



**Examensarbete, 15 hp**

**Kandidatexamen i Folkhälsovetenskap**

**HT 2015/VT 2016**

## **Motivation för motionsidrott**

Äldre tonårsflickors beskrivning av motionsidrott

**Ida Andersson & Jimmy Eskesjö**

Sektionen för hälsa och samhälle

**Författare**

Ida Andersson, Jimmy Eskesjö

**Titel**

Motivation för motionsidrott - Äldre tonårsflickors beskrivning av motionsidrott

**Handledare**

Åsa Bringsén

**Examinator**

Pär Pettersson

**Sammanfattning**

Det framkommer i studiens *bakgrund* att föreningsidrotten är en viktig aktör som bidrar till att öka fysisk aktivitet och minska stillasittandet i befolkningen. För att undvika låg fysisk aktivitet och avhopp inom föreningsidrotten krävs det att individen känner sig motiverad till att delta i idrottsföreningar. Syftet med *studien* var att undersöka motivationsaspekter bland äldre tonårsflickor som deltar i motionsaktiviteter i idrottsföreningar. En kvalitativ intervjustudie användes som *metod* för studien, med ett strategiskt urval som kom att bli lagidrottande tonårsflickor som motionsidrottare. Materialet analyserades med stöd av en kvalitativ innehållsanalys där nyckelord sorterades ut och kategorier bildades. *Resultatet* visade på att ett flertal aspekter är viktiga för tonårsflickors motivation för motionsidrott: kärlek till idrott, hälsoaspekter, att vara en del av laget, omgivningens betydelse, förutsättningar och bekräftelse. Självbestämmande och samhörighet visade sig vara viktiga komponenter för skapandet av motivation. Utifrån *konklusionen* borde dessa två komponenter stå centralt i diskussioner om hur föreningsidrotten bör organiseras för att kunna öka intresset för deltagande i idrottsföreningar.

**Ämnesord**

Hälsa, fysisk aktivitet, motionsidrott, motivation, gemenskap, självbestämmande, socialt stöd

**Abstract**

It emerges in *the background* of the study that club sports are an important player that has the resources to increase physical activity and reduce sedentary population. To avoid low physical activity and defections in club sports requires that the individual feels motivated to participate in sports. *The aim* of the study was to investigate motivational aspects of older teenage girls participating in exercise activities in sports clubs. A qualitative study was used as a *method* in the study, with a strategic choice that resulted in team sports by teenage girls who exercise sports. The material was analyzed through a qualitative content analysis where keywords were sorted out and categories formed. *The results* showed that several aspects are important for teenage girls' motivation for physical exercise: the love of sport, health aspects, to be part of the team, ambient impact, conditions and confirmation. Self-determination and togetherness proved to be important components for creating motivation and should, on the basis of *the conclusion*, play a vital role in the discussions about how the club sports could be organised in order to increase interest in participating in sports clubs.

**Keywords**

Health, physical activity, sports, motivation, community, empowerment, social support

# Innehållsförteckning

Förord .....	5
Inledning.....	6
Bakgrund .....	6
Litteraturgenomgång .....	8
Fysisk aktivitet.....	8
Föreningsidrott.....	9
Motivation .....	10
Motivation för fysisk aktivitet och motion .....	10
Motivation för föreningsidrott .....	11
Problemformulering .....	12
Syfte .....	12
Teoretiska utgångspunkter .....	13
Self-determination theory och empowerment .....	13
Metod .....	14
Val av metod.....	14
Urval .....	15
Genomförande .....	15
Analys.....	16
Etiska överväganden.....	16
Resultat.....	17
Kärlek till idrott .....	17
Hälsoaspekter.....	18
Att vara en del av laget .....	18
Gemenskap.....	18
Tillhörighet .....	19
Omgivningens betydelse.....	20
Familjär påverkan .....	20
Kompisar.....	21
Förutsättningar.....	21
Tränarens roll .....	22
Kravbild och egenmakt .....	23
Bekräftelse .....	24
Resultatsammanfattning .....	25
Diskussion .....	26
Resultatdiskussion .....	26

Samhörighet och socialt stöd .....	26
Självbestämmande .....	27
Tonårsflickors behov av bekräftelse .....	29
Motionsidrott.....	29
Metoddiskussion.....	30
Vidare forskning .....	32
Konklusion .....	32
Referenser.....	33
Bilaga 1 .....	37
Bilaga 2 .....	38
Bilaga 3 .....	39

# Förord

Då fysisk aktivitet och idrott ligger oss båda varmt om hjärtat var valet av intresseområde och inriktning till studien givet. Att röra på sig är en viktig grundsten i att må bra och att skapa förutsättningar till rörelseaktivitet på allas villkor är något som vi tycker är högst relevant och viktigt. Vi har undersökt motivationsaspekter bland äldre tonårsflickor som deltar i motionsidrott i idrottsföreningar och hoppas att vi på så sätt kan hjälpa fler människor till att våga delta och bli aktiva i en idrottsförening. Vi har skrivit alla delar i examