hvata er löngunin til að verða fróður og öðlast þekkingu. Þessi innri hvati getur verið það sem fær fólk til að lesa og stunda nám af eljusemi (Lee o.fl., 2010). Ytri áhugahvöt má segja að séu hvers kyns ytri verðlaun eða umbun sem viðkomandi fær fyrir hegðun sína. Ytri áhugahvöt hefur líka verið kölluð utanaðkomandi áhugahvöt. Einstaklingurinn framkvæmir hegðunina vegna þess að honum finnast afleiðingar hegðunarinnar eftirsóknarverðar en ekki endilega hegðunin sjálf. Dæmi um ytri hvata eru til dæmis laun sem fólk fær fyrir vinnu sína. Þá er vinnan ekki unnin vegna þess að fólk hafi af því ánægju heldur einungis til þess að hljóta þau laun sem það fær fyrir vinnuna. Annað dæmi um ytri hvata er að hljóta námsgráðu. Þá stundar nemandi ekki nám sitt vegna löngunar til að fræðast, eða vegna skemmtunar sem fylgir því að lesa, heldur einungis til þess að fá í hendur námsgráðu. Nemandinn les námsefni sitt þá einungis með það að markmiði að ná prófunum en ekki endilega vegna þess að honum finnist námsefnið skemmtilegt eða hann hafi löngun til að fræðast (Lee o.fl., 2010). Þegar fjallað er um innri og ytri áhugahvöt er gjarnan þriðja hugtakið með í umræðunni, það er hugtakið „hvatningarleysi“ (*e. amotivation*). Hvatningarleysi er andstæðan við hvata og á við þegar einstakling skortir allar ástæður fyrir hegðun og þar af leiðandi sýnir viðkomandi ekki hegðunina. Með öðrum orðum, hann hefur ekki ástæðu til að sýna hegðunina og því verður ekki af henni. Hvatningarleysi getur birst þannig að viðkomandi telji sig ekki hafa hæfni til tiltekinnar hegðunar eða að hann sjái ekki ávinninginn af henni (Ryan og Deci, 2000). Munurinn á innri og ytri áhugahvöt er nokkur. Oftar en ekki má sjá mun á hegðun sem ræðst af

innri hvata hjá einum einstakling en ytri hvata hjá öðrum. Leiða má að því líkum að þessi skipting í innri og ytri áhugahvöt sé töluverð einföldun og að ef til vill sé rétt að skipta innri og ytri hvötum í enn smærri einingar, að ytri hvatar geti verið mismunandi og að innri hvatar geti verið mismunandi. Þetta verður nánar skoðað þegar fjallað verður um mun á áhugahvöt kynjanna í íþróttum síðar í inngangskaflanum. Ýmsar kenningar hafa verið settar fram um áhugahvöt, hvaða áhrif hún hefur á hegðun eða árangur og hvernig innri hvati getur haft áhrif á ytri og öfugt. Næst verður fjallað lauslega um helstu kenningar um áhugahvöt og minnst á áhugaverðar rannsóknarniðurstöður.

Kenningar um áhugahvöt

Ein kenning hefur notið mikilla vinsælda í skólakerfum, heilbrigðiskerfum og íþróttum víða um heim. Þetta er kenning sem nefnist sjálfræðiskenningin (*e. self determination theory*). Hún segir að til þess að öðlast hvata til hegðunar þurfi að uppfylla þrjár grunnþarfir (Urdan og Schoenfelder, 2006). Fyrsta grunnþörfin er skyldleiki (*e. relatedness*), sem er sú tilfinning að finnast maður vera hluti af samfélaginu, ákveðin öryggistilfinning, þessi tilfinning er hvati til að hegða sér í samræmi við aðra, fylgja normum og reglum. Önnur grunnþörfin er hæfni (*e. competence*), í því felst að viðkomandi hafi hæfni til að gera það sem hann langar að gera og að hann trúi því sjálfur að hann hafi þá hæfni. Þriðja grunnþörfin er svo sjálfstjórn (*e. autonomy*), en með því er átt við að einstaklingurinn finnist hann sjálfur stjórna hegðun sinni, að hann sýni hegðun ekki bara vegna einhverra utanaðkomandi hvata eins og verðlauna eða fyrirskipana heldur sjálfs síns vegna. Sjálfræðiskenningin hefur komið að góðum notum í skólakerfum þar sem menn hafa komist að því að árangur og ástundun nemenda sem uppfylltu þessar grunnþarfir var betri en annarra nemenda (Urdan og Schoenfelder, 2006). Í verki birtist sjálfræðiskenningin þannig að lögð er

áhersla á frelsi einstaklingsins og hæfni hans til að sýna þá hegðun sem við á. Einstaklingurinn þarf að finnast hann hafa stjórn á hegðun sinni en ekki að hann sé að hegða sér á ákveðinn hátt af skyldurækni eða vegna utanaðkomandi þrýstings. Önnur kenning sem hefur verið lögð fram og er nokkurs konar undirkenning sjálfræðiskenningarinnar er kenningin um hugrænt mat (*e. cognitive evaluation theory*).

Kenningin um hugrænt mat fjallar um áhrif ytri hvata á innri hvata, það er að segja hvernig ytri þættir sem drífa hegðun áfram hafa áhrif á þá innri þætti sem stjórna hegðun. Þættir eins og laun af einhverju tagi fyrir vinnu, eða strangt eftirlit með afköstum eru ytri hvatar sem gera það að verkum að fólk sinnir sínu starfi. Þessir ytri hvatar hafa það hins vegar í för með sér að fólki finnst það missa sjálfstæði sitt því ytri þættir séu farnir að stjórna hegðun þeirra, athygli þess beinist frá innri hvötunum, t.d. gleðinni sem fylgdi vinnunni, og að ytri hvötunum. Þannig getur ytri áhugahvöt haft það í för með sér að innri áhugahvöt minnkar (Gagné og Deci, 2005). Rannsóknir hafa ítrekað sýnt fram á það að þátttakendur sem fá borgað fyrir að leysa tiltekið verkefni finna ekki til jafn mikillar ánægju við að leysa verkefnið og þeir sem eru látnir leysa verkefnið án nokkurrar umbunar (Ryan og Deci, 2000). Ein þekktasta rannsóknin sem snýr að þessu var gerð af Edward Deci árið 1971. Í þeirri rannsókn voru þátttakendur í tveimur hópum látnir leysa svonefnda Soma þraut. Þátttakendur komu í þrjú skipti og voru skildir eftir í átta mínútur í herbergi þar sem þeir gátu leyst þrautina, lesið tímarit eða gert það sem þeir vildu. Í annað skiptið fengu þátttakendurnir í tilraunahópnum laun fyrir hvert skipti sem þeim tókst að leysa þrautina. Í þriðja skiptið kom svo í ljós að hópurinn sem hafði fengið laun fyrir að leysa þrautina í annað skiptið eyddi minni tíma í að leysa þrautina í þriðja skiptið heldur en hópurinn sem fékk engin laun fyrir að leysa þrautina. Þetta er túlkað þannig að launin, sem er ytri hvati, minnkuðu

innri hvata tilraunahópsins til að leysa þrautina í þriðja skiptið (Deci, 1971). Rannsóknaniðurstöður sem þessar renna stoðum undir kenninguna um hugrænt mat. Ásamt því að fjalla um áhrif ytri hvata á innri hvata gerir kenningin um hugrænt mat ráð fyrir því að til þess að finna fyrir innri hvata þurfi að trúa á eigið ágæti, trúa því að getan til að sýna þá hegðun sem um ræðir sé til staðar. Sem dæmi má nefna að ef einstaklingur trúir því ekki að hann geti leyst tiltekið verkefni þá dregur það úr innri hvata hans til að leysa verkefnið (Ryan og Deci, 2000). Þær tvær kenningar sem hér hefur verið minnst á, sjálfræðiskenningin og kenningin um hugrænt mat, hafa verið áberandi í skólakerfum víða um heim og reynt hefur verið að nota þær til að bæta árangur og áhuga nemenda á náminu, en þar sem aðalviðfangsefni þessarar ritgerðar er áhugahvöt í íþróttum verður í næsta kafla farið í kenningar sem hafa mikið verið notaðar í íþróttum ásamt því að bæði sjálfræðiskenningin og kenningin um hugrænt mat verða settar í samhengi við íþróttir.

Áhugahvöt í íþróttum

Áhugahvöt spilar stórt hlutverk í íþróttum líkt og á öðrum sviðum samfélagsins. Það segir sig nokkuð sjálft að ástæðan, eða hvatinn, sem liggur að baki íþróttaiðkun einstaklings hefur áhrif á árangur hans. Ólíklegt verður að teljast að barn eða unglingur sem hefur engan áhuga á íþróttum en stundar íþróttir vegna þess að foreldrar hans krefjast þess nái sama árangri og unglingur sem hefur mikinn áhuga á íþróttum og hefur löngun og metnað til að ná langt. Ýmsar kenningar eru uppi um hvers kyns áhugahvöt skili bestum árangri í íþróttum og hvernig mismunandi hvatar birtast á ólíkan hátt í íþróttafólki. Sjálfræðiskenninguna sem kynnt var til leiks í kaflanum hér að framan má nota til að skýra hvata til íþróttaiðkunar á þann hátt að til þess að íþróttaiðkandi stundi sína íþrótt af raunverulegum áhuga og krafti þarf hann að finna til tengsla við aðra iðkendur sömu íþróttagreinar, hafa trú

á eigin getu og finna fyrir því að hann sé að stunda íþróttina á eigin forsendum en ekki vegna utanaðkomandi þrýstings frá til dæmis foreldrum eða vinum. Uppfylling þessara grunnþarfa skilar sér í betri árangri íþróttafólks og meiri ánægju þeirra. Íþróttafólk sem hefur ekki trú á eigin hæfileikum og stundar íþrótt sína einungis vegna einhvers utanaðkomandi þrýstings nær augljóslega ekki jafn góðum árangri og þeir sem trúa á eigin hæfileika og stunda íþróttir ánægjunnar einnar vegna (Urdan, Schoenfelder, 2006). Þetta kemur allt heim og saman við kröfur sjálfræðiskenningarinnar um skyldleika, hæfni og sjálfstjórn. Kenningin um hugrænt mat skipar líka stóran sess í íþróttum. Rannsóknir hafa rennt stoðum undir þessa kenningu og sýnt að þegar ytri hvati íþróttafólks eykst minnkar gjarnan innri hvatinn. Þetta birtist helst í því að þegar íþróttafólk sem hefur stundað íþrótt sína ánægjunnar vegna frá barnsaldri fer að fá borgað fyrir það, þá minnkar ánægjan sem það fær útúr því að stunda íþróttina (Vallerand, 2004). Auk sjálfræðiskenningarinnar og kenningarinnar um hugrænt mat eru ýmsar kenningar um áhugahvöt sem hafa þótt sérstaklega vinsælar í íþróttaheiminum. Ein slík er svokölluð markmiðskenning (*e. achievement goal theory*). Kenningin gengur út á það að aðal hvati manna til að stunda íþróttir sé sá að sýna fram á hæfni sína eða afrek með því að ná markmiðum sem þeir setja sér (Pintrich, 2000). Dæmi um þetta væri að það sem hvetji sundmann til að iðka íþrótt sína séu markmið sem hann setur sér um að ná að synda tiltekna vegalengd innan ákveðins tíma. Þegar því markmiði hefur verið náð setur sundmaðurinn sér annað markmið sem viðheldur áhuga hans á að iðka íþróttina. Markmiðskenningin greinir á milli nokkurra mismunandi markmiða og tilgreinir hvernig mismunandi markmið kalla fram ólíkan árangur. Verkefnamiðuð markmið (*e. task orientation*) lýsa sér þannig að einstaklingurinn leggur höfuðáherslu á verkefnið sjálft, að læra það vel og leysa það vel af hólmi. Hér ber hann árangur sinn saman við sinn

fyrri árangur og einblínir á að bæta hann og auka hæfni sína. Dæmi um verkefnamiðað markmið er að frjálsíþróttamaður ætli sér að ná að stökkva sex metra í langstökki. Markmiðið gerir það að verkum að frjálsíþróttamaðurinn mætir á æfingar og leggur sig fram við að ná markmiði sínu. Sjálfsmiðuð markmið (*e. ego-orientation*) birtast hins vegar þannig að áhersla íþróttamannsins er á samanburð eigin árangurs við árangur annarra. Viðkomandi leggur ekki áherslu á verkefnið sem slíkt heldur aðeins að hans árangur verði betri en árangur þess sem hann miðar sig við (Cervelló, Escartí og Guzmán, 2007). Dæmi um þetta væri frjálsíþróttamaður sem setur sér ekki markmið um að ná að stökkva sex metra í langstökki heldur einungis að hann nái að stökkva lengra en tiltekinn keppinautur. Rannsóknir hafa sýnt að verkefnamiðuð markmið leiði til betri árangurs en þau sjálfsmiðuðu. Svo virðist sem verkefnamiðuð markmið séu sterkari hvatar en sjálfsmiðuð markmið. Íþróttafólk sem setur sér verkefnamiðuð markmið leggur meira á sig við að ná markmiðum sínum, sýnir verkefninu meiri áhuga, sýnir meiri ánægju á æfingum og gefst síður upp ef á móti blæs (Cervelló o.fl., 2007). Það á því ekki að koma á óvart í ljósi þess sem minnst hefur verið á um innri og ytri áhugahvöt að rannsóknir hafa leitt í ljós að þeir sem setja sér verkefnamiðuð markmið eru drifnir áfram af innri hvötum á meðan þeir sem setja sér sjálfsmiðuð markmið eru drifnir áfram af ytri hvötum. Verkefnamiðuðu markmiðin snúa að verkefninu, hegðuninni sjálfri, á meðan sjálfsmiðuðu markmiðin beina athyglinni að ytri þáttum, til dæmis keppinautnum (Sit og Lindner, 2005). Það er hins vegar annað sem skýtur skökku við, rannsókn sem Fortier, Vallerand, Briére og Provencher gerðu (1995) leiddi í ljós að atvinnumenn í íþróttum og þeir sem lögðu höfuðáherslu á keppni í íþróttaiðkun sinni voru frekar drifnir áfram af ytri hvötum en innri hvötum á meðan áhugamenn og þeir sem stunduðu íþróttir sér til gamans voru frekar drifnir áfram af innri

hvötum. Þetta má líklega rekja til þess að í keppnisíþróttum er árangur vanalega metinn í samanburði við keppinauta, að skora fleiri mörk en andstæðingurinn, að hlaupa hraðar en keppinautar sínir í spretthlaupi og synda hraðar en keppinautar sínir í sundkeppni. Keppnisíþróttir ganga út á að gera nóg til að hafa betur gegn andstæðingum sínum. Þetta vekur athygli í ljósi þess að innri hvatar hafa sýnst hafa betri árangur í för með sér en ytri hvatar. Það er því spurning hvort atvinnumenn ættu að fara að reyna að hafa meira gaman af því sem þeir gera, einblína á að bæta sinn árangur í stað þess að beina sjónum sínum að árangri keppinautarins og hætta að hugsa um launin. Líklegt er að það gæti leitt til betri árangurs, í það minnsta ef tekið er mið af markmiðskenningunni.

Menn hafa ekki verið sammála um hvort áhugahvöt sé einstaklingsbundin, það er að segja stöðugt persónueinkenni, eða aðstæðubundin, fari eftir aðstæðum hverju sinni, það er að segja hvort sumt fólk sé einfaldlega með meiri áhugahvöt en annað fólk og ekkert utanaðkomandi geti haggað því, eða hvort fólk geti verið með mikla áhugahvöt í einum aðstæðum en litla sem enga áhugahvöt í öðrum aðstæðum. Urdan og Schoenfelder (2006) rannsökuðu þetta og komust að því að hvati er aðstæðubundinn. Ýmsir þættir hafa áhrif á hvata íþróttaiðkenda. Til að mynda hefur þjálfunarstíll þjálfara töluverð áhrif á hvata iðkenda sinna. Þjálfari sem er leiðbeinandi, hrósar og veitir iðkendum sínum ákveðið frelsi eykur innri hvata iðkenda sinna á meðan þjálfarar sem eru ráðandi og kjósa að nota refsingar í þjálfun sinni minnka frekar þennan innri hvata iðkenda sinna sem í kjölfarið getur haft í för með sér brottfall iðkenda og verri árangur (Gillet, Vallerand, Amoura og Baldes, 2010). Þetta er í takt við sjálfræðiskenninguna sem minnst var á að framan sem kveður á um sjálfstjórn. Svipaða sögu er að segja um áhrif foreldra og vina. Foreldrar sem styðja við bakið á íþróttaiðkun barna sinna á jákvæðan hátt auka innri

hvata hjá börnum sínum til að stunda íþróttir, á meðan börn sem finnast þau stunda íþróttir vegna þrýstings frá foreldrum sínum finna til minni innri hvatar. Loks eykur það innri hvata hjá börnum ef þau stunda íþróttir með vinum sínum (Keegan, Harwood, Spray og Lavallee, 2009). Auk þeirra áhrifa sem þjálfarar, foreldrar og vinir hafa á áhugahvöt íþróttaiðkenda þá virðist kyn einnig hafa áhrif á hana. Svo virðist vera sem það séu ekki sömu þættir sem drífi stúlkur áfram til íþróttaiðkunar og drengi. Einblínt verður á þennan mun í rannsókninni sem sagt verður frá hér á eftir, en áður en að því kemur verður fjallað um nokkrar fyrri rannsóknir sem hafa snúið að sama efni.

Kynjamunur á áhugahvöt í íþróttum.

Eins og minnst var á í kaflanum um „brottfall“ hér að framan, þá er brottfall úr íþróttum meira hjá stúlkum en drengjum á unglingsárunum og þar sem helsta ástæðan fyrir brottfalli er skortur á áhugahvöt liggur beinast við að rannsaka hvort munur sé á hvötum kynjanna þegar kemur að íþróttum. Áður en greint verður frá rannsókninni verður litið á nokkrar fyrri rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu efni, en niðurstöður þeirra eru misvísandi.

Fortier, Vallerand, Briére og Provencher (1995) gerðu rannsókn á 399 kanadísku íþróttafólki, 223 körlum og 176 konum. Meðalaldur þátttakenda var 19 ár. Niðurstaða rannsóknarinnar var sú að konur voru frekar drifnar áfram af innri hvötum við íþróttaiðkun sína á meðan karlar voru frekar drifnir áfram af ytri hvötum. Með öðrum orðum, konur stunduðu íþróttir sínar ánægjunnar vegna en ekki vegna löngunar í virðingu, verðlaun eða aðra ytri hvata, á meðan karlar stunduðu sínar íþróttir vegna ytri þátta eins og verðlauna eða ásóknar í frægð en ekki ánægjunnar vegna. Þessar niðurstöður eru svolítið á skjön við þá kenningu um að innri hvatar leiði af sér meiri þrautseigju og betri árangur í íþróttum en um leið sé brottfall úr

íþróttum meira á meðal unglingsstúlkna en unglingsdrengja. Það skal þó haft í huga að rannsókn Fortier og félaga náði aðeins yfir aldurshópinn 17-25 ára og því skal ekki fullyrt að hægt sé að alhæfa um yngri aldurshóp útfrá þessum niðurstöðum. Þvert á niðurstöður Fortier og félaga sýndu niðurstöður rannsóknar sem gerð var á meðal 386 bandarískra íþróttamanna og íþróttakvenna sem stunduðu háskólanám að drengir væru frekar drifnir áfram af innri hvötum en stúlkur. Þetta er ekki það eina sem kom á óvart í þessari rannsókn því niðurstöður hennar sýndu einnig að það íþróttafólk sem fékk námsstyrk vegna íþróttaiðkunar sinnar sýndi merki um meiri innri hvata heldur en þeir sem ekki fengu námsstyrk (Amorose og Horn, 2000). Þetta er ekki í samræmi við kenninguna um hugrænt mat og þau áhrif sem ítrekað hafa komið fram í rannsóknum að hvers kyns umbun eða utanaðkomandi hvati, ytri áhugahvöt, minnki innri áhugahvöt. Hér er aftur komið að umræðunni um innri og ytri áhugahvöt og þessar misvísandi rannsóknarniðurstöður benda til að mögulega sé skiptingin í innri og ytri hvata einföldun og að innan innri hvata séu þættir sem drífi drengi frekar til íþróttaiðkunar en stúlkur og að sama skapi séu þættir innan ytri áhugahvatar sem drífi stúlkur frekar til íþróttaiðkunar en drengi. Önnur áhugaverð rannsókn sem Sigrún Ríkharðsdóttir gerði árið 2008 sýndi fram á að ekki eru sömu hvatar sem drífa stúlkur áfram í íþróttaiðkun og drengi. Í þeirri rannsókn, sem gerð var á 76 drengjum og 50 stúlkum sem öll voru valin í unglingalandslið Íslands í knattspyrnu, kom fram að algengasta ástæðan sem stúlkur gáfu fyrir knattspyrnuiðkun sinni var sú að þær væru í knattspyrnu til að halda sér í formi, þá ástæðu gáfu tæplega 50% stúlkna. Hjá um 80% drengja var metnaður til að ná langt í íþróttinni hins vegar aðalástæðan og það að halda sér í formi var ástæða sem innan við 2% drengja gáfu fyrir knattspyrnuiðkun sinni. Þetta eru áhugaverðar niðurstöður sem sýna svo ekki verður um villst að munur er á áhugahvöt drengja og

stúlkna í íþróttum. Rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum renndi enn frekari stoðum undir þær kenningar manna að kynjamunur væri á áhugahvöt í íþróttum. Í þeirri rannsókn kom fram að helstu hvatar karla til íþróttaiðkunar voru spennan sem fylgir íþróttakeppni og virðing sem hlýst af því að stunda íþróttir á meðan helsti hvati kvenna fólst í því að halda sér í formi. Það sem þessi rannsókn sýndi líka fram á var að karlar sýndu sterkari áhugahvöt en konur (Kilpatrick, Hebert og Bartholomew, 2005). Þær rannsóknir sem fjallað hefur verið um í þessum kafla hafa bent til þess að kynjamunur sé á áhugahvöt í íþróttum, það er að segja að kynin tilgreini misjafnar ástæður fyrir íþróttaiðkun sinni. Konur virðast oft stunda íþróttir félagsskaparins vegna og til þess að halda sér í formi á meðan karlar stunda íþróttir til þess að öðlast ákveðna virðingu og viðurkenningu sem fylgir því að stunda íþróttir og ná árangri í íþróttum. Hins vegar virðist vera sem sú staðhæfing að drengir séu frekar drifnir áfram af ytri áhugahvöt við íþróttaiðkun sína en stúlkur, og að stúlkur séu frekar drifnar áfram af innri áhugahvöt við sína íþróttaiðkun sé einföldun og að innan þessara tveggja tegunda áhugahvatar sé nokkur breytileiki.

Rannsóknarspurningar og tilgátur

Hér er komið að tilgátum rannsóknarinnar, þær eru þrjár og byggjast á niðurstöðum fyrri rannsókna. Fyrsta tilgátan segir að stúlkur telji félagsskapinn mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir, önnur tilgátan segir að stúlkur telji það að halda sér í formi mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir og loks er þriðja tilgátan sú að drengjum finnist það að öðlast virðingu eða viðurkenningu mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en stúlkum. Rannsóknin er í svipuðum dúr og þær rannsóknir sem gert hefur verið grein fyrir í þessum kafla. Leitað verður svara við því hvort kynjamismunur birtist í áhugahvöt íþróttaiðkenda á aldrinum 12-16 ára á Íslandi, og þá í hverju sá munur felist. Skoðað verður

hverjar iðkendur telja að séu meginástæður fyrir íþróttaiðkun sinni. Í ljósi þess að stærsta ástæðan fyrir brottfalli unglinga úr íþróttum er skortur á áhugahvöt er tilgangur rannsóknarinnar að athuga hvort munur sé á áhugahvöt kynjanna í íþróttum og varpa ljósi á hvort sá munur geti verið ástæða þess að brottfall er áberandi meira á meðal stúlkna en drengja. Það má því segja að auk tilgátnanna þriggja séu rannsóknarspurningar þessarar skýrslu eftirfarandi: Er munur á áhugahvöt drengja og stúlkna í íþróttum? Og ef svo er: Er hugsanlegt að þar sé fundin helsta ástæðan fyrir því að brottfall úr íþróttum sé meira á meðal stúlkna en drengja á unglingsárunum?

Aðferð

Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni voru 90 drengir og stúlkur á aldrinum 12-16 ára. Meðalaldur þátttakenda var 13,61 ár. Fjöldi drengja var 46 og fjöldi stúlkna var 44. Meðalaldur drengjanna var 13,67 ár og meðalaldur stúlknanna var 13,55 ár. Þátttakendur voru handknattleiksiðkendur og knattspyrnuiðkendur hjá íþróttafélögum á höfuðborgarsvæðinu sem iðkuðu íþrótt sína þrisvar sinnum í viku eða oftar. Þátttakendur voru valdir á þann hátt að rannsakandi notaði sér tengsl sín við þjálfara nokkurra flokka, hafði samband við þá og fékk að leggja spurningalista fyrir alla iðkendur flokksins sem voru mættir á æfingu, því var um að ræða svokallað hentugleikaúrtak.

Mælitæki

Mælitækið sem notað var í rannsókninni til að meta áhugahvöt barna og unglinga í íþróttum var þýdd útgáfa af spurningalistanum „Participation motivation questionnaire (PMQ)“. Í rannsókninni var spurningalistanum ætlað að varpa ljósi á það hvort áhugahvöt drengja í íþróttum væri önnur en stúlkna, hvort aðrar ástæður lægju að baki íþróttaiðkun drengja en stúlkna. Spurningalistinn var hannaður af Diane Gill, John B. Gross og Sharon Huddleston árið 1983. Rannsakandinn þýddi listann sjálfur af ensku yfir á íslensku með leyfi höfunda. Ákjósanlegt hefði verið að bakþýða listann aftur yfir á ensku til að ganga úr skugga um að eiginleikar íslensku þýðingarinnar væru þeir sömu og upprunalegu ensku útgáfunnar en það var ekki gert. Spurningalistinn samanstendur af 30 mismunandi ástæðum fyrir íþróttaiðkun og er það hlutverk þátttakenda að velja einn af þremur svarmöguleikum við hverja þessara 30 ástæðna sem endurspeglar best hversu mikilvæg tiltekin ástæða er fyrir íþróttaiðkun þátttakandans.

Valmöguleikarnir eru „mjög mikilvægt“ sem tekur gildið 1, „nokkuð mikilvægt“ sem tekur gildið 2 og „alls ekki mikilvægt“ sem tekur gildið 3.

Í flestum rannsóknum sem notað hafa listann hefur atriðunum 30 verið skipt upp í eftirfarandi sjö þætti (innan sviga er dæmi um atriði í þættinum). „Félagsskapur/vinir“ („Ég æfi vegna þess að vinir mínir æfa“), „Halda sér í formi“ („Ég æfi til að halda mér í formi“), „Virðing/viðurkenning“ („Ég æfi til að finnast ég mikilvæg/mikilvægur“), „Skemmtun/áskorun“ („Ég æfi því mér finnst gaman á æfingum“), „Metnaður til að ná árangri“ („Ég æfi því ég vil verða betri í íþróttinni“), „Spennulosun/afþreying“ („Ég æfi til að hafa eitthvað að gera“), „Þrýstingur/aðstaða“ („Ég æfi því foreldrar mínir eða vinir vilja að ég æfi“).

Niðurstöður rannsóknarinnar eru settar fram útfrá þessum sjö þáttum ásamt því að tafla sem sýnir niðurstöður fyrir öll 30 atriðin er sett fram í niðurstöðukaflanum. Alfa áreiðanleiki þáttanna var ásættanlegur eða á bilinu 0,6-0,84 að undanskildum áreiðanleikastuðli þáttar 7 (Þrýstingur/aðstaða) sem var lítill eða 0,27. Fylgni atriða listans við þættina sem þau tilheyra var ásættanleg eða á bilinu 0,35-0,77, að undanskilinni fylgni atriða við þátt 7, en þar var fylgnin aðeins á bilinu 0,1-0,19. Þrátt fyrir lélega próffræðilega eiginleika þáttar 7 var tekin sú ákvörðun að halda honum inni við úrvinnslu gagnanna á grundvelli þess að það hafði verið gert í fyrri rannsóknum. Spurningalistann í heild má sjá í viðauka 1.

Framkvæmd

Haft var samband við þjálfara hvers flokks og beðið um leyfi til að leggja spurningalistann fyrir iðkendur flokksins. Skemmst er að segja frá því að allir þjálfarar tóku mjög vel í þessa beiðni. Því næst var mætt á æfingu hjá flokknum til að dreifa miðum til iðkenda sem þeir voru beðnir um að fara með heim og sýna foreldrum eða forráðamönnum. Þar sem þátttakendur

rannsóknarinnar voru ekki orðnir 18 ára var nauðsynlegt að fá leyfi foreldra eða forráðamanna fyrir því að leggja listann fyrir þátttakendurna. Miðinn sem þátttakendurnir voru sendir með til foreldra eða forráðamanna innihélt upplýsingar um rannsóknina og um það hvernig þeir gætu haft samband við rannsakandann ef þeir vildu ekki að sín börn tækju þátt. Þennan miða má sjá í viðauka 2. Á næstu æfingu var spurningalistinn svo lagður fyrir þátttakendur. Þátttakendur svöruðu listanum inn í íþróttasal eða búningsherbergi. Engum þátttakanda var meinuð þátttaka af foreldrum eða forráðamönnum. Þátttakendum var ætlað að svara með því að draga hring utan um einn valmöguleika af þremur við hverja spurningu með penna. Þeim var gert ljóst að þeim bæri ekki skylda til að svara spurningalistanum í heild eða einstökum spurningum, jafnframt var þeim sagt að könnunin væri nafnlaus og því væri ekki hægt að rekja svör þeirra. Það tók þátttakendur um það bil 5 mínútur að svara spurningalistanum. Gagnasöfnun fór fram á tímabilinu 26. janúar til 24. febrúar 2011.

Tölfræðileg úrvinnsla

Öll tölfræðileg úrvinnsla gagnanna fór fram í tölfræðiforritinu SPSS. Byrjað var á því að sameina atriðin 30 þannig að þau mynduðu þættina sjö. Því næst var Alfa áreiðanleikastuðull hvers þáttar reiknaður og fylgni hvers atriðis við heildartölu þess þáttar sem það tilheyrði skoðað til gamans. Næst var kölluð fram lýsandi tölfræði fyrir hvern þáttanna sjö, bæði fyrir og eftir að gagnasafninu hafði verið skipt eftir kyni. Til þess að hægt væri að bera þættina saman þá var meðaltali og staðalfráviki hvers þáttar deilt í fjölda atriða sem mynduðu þáttinn, þannig var hægt að segja til um hvaða þættir mældust hæstir og lægstir. Þetta var gert vegna þess að ekki voru jafn mörg atriði í öllum þáttunum. Þar sem verið var að meta mun á kynjunum voru framkvæmd t-próf fyrir þættina sjö til að meta hvort marktækur munur væri á áhugahvöt kynjanna. Til þess að prófa tilgáturnar þrjár sem settar voru

fram í inngangi var um einhliða t-próf að ræða fyrir þættina „félagsskapur/vinir“, „halda sér í formi“ og „virðing/viðurkenning“, en tvíhliða t-próf fyrir hina þættina þar sem engar tilgátur voru uppi um hvers kyns mögulegur munur væri á meðaltölum kynjanna fyrir þá þætti. Loks var gerð tafla með meðaltölum og staðalfrávikum allra 30 atriðanna í spurningalistanum. Brottfallsgildi voru ekki tekin með í útreikninga.

Niðurstöður

Áður en niðurstöður eru tíundaðar skal aftur vakin athygli á því að gildi svarmöguleikanna voru þannig að því lægri sem þau voru því mikilvægari taldi þátttakandi tiltekna ástæðu vera fyrir íþróttaiðkun sinni. Þannig að lægri meðaltöl þýða í raun að tiltekin ástæða sé mikilvæg á meðan hærri meðaltöl merkja að ástæðan sé síður mikilvæg.

Eins og sjá má í töflu 1 voru meðaltöl þáttanna hjá drengjum á bilinu 1,27-2,23 og meðaltöl stúlkna á bilinu 1,25-2,35. Hjá drengjum tilheyrði lægsta meðaltalið þætti 5, „metnaður til að ná árangri“, og hæsta meðaltalið tilheyrði þætti 7, „þrýstingur og aðstaða“. Hjá stúlkunum tilheyrði lægsta meðaltalið þætti 2, „halda sér í formi“, á meðan hæsta meðaltalið tilheyrði þætti 3, „virðing/viðurkenning“. Þegar allir þátttakendur eru skoðaðir tilheyrði lægsta meðaltalið þættinum „metnaður til að ná árangri“ sem segir okkur að það sé helsti hvatinn fyrir íþróttaiðkun unglinga. Hæsta meðaltalið tilheyrði þættinum „þrýstingur/aðstaða“ sem er þá síst mikilvæga ástæðan fyrir íþróttaiðkun unglinga.

Tafla 1. Meðaltöl og staðalfrávik fyrir þættina sjö hjá drengjum og stúlkum

	Drengir		Stúlkur		Heild	
Þættir	**Meðaltal**	**Staðalfrávik**	**Meðaltal**	**Staðalfrávik**	**Meðaltal**	**Staðalfrávik**
Félagsskapur/Vinir	1,86	0,48	1,75	0,46	1,8	0,47
Halda sér í formi	1,44	0,62	1,25	0,37	1,35	0,52
Virðing/Viðurkenning	2,05	0,64	2,35	0,41	2,2	0,56
Skemmtun/Áskorun	1,68	0,49	1,64	0,39	1,66	0,44
Metnaður til að ná árangri	1,27	0,42	1,40	0,59	1,33	0,51
Spennulosun/afþreying	2,15	0,5	2,11	0,43	2,13	0,46
Þrýstingur/aðstaða	2,23	0,46	2,32	0,39	2,28	0,43

Fyrsta tilgátan sem sett var fram í inngangi snéri að þætti 1. Fyrir þátt 1, „félagsskapur/vinir“, sýndi *t*-próf ekki tölfræðilega marktækan mun á meðaltölum kynjanna (t=1,104; df=84, p>0,05). Önnur tilgátan snéri að þætti 2. Fyrir þátt 2, „halda sér í formi“, fannst tölfræðilega marktækur munur með *t*-prófi á meðaltölum kynjanna (t=1,787; df=87, p<0,05). Meðaltalið fyrir þennan þátt var lægra hjá stúlkum en hjá drengjum. Þriðja tilgátan snéri að þætti 3. Niðurstöður *t*-prófs fyrir þátt 3, „virðing/viðurkenning“, sýndi mun á meðaltölum kynjanna (t=-2,541; df=83, p<0,05) þar sem meðaltal drengja var lægra en meðaltal stúlkna. Niðurstöður *t*-prófs fyrir þátt 4, „skemmtun/áskorun“, sýndu ekki mun (t=0,446; df=85, p>0,05). *T*-próf sýndi ekki mun á meðaltölum kynjanna fyrir þátt 5, „metnaður til að ná árangri“, (t=-1,245; df=87, p>0,05). Fyrir þátt 6, „spennulosun/afþreying“, sýndi *t*-próf ekki tölfræðilega marktækan mun (t=0,383; df=84, p>0,05). Loks sýndi *t*-próf ekki mun fyrir þátt 7, „þrýstingur/aðstaða“, (t=-0,93; df=85, p>0,05). Í stuttu máli sýndu *t*-próf tölfræðilega marktækan mun á meðaltölum kynjanna á tveimur þáttum af sjö. Þættirnir tveir sem fannst munur á voru þáttur 2, „halda sér í formi“ og þáttur 3, „virðing/viðurkenning“. Þetta var sá munur sem fannst á kynjunum.

Séu niðurstöður fyrir öll 30 atriði spurningalistans skoðaðar má sjá hvaða ástæður þátttakendur töldu að væru þær mikilvægustu fyrir íþróttaiðkun sinni. Meðaltöl og staðalfrávik fyrir öll 30 atriði spurningalistans má sjá í töflu 2. Lægsta meðaltalið tilheyrði atriðinu „Ég æfi því ég vil verða betri í íþróttinni“, hæsta meðaltalið tilheyrði hins vegar atriðinu „Ég æfi því foreldrar mínir eða vinir vilja að ég æfi“. Séu einungis skoðuð meðaltöl drengja þá eru sömu atriði með lægsta og hæsta meðaltalið og voru fyrir allan þátttakendahópinn. Hjá stúlkum tilheyrir hins vegar lægsta meðaltalið atriðinu „Ég æfi því mér finnst gaman á æfingum“ og hæsta meðaltalið atriðinu „Ég æfi því ég vil verða vinsæl/vinsæll“. Niðurstöður allra atriðanna 30 eru settar fram hér í von um að hægt sé að greina nánar hvar munurinn á kynjunum liggur.

Tafla 2. Meðaltöl og staðalfrávik fyrir atriðin 30 hjá drengjum og stúlkum

Atriði	Drengir		Stúlkur		Heild	
	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik	Meðaltal	Staðalfrávik
Ég æfi því ég vil verða betri í íþróttinni	1,17	0,44	1,36	0,65	1,27	0,56
Ég æfi því mér finnst gaman á æfingum	1,48	0,72	1,07	0,26	1,28	0,58
Ég æfi til þess að ná lengra í íþróttinni	1,26	0,54	1,34	0,65	1,30	0,59
Ég æfi því ég vil vera í góðu líkamlegu formi	1,39	0,61	1,20	0,46	1,30	0,55
Ég æfi til að fá hreyfingu og þjálfun	1,44	0,69	1,18	0,39	1,31	0,58
Ég æfi því ég nýt þess að gera hluti sem ég er góð/góður í	1,36	0,57	1,41	0,66	1,38	0,61
Ég æfi því ég hef gaman af að keppa	1,43	0,72	1,34	0,53	1,39	0,63
Ég æfi til að halda mér í formi	1,48	0,72	1,36	0,57	1,42	0,65
Ég æfi til að læra og þróa nýja hæfileika	1,36	0,57	1,50	0,76	1,43	0,67
Ég æfi vegna þess að ég nýt þess að vera hluti af liði	1,49	0,59	1,39	0,62	1,44	0,60
Ég æfi því mér finnst gaman að vera hluti af liði	1,58	0,69	1,30	0,59	1,44	0,66
Ég æfi því liðsandinn er góður	1,64	0,65	1,51	0,70	1,57	0,68
Ég æfi vegna ánægjunar við að vinna leiki	1,67	0,70	1,77	0,74	1,72	0,72
Ég æfi því mér finnst þjálfararnir skemmtilegir	1,83	0,71	1,77	0,80	1,80	0,75
Ég æfi vegna spennunar sem það veitir mér	1,96	0,74	1,91	0,77	1,93	0,75
Ég æfi til að fá útrás og losa um orku	1,91	0,81	1,98	0,70	1,94	0,75
Ég æfi því mér finnast keppnisferðir skemmtilegar	1,91	0,82	1,98	0,85	1,94	0,83
Ég æfi vegna átakanna sem fylgja íþróttinni	1,89	0,80	2,00	0,69	1,94	0,75
Ég æfi til að öðlast virðingu	1,95	0,83	2,18	0,69	2,07	0,77
Ég æfi til að losa um spennu og ná afslöppun	2,09	0,74	2,07	0,73	2,08	0,73
Ég æfi því það er áskorun og ég hef gaman af að taka áskorunum	2,00	0,77	2,18	0,84	2,09	0,81
Ég æfi til að eignast nýja vini	2,27	0,73	2,05	0,68	2,16	0,71
Ég æfi til að hafa eitthvað að gera	2,33	0,77	1,98	0,73	2,16	0,77
Ég æfi til að hafa aðgang að aðstöðunni sem félagið býður uppá	2,05	0,81	2,41	0,62	2,23	0,74
Ég æfi til að finnast ég mikilvæg/mikilvægur	2,09	0,83	2,39	0,75	2,24	0,80
Ég vegna þess að vinir mínir æfa	2,37	0,65	2,45	0,76	2,41	0,70
Ég æfi til að fá verðlaun	2,24	0,83	2,59	0,58	2,42	0,74
Ég æfi til að komast aðeins útúr húsi heima hjá mér	2,65	0,60	2,55	0,66	2,60	0,63
Ég æfi því ég vil verða vinsæl/vinsæll	2,35	0,85	2,86	0,41	2,60	0,72
Ég æfi því foreldrar mínir eða vinir vilja að ég æfi	2,80	0,51	2,77	0,48	2,79	0,49

Umræða

Í inngangi þessa ritverks var fjallað um mikilvægi íþróttaiðkunar landsmanna og þá sérstaklega barna og unglinga og í samhengi við það var áhyggjum lýst yfir brottfalli unglinga úr íþróttum, sérstaklega á meðal stúlkna. Í inngangi var sagt að stærsta ástæðan fyrir brottfalli unglinga úr íþróttum væri skortur á áhugahvöt (Brynja Kristjánsdóttir og Krístín Brynja Gunnarsdóttir, 2008). Í ljósi þess snéri rannsóknin að því að athuga mun á hvötum drengja og stúlkna til að stunda íþróttir með von um að hægt væri að komast að því hvar áherslur ættu að liggja þegar auka á áhugahvöt kynjanna til að æfa íþróttir. Rannsóknarspurningarnar sem bornar voru upp í inngangi voru eftirfarandi: Er munur á áhugahvöt drengja og stúlkna í íþróttum? Og ef svo er, er hugsanlegt að þar sé fundin helsta ástæðan fyrir því að brottfall úr íþróttum sé meira á meðal stúlkna en drengja á unglingsárunum? Auk þessara rannsóknarspurninga voru settar fram þrjár tilgátur í ljósi niðurstaðna fyrri rannsókna. Fyrsta tilgátan var sú að stúlkur teldu félagsskapinn sem fylgir því að stunda íþróttir mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir. Önnur tilgátan var sú að stúlkum finndist það að halda sér í formi vera mikilvægari ástæða fyrir íþróttaiðkun sinni en drengjum og loks var þriðja tilgátan sú að drengjum finnist það að öðlast virðingu eða viðurkenningu vera mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en stúlkum.

Óhætt er að segja að niðurstöður rannsóknarinnar hafi að vissu leiti verið í samræmi við niðurstöður þeirra fyrri rannsókna sem getið var um í inngangi. Fyrri rannsóknir höfðu sýnt fram á að nokkur munur væri á hvata drengja og stúlkna í íþróttum, að misjafnar ástæður lægju að baki íþróttaiðkun þeirra. Sé litið til tveggja þátta af þeim þremur sem snéru að

tilgátunum sem settar voru fram í inngangi má segja að munur hafi fundist á kynjunum, þetta voru þeir þættir sem munur hafði fundist á í fyrri rannsóknum og að því leiti má segja að niðurstöður hafi verið í samræmi við fyrri rannsóknir. Sé hins vegar litið til hinna fjögurra þáttanna finnst ekki munur á áhugahvöt drengja og stúlkna í íþróttum en engar tilgátur voru uppi um að svo væri. Af þáttunum sjö fannst munur á meðaltölum kynjanna með *t*-prófi á tveimur þáttum, þætti 2, „halda sér í formi“, og þætti 3, „virðing/viðurkenning“. Fyrir þátt 1, „félagsskapur/vinir“, fannst ekki munur á meðaltölum kynjanna og því féll fyrsta tilgátan sem sett var fram í inngangi sem var sú að stúlkur teldu félagsskapinn mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengjum. Meðaltal stúlkna fyrir þáttinn „halda sér í formi“ var lægra en meðaltal drengja en það þýðir að stúlkur töldu það að halda sér í formi vera mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengjum. Þessar niðurstöður sýna að önnur tilgátan sem sett var fram í inngangi stóðst. Drengir töldu það hins vegar mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni að öðlast virðingu, viðurkenningu og mikilvægi heldur en stúlkur, það sést á því að meðaltal drengja var lægra en meðaltal stúlkna fyrir þennan þátt, og því má segja að tilgáta 3, sem sett var fram í inngangi, hafi líka staðist. Þessar niðurstöður ríma að hluta til við niðurstöður Kilpatrick og félaga sem fjallað var um í inngangi, það er að segja að virðing sé mikilvægari hvati hjá drengjum en stúlkum. Hins vegar sýndu niðurstöðurnar líka fram á það að þessi þáttur er nokkuð langt frá því að vera aðal hvati drengja í íþróttum, sem er ekki í samræmi við niðurstöður Kilpatrick og félaga, en þátturinn „virðing/viðurkenning“ var með þriðja hæsta meðaltalið hjá drengjum sem þýðir að af þáttunum sjö þá telja drengir fjóra þætti mikilvægari ástæður fyrir íþróttaiðkun sinni en þá að öðlast virðingu, viðurkenningu eða mikilvægi. Hvað veldur því að þessi þáttur mældist ekki jafn mikilvægur í þessari rannsókn og sambærilegar ástæður í

fyrri rannsóknum er ekki auðvelt að segja. Líklegt verður þó að teljast að sú staðreynd að þátttakendur í rannsókn Kilpatrick og félaga voru eldri hafi sitt að segja og geti verið ástæðan fyrir því að niðurstöðurnar urðu aðrar í rannsókninni en hjá Kilpatrick og félögum. Sérstaklega er þessi skýring líkleg ef tekið er mið af því að undir þáttinn „virðing/viðurkenning“ fellur sú ástæða að stunda íþróttir til þess að vinna til verðlauna. Ekki er óeðlilegt að sú ástæða sé mikilvægari hjá eldra íþróttafólki en hjá því yngra þar sem áherslan er iðulega á skemmtanagildi íþróttaiðkunarinnar frekar en keppnisskapið. Niðurstöður rannsóknarinnar fyrir þáttinn „halda sér í formi“ voru að hluta til í takt við niðurstöður rannsóknar Sigrúnar Ríkharðsdóttur sem minnst var á í inngangi. Hjá stúlkum reyndist það að halda sér í formi vera aðal ástæðan fyrir því að stúlkur æfðu íþróttir og metnaður til að ná árangri var næst mikilvægasta ástæðan. Jafnframt sýndu niðurstöður rannsóknarinnar að aðal hvati drengja til að stunda íþróttir var metnaður til að ná árangri í íþróttinni sem rímar við niðurstöður Sigrúnar. Hins vegar sýnir þessi rannsókn að sú ástæða að halda sér í formi er mun stærri ástæða hjá drengjum en niðurstöður Sigrúnar gefa til kynna því sú ástæða var næst mikilvægust hjá drengjum. Það hefur verið þekkt að unglingsstúlkur leggja mikið upp úr útliti sínu og sjálfsmynd unglingsstúlkna byggist að stórum hluta upp á útliti. Sé þetta haft í huga kemur ekki á óvart að mikilvægasta ástæðan fyrir íþróttaiðkun stúlkna sé sú að halda sér í formi, svo virðist hins vegar sem þessi ástæða sé að verða mikilvægari hjá drengjum og það leiðir hugann að því hvort útlit sé farið að skipta drengi meira máli en það hefur gert.

Hér sést að af tilgátunum þremur, sem allar gerðu ráð fyrir mun á áhugahvöt kynjanna, stóðust tvær. Því má segja að sá munur sem fyrri rannsóknir höfðu bent til að væri á áhugahvöt kynjanna hafi fundist í rannsókninni á tveimur þáttum af þremur. Sé litið til hinna fjögurra þáttanna

sem engar tilgátur voru uppi um kynjamun á fannst ekki munur, einnig sést að lítill munur er á kynjunum þegar meðaltölunum fyrir þættina sjö er raðað frá þeim lægstu til þeirra hæstu, röðin verður nánast sú sama hjá báðum kynjunum. Ef skoðaður er sá ómarktæki munur sem fannst á þessum fjórum þáttum og þeim þætti sem snýr að tilgátu 1 þá sést að meðaltal stúlkna var örlítið lægra en meðaltal drengja fyrir þáttinn „félagsskapur/vinir“. Hvorugt kynjanna töldu þessa ástæðu þó á meðal þeirra mikilvægustu og telst munurinn varla raunverulegur. Fyrir þáttinn „skemmtun/áskorun“ voru stúlkur með lægra meðaltal en drengir, það er í samræmi við þær rannsóknir sem sýnt hafa að stúlkur stundi íþróttir vegna innri hvata á meðan drengir stundi frekar íþróttir vegna ytri hvata. Á þættinum „metnaður til að ná árangri“ var meðaltal drengja lægra en meðaltal stúlkna, þetta var sú ástæða sem drengir töldu mikilvægasta fyrir íþróttaiðkun sinni og stúlkur töldu næst mikilvægasta. Þar sem þátturinn „metnaður til að ná árangri“ myndi flokkast sem innri hvati hlýtur sú staðreynd að drengir mælist lægri en stúlkur á þessum þætti að renna stoðum undir þær hugmyndir að skiptingin í innri og ytri hvata sé ekki nægilega nákvæm, að mögulegt sé að skipta innri og ytri hvötum í enn nákvæmari þætti. Fyrir þáttinn „spennulosun/afþreying“ var meðaltal stúlkna lægra en meðaltal drengja en hvorugt kynjanna taldi þennan þátt mikilvæga ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni. Hinn margumræddi þáttur 7, „þrýstingur/aðstaða“ sýndi hæsta meðaltalið hjá drengjum og það næst hæsta hjá stúlkum og því má segja að þessi þáttur hafi verið síst mikilvæga ástæðan fyrir íþróttaiðkun unglinganna. Meðaltalið var ögn hærra hjá stúlkum en drengjum en vegna slæmra próffræðilegra eiginleika þáttarins skal niðurstöðum fyrir þennan þátt tekið með fyrirvara. Hér hefur verið reynt að rýna í mun á milli kynjanna á þeim þáttum sem náðu ekki marktekt, það skal því haft í huga að sá munur sem hér er ræddur á þessum fimm þáttum telst ekki nægilega

mikill til að hægt sé að túlka hann sem raunverulegan mun á milli kynjanna. Þessi litli munur er það lítill að ekki er hægt að fullyrða að hann sé ekki tilkominn vegna tilviljunar einnar og því er sjaldnast talað um að munur sé raunverulega til staðar.

Í niðurstöðukaflanum var birt tafla sem sýndi meðaltöl og staðalfrávik allra atriðanna 30 í spurningalistanum. Þar sést að mikilvægasta ástæðan fyrir íþróttaiðkun drengja var sú að þeir væru að æfa til að verða betri í íþróttinni. Mikilvægasta ástæðan fyrir íþróttaiðkun hjá stúlkum var hins vegar sú að þær væru að æfa vegna þess hversu gaman væri á æfingum. Þessi tvö atriði teljast bæði til innri áhugahvatar og því styður það hugmyndirnar um að skiptingin í innri og ytri áhugahvöt sé of einföld og að innan þessarra tveggja flokka séu mismunandi innri hvatir og mismunandi ytri hvatir. Innan innri hvata eru atriði sem drífa drengi frekar til íþróttaiðkunar en stúlkur og innan ytri hvata eru hvatir sem drífa stúlkur frekar til íþróttaiðkunar en drengi. Með því að birta töflu 2 var vonast til að hægt væri að sýna að kenningar um að stúlkur séu drifnar áfram af innri áhugahvöt og drengir af ytri séu of einfaldar og að innan innri áhugahvata séu atriði sem drífi drengi frekar til íþróttaiðkunar en stúlkur og innan ytri áhugahvatar séu atriði sem drífi stúlkur frekar til íþróttaiðkunar en drengi. Tökum sem dæmi atriðið „ég æfi því mér finnst þjálfararnir skemmtilegir“, þetta atriði myndi líklega flokkast sem ytri áhugahvöt, þrátt fyrir það er meðaltal stúlkna fyrir þetta atriði lægra en meðaltal drengja. Annað dæmi er atriðið „ég æfi því foreldrar mínir eða vinir vilja að ég æfi“, þetta atriði flokkast tvímælalaust einnig sem ytri áhugahvöt, samt er meðaltal stúlkna fyrir þetta atriði lægra en meðaltal drengja. Þriðja dæmið er atriðið „ég æfi til að læra og þróa nýja hæfileika“, þetta atriði er innri áhugahvöt, þrátt fyrir það er meðaltal drengja fyrir þetta atriði lægra en meðaltal stúlkna. Þetta sýnir svo ekki verður um villst að hugmyndin um innri og ytri áhugahvöt er

einföld og það að segja að stúlkur séu frekar drifnar áfram af innri hvötum á meðan drengir séu frekar drifnir áfram af ytri hvötum er of mikil einföldun.

Svo vikið sé aftur að rannsóknarspurningunni sem borin var upp í inngangi þá svara niðurstöður rannsóknarinnar henni í raun þannig að munur sé á áhugahvöt kynjanna. Tvær af þremur tilgátum rannsóknarinnar um mun á áhugahvöt kynjanna stóðust og útfrá því er dregin sú ályktun að munur sé á kynjunum. Hins vegar fannst ekki munur á kynjunum á þætti 1 og þar af leiðandi féll sú tilgáta að stúlkur teldu félagsskapinn mikilvægari ástæðu fyrir íþróttaiðkun sinni en drengir. Hvers vegna ætli það hafi ekki fundist sá munur á þætti 1 sem fundist hafði í öðrum rannsóknum? Og hvers vegna ætli ekki sé munur á hinum fjórum þáttunum sem ekki fannst munur á? Hugsanlegt er að góður árangur íslenskra kvennalandsliða bæði í knattspyrnu og handknattleik hafi haft þau áhrif að hugarfar íslenskra stúlkna sem æfa íþróttir hafi breyst, að þær hafi séð að mögulegt væri fyrir stúlkur að ná langt í íþróttinni en ekki er langt síðan kvenkyns fyrirmyndir voru af skornum skammti í íþróttaheiminum, það hefur hins vegar breyst í kjölfar þess að landslið kvenna bæði í knattspyrnu og handknattleik komust á stórmót í fyrsta skipti á síðustu tveimur árum og aukin fjöldi íþróttakvenna fer út í atvinnumennsku. Það má því ímynda sér að í dag séu forsendur stúlkna fyrir því að æfa íþróttir orðnar líkari þeim forsendum sem drengir hafi haft fyrir því að æfa íþróttir, þær ætli sér að ná langt, og að það geti verið ástæðan fyrir því að ekki finnst marktækur munur á áhugahvöt kynjanna fyrir þáttinn „metnaður til að ná árangri“. Þetta getur líka verið möguleg skýring á því að fyrsta tilgátan féll. Önnur möguleg ástæða fyrir því að ekki hafi fundist munur á fleiri þáttum í rannsókninni er sú að úrtakið hafi þurft að vera stærra. Í rannsókn Sigrúnar Ríkharðsdóttur frá 2008, þar sem hún fékk fram meiri mun á áhugahvöt kynjanna, voru þátttakendur 126 samanborið við 90 þátttakendur í þessari rannsókn, mögulegt er að munur

hefði fundist á fleiri þáttum hefðu þátttakendurnir verið fleiri. Sama var upp á teningnum í þeim erlendu rannsóknum sem minnst er á í inngangi, þar voru þátttakendur fleiri en í þessari rannsókn.

Þar sem munur fannst á áhugahvöt kynjanna í íþróttum er mögulegt að þar sé fundin ástæðan fyrir því að brottfall sé meira á meðal stúlkna en drengja, en það var staðreynd sem bent var á í inngangi og snérist önnur rannsóknarspurningin um það hvort það aukna brottfall mætti rekja til þess að stúlkur væru í íþróttum á öðrum forsendum en drengir. Vissulega er möguleiki að þeir þættir sem munur fannst á í rannsókninni hafi sitt að segja þegar brottfall úr íþróttum er annars vegar en ómögulegt er að halda því fram með vissu að svo sé. Ýmsar vangaveltur hafa verið uppi um það hvað orsaki það mikla brottfall sem verður úr íþróttum á unglingsárunum, ein slík er sú að á þessum árum sé svo margt um að vera í lífi unglingsins að það kunni að bitna á íþróttaiðkun hans og að á þessum árum sé samkeppni íþróttanna við aðra afþreyingu unglingsins hörð. Hugsanlegt er að meira sé um að vera í lífi stúlkna en drengja og að það kunni að skýra meira brottfall stúlkna en drengja úr íþróttum, en hér verður það látið ógert að skera úr um hvort það sé tilfellið. Meðal annarra þekktra orsaka brottfalls eru meiðsli, skortur á peningum til þess að greiða æfingagjöld og óánægja með þjálfara (Brynja Kristjánsdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir, 2008). Enginn þessara þátta ætti þó að auka brottfall stúlkna frekar en drengja. Þar sem vitað er að skortur á áhugahvöt er ein af helstu ástæðunum fyrir því að unglingar hætta íþróttaiðkun er rétt að skoða hvar hvati unglinga til að stunda íþróttir liggur og leggja þá áherslu á að bæta þá þætti til að sporna við brottfalli. Ef skoðaður er dálkurinn „heild“ í töflu 1 í niðurstöðukaflanum sést að sá þáttur sem mældist með lægsta meðaltalið hjá öllum þátttakendum rannsóknarinnar var þátturinn „metnaður til að ná árangri“, það segir okkur að metnaður til að ná árangri sé aðal ástæðan fyrir

því að unglingar stunda íþróttir. Tvær næst mikilvægustu ástæðurnar sem þátttakendurnir gáfu fyrir íþróttaiðkun sinni voru að halda sér í formi og að þeir væru að stunda íþróttir sér til skemmtunar. Þessar niðurstöður má hæglega nýta til að sporna við brottfalli. Til dæmis má brýna það fyrir iðkendum snemma hversu mikilvægt það er fyrir heilsu og framtíð þeirra að halda sér í góðu formi. Séu börn og unglingar meðvitaðir um það er líklegt að það kæmi í veg fyrir að einhverjir þeirra hætti íþróttaiðkun. Einnig er mikilvægt að koma börnum og unglingum í skilning um það snemma að með metnaði og þrautseigju megi ná árangri hvort sem einstaklingurinn sé í a-liði eða d-liði og samhliða því er nauðsynlegt að þjálfarar hugi jafn vel að öllum sínum iðkendum, það er að segja að þjálfarar einblíni ekki einungis á efnilegustu iðkendur sína heldur hugi einnig að þeim sem eru styttra komnir og leggi þá höfuðáherslu á að sníða þjálfun betur að þeim þáttum sem auka skemmtun á æfingum. Skynji iðkendurnir að þeir geti náð langt í sinni íþrótt eru mun minni líkur á að þeir hætti sinni íþróttaiðkun. Það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að margir af bestu íþróttamönnum þjóðarinnar voru ekki hátt skrifaðir í yngri flokkum. Taki þjálfarar og þeir sem koma að íþróttaiðkun barna og unglinga þessar niðurstöður til sín og vinni að því að auka þá hvata sem mældust mikilvægastir er líklegt að staða íþróttanna gagnvart annarri afþreyingu unglinga styrkist og þannig megi minnka brottfall unglinga úr íþróttum.

Í framhaldi af þessari rannsókn er hægt að gera ýmsar áhugaverðar rannsóknir sem geta varpað ljósi á ástæður þess að brottfall er meira á meðal stúlkna heldur en drengja. Það liggur beinast við að gera rannsókn á þeim hópi unglinga sem hætta íþróttaiðkun á unglingsárum þar sem unglingarnir eru spurðir út í helstu ástæður fyrir því að þeir hættu íþróttaiðkun sinni. Þannig má bera saman kynin og komast að því hvort ástæður fyrir brottfalli stúlkna séu aðrar en ástæður fyrir brottfalli drengja.

Niðurstöður slíkrar rannsóknar má nota til að bæta þá þætti sem orsaka brottfall bæði fyrir drengi og stúlkur í von um að brottfallið minnki hjá báðum kynjum. Ýmsar aðrar rannsóknir sem tengjast áhugahvöt í íþróttum væri áhugavert að gera, til að mynda væri forvitnilegt að athuga hvort áhugi iðkenda aukist þegar stórmót í íþróttinni standa yfir ásamt því að gera rannsókn á mismunandi áhugahvöt iðkenda einstaklingsíþrótta og iðkenda hópíþrótta. Þessar rannsóknir auk þess að endurgera rannsóknina sem þessi skýrsla fjallar um með nýjum vinklum gætu veitt nýjar upplýsingar um áhugahvöt í íþróttum og hugsanlega í kjölfarið gert það að verkum að hægt verði að draga úr brottfalli unglinga úr íþróttum sem er, líkt og bent var á í inngangi, mikilvægt fyrir heilsu einstaklingana sjálfra og ekki síður fyrir samfélagið, en sú bætta heilsa sem íþróttaiðkun hefur í för með sér skilar sér meðal annars í sparnaði í heilbrigðiskerfi og auknum afköstum einstaklinganna við vinnu. Skilaboðin eru því skýr, drögum úr brottfalli barna og unglinga úr íþróttum, það gerir öllum gott.

Heimildir

Amorose, A. J. og Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes´ gender, scholarship status, and perceptions of their coaches´ behavior [rafræn útgáfa]. *Journal of sport and exercise psychology, 22,* 63-84. Sótt 29. janúar 2011 af http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/ LAHDE_1.pdf

Andri Stefánsson. (e.d.). *Tölfræði 2004.* Sótt 13. janúar 2011 af http://www.isi.is/content/files/public/skjol/Verkefni/Hadegisfundir/2006/T%C3%B6lfr%C3%A6%C3%B0i%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttahreyfingarinnar%20%C3%A1ri%C3%B0%202004,%20Andri%20Stef%C3%A1nsson,%20svi%C3%B0sstj%C3%B3ri%20fr%C3%A6%C3%B0slusvi%C3%B0s%20%C3%8DS%C3%8D.pdf

Arnold, J., Silvester, J., Patterson, F., Robertson, I., Cooper, C. og Burnes, B. (2005). *Work psychology: Understanding human behaviour in the workplace* (4. útgáfa). England: Pearson education limited.

Brynja Kristjánsdóttir og Kristín Brynja Gunnarsdóttir. (2008). *Brottfall stúlkna úr íþróttum*. Óbirt BS-ritgerð [rafræn útgáfa]: Kennaraháskóli Íslands, Íþróttabraut. Sótt 13. janúar 2011 af http://skemman.is/stream/get/1946/1524/4518/1/brynja_PDF_Lokaverkefnið.pdf

Cervelló, E. M., Escartí, A. og Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory [rafræn útgáfa]. *Psicothema, 19,* 65-71. Sótt 13. janúar 2011 af http://www.psicothema.com/pdf/3329.pdf

Covay, E. og Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior and academic achievement [rafræn útgáfa]. *Sociology of education, 83*, 20-45. Sótt 11.janúar 2011 af http://soe.sagepub.com/content/83/1/ 20.full.pdf+html

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation [rafræn útgáfa]. *Journal of personality and social psychology, 18,* 105-115. Sótt 25. Mars 2011 af http://prodigal.psych.rochester.edu/SDT/documents/1971_Deci.pdf

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briére, N. M. og Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation [rafræn útgáfa]. *International journal of sport psychology, 26,* 24-39. Sótt 26. janúar 2011 af

http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/
1995_FotierVallerandBrierProvencher_IJSP.pdf

Gagné, M. og Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation [rafræn útgáfa]. *Journal of organizational behavior, 26,* 331-362. Sótt 18. janúar 2011 af http://alain.battandier.free.fr/IMG/pdf/2005_GagneDeci_JOB_SDTtheory.pdf

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. og Baldes, B. (2010). Influence of coaches´ autonomy support on athletes´ motivation and sport performance: A test of hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation [rafræn útgáfa]. *Psychology of sport and exercise, 11,* 155-161. Sótt 6. janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MImg&_imagekey=B6W6K-4XKBYS4-1-1&_cdi=6601&_user=712601&_pii=S1469029209001186&_origin=gateway&_coverDate=03%2F31%2F2010&_sk=999889997&view=c&wchp=dGLzVlz-zSkzS&md5=afaba4578a7482757eb7b6056c 30612a&ie=/sdarticle.pdf

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M. og Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation [rafræn útgáfa]. *Psychology of sport and exercise, 10*, 361-372. Sótt 29. janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MImg&_imagekey=B6W6K-4V7646H-1-1&_cdi=6601&_user=712601&_pii=S1469029208001295&_origin=gateway&_coverDate=05%2F31%2F2009&_sk=999899996&view=c&wchp=dGLzVtz-zSkzV&md5=f483e23e423b3a0dab4d6f8d301 a6419&ie=/sdarticle.pdf

Kilpatrick, M., Hebert, E. og Bartholomew, J. (2005). College students´ motivation for physical activity: Differentiating men´s and women´s motives for sport participation and exercise [rafræn útgáfa]. *Journal of American college health, 54*, 87-94. Sótt 29. janúar 2011 af http://epc.edb.utexas.edu/education/assets/files/KHE/Bartholomew%20Publicatoins/College%20Student's%20motivatin%20for%20physical%20activity.pdf

Kiluk, B. D., Weden, S. og Culotta, V. P. (2009). Sport participation and anxiety in children with ADHD [rafræn útgáfa]. *Journal of attention disorders, 12*, 499-506. Sótt 11.janúar 2011 af http://soe.sagepub.com/content/83/1/20.full.pdf+html

Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D. og Ortiga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective [rafræn útgáfa]. *Contemporary educational psychology, 35*, 264-279. Sótt 7. janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/ science?_ob=MImg&_imagekey=B6WD1-4YWB2B2-2-7&_cdi=6753&_user=712601&_pii=S0361476X10000123 &_origin=gateway&_coverDate=10%2F31%2F2010&_sk=999649995 &view=c&wchp=dGLzVzz-zSkWb&md5= 2a5470a5df3b9598d754 acb5f128c1fe&ie=/sdarticle.pdf

Lisha, N. E. og Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco and illicit drug use: A review [rafræn útgáfa]. *Addictive behaviors, 35*, 399-407. Sótt 4.janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob= MImg&_imagekey=B6VC9-4Y34WGV-6-1&_cdi= 5949&_user=712601&_pii=S0306460309003591 &_origin=gateway&_coverDate=05%2F31%2F2010&_sk=999649994 &view=c&wchp=dGLzVtb-zSkWA&md5= f92c1e9efc5d6063c8fc00cbde11ca02&ie=/sdarticle.pdf

Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research [rafræn útgáfa]. *Contemporary educational psychology, 25*, 92-104. Sótt 25. janúar 2011 af http://www.unco.edu/cebs/psychology/ kevinpugh/motivation_project/ resources/pintrich00.pdf

Reynir Ingi Árnason. (2009). *Mikilvægi íþrótta og áhrif efnahagsþrenginga á iðkun þeirra*. Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands, Hagfræðideild.

Rúna H. Hilmarsdóttir. (2009, apríl). *Tölfræði 2007: Tölur um starfsemi íþróttahreyfingarinnar á árinu 2007.* Sótt 13. janúar 2011 af http://www.isi.is/content/files/public/skjol/Rit/Tolfraedi/T%C3%B6lfr%C3%A6%C3%B0irit%202007.pdf

Ryan, R. M. og Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions [rafræn útgáfa]. *Contemporary educational psychology, 25*, 54-67. Sótt 16.janúar 2011 af http://www.unco.edu/cebs/psychology/kevinpugh/ motivation_project/resources/ryan_deci00.pdf

Sigfúsdóttir, I. D., Kristjánsson, Á. L. og Allegrante, J. P. (2006). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children [rafræn útgáfa]. *Health education research, 22*, 70-80. Sótt 11.janúar 2011 af http://her.oxfordjournals.org/content/ 22/1/70.full.pdf+html

Sigrún Ríkharðsdóttir. (2008). *Ungt afreksfólk í knattspyrnu: Könnun á knattspyrnuiðkun ungs afreksfólks, markmiðum þeirra og metnaði.* Óbirt BA-ritgerð [rafræn útgáfa]: Kennaraháskóli Íslands, Tómstunda- og félagsmálafræði. Sótt 28. janúar 2011 af http://skemman.is/stream/get/1946/1585/4871/1/Ungt_afreksfólk.pdf

Sit, C. H. P. og Lindner, K. J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory [rafræn útgáfa]. *Personality and individual differences, 38*, 605-618. Sótt 4. janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MImg&_imagekey= B6V9F-4CPM0BB-3-1&_cdi=5897&_user=712601&_pii= S0191886904001400&_origin=gateway&_coverDate= 02%2F28%2F2005&_sk=999619996&view=c&wchp=dGLbVlb-zSkzS&md5=35d2f8f8929f40fcf3405ae181343c80&ie=/sdarticle.pdf

Slutzky, C. B. og Simpkins, S. D. (2008). The link between children´s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept [rafræn útgáfa]. *Psychology of sport and exercise, 10*, 381-389. Sótt 4.janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6W6K-4TNWGYB1&_user=712601&_coverDate= 05%2F31%2F2009&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1705168591&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000039782&_version=1&_urlVersion=0&_userid=712601&md5=466fab8b85e1a263d7f003a7b3199d8c&searchtype=a

Urdan, T. og Schoenfelder, E. (2006). Classroom effects on student motivation: Goal structures, social relationships, and competence beliefs [rafræn útgáfa]. *Journal of school psychology*, *44*, 331-349. Sótt 7. Janúar 2011 af http://www.sciencedirect.com/ science?_ob=MImg&_imagekey=B6V6G-4K0FK0J-3-1&_cdi=5814&_user=712601&_pii=S0022440506000380&_origin=gateway&_coverDate=10%2F31%2F2006&_sk=999559994&view=c&wchp=dGLbVlb-zSkWb&md5=cb155ec42b5e9d 73aa5bdf 96201f5eaa&ie=/sdarticle.pdf

Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport [rafræn útgáfa]. *Encyclopedia of applied psychology, 2*, 427-435. Sótt 26. janúar 2011 af http://www.er.uqam.ca/nobel/ r26710/LRCS/papers/128.pdf

Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema 2006: Landshlutaskýrsla.* Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð. Sótt 5.janúar 2011 af http://www.lydheilsustod.is/media/lydheilsa/heilsufarskonnun/hbsc_landshlutaskyrsla.pdf

Viðauki 1

Áhugahvöt í íþróttum (Participation motivation questionnaire (PMQ))

Kyn: KK

KVK

Aldur:

Til þátttakenda

Hér á eftir fara 30 mismunandi ástæður fyrir því að æfa íþróttir. Við hverja ástæðu skaltu merkja við hversu mikilvæg þér finnst viðkomandi ástæða vera fyrir því að þú æfir íþróttir. Svaraðu með því að draga hring utan um þann kross sem þú velur. Þér ber ekki skylda til að svara einstökum spurningum eða spurningalistanum í heild. Könnunin er nafnlaus og því eru svörin ekki rekjanleg að neinu leyti, þess vegna bið ég þig um að vera hreinskilin/nn í svörum.

1. Ég æfi því ég vil verða betri í íþróttinni.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

2. Ég æfi vegna þess að vinir mínir æfa.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

3. Ég æfi vegna ánægjunnar við að vinna leiki.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

4. Ég æfi til að fá útrás og losa um orku.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

5. Ég æfi því mér finnast keppnisferðir skemmtilegar.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

6. Ég æfi til að halda mér í formi.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

7. Ég æfi vegna spennunar sem það veitir mér.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

8. Ég æfi vegna þess að ég nýt þess að vera hluti af liði.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

9. Ég æfi því foreldrar mínir eða vinir vilja að ég æfi.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

10. Ég æfi til að læra og þróa nýja hæfileika.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

11. Ég æfi til að eignast nýja vini.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

12. Ég æfi því ég nýt þess að gera hluti sem ég er góð/góður í.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

13. Ég æfi til að losa um spennu og ná afslöppun.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

14. Ég æfi til að fá verðlaun.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

15. Ég æfi til að fá hreyfingu og þjálfun.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

16. Ég æfi til að hafa eitthvað að gera.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

17.Ég æfi vegna átakanna sem fylgja íþróttinni.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

18.Ég æfi því liðsandinn er góður.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

19.Ég æfi til að komast aðeins útúr húsi heima hjá mér.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

20.Ég æfi því ég hef gaman af að keppa.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

21.Ég æfi til að finnast ég mikilvæg/mikilvægur.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

22.Ég æfi því mér finnst gaman að vera hluti af liði.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

23.Ég æfi til þess að ná lengra í íþróttinni

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

24.Ég æfi því ég vil vera í góðu líkamlegu formi.

Mjög mikilvægt	X
Nokkuð mikilvægt	X
Alls ekki mikilvægt	X

25.Ég æfi því ég vil verða vinsæl/vinsæll.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

26.Ég æfi því það er áskorun, og ég hef gaman af að taka áskorunum.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

27.Ég æfi því mér finnst þjálfararnir skemmtilegir.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

28.Ég æfi til að öðlast virðingu.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

29.Ég æfi því mér finnst gaman á æfingum.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

30.Ég æfi til að hafa aðgang að aðstöðunni sem félagið býður upp á.

Mjög mikilvægt X

Nokkuð mikilvægt X

Alls ekki mikilvægt X

Takk kærlega fyrir þátttökuna

Viðauki 2

Foreldrar / forráðamenn athugið.

Hreiðar Haraldsson heiti ég og er nemi í sálfræði við Háskóla Íslands. Þessa dagana er ég að vinna að BS lokaverkefni mínu um áhugahvöt barna og unglinga í íþróttum undir leiðsögn Hauks Inga Guðnasonar og þarf af því tilefni að leggja stutta könnun fyrir börn og unglinga sem stunda íþróttir. Könnunin samanstendur af 30 staðhæfingum sem eiga að meta áhugahvöt barna/unglinga í íþróttum og varpa þannig ljósi á stærstu ástæðurnar fyrir íþróttaiðkun þeirra. Engar viðkvæmar upplýsingar munu koma fram um þátttakandann í könnuninni. Könnunin er nafnlaus svo ekki verður hægt að rekja svör einstaklinga. Niðurstöðurnar koma einungis fram í BS ritgerð minni sem ekki verður seld eða fjölprentuð á neinn hátt.

Hafi barnið þitt fengið þennan miða í hendur óska ég eftir því að fá að leggja þessa könnun fyrir það á næstu æfingu. Ef foreldrar/forráðamenn óska þess að þeirra barn taki **EKKI** þátt í könnuninni eru þeir vinsamlegast beðnir um að láta mig vita með tölvupósti í hrh23@hi.is eða í síma 6901187. Með fyrirfram þökk. Hreiðar Haraldsson.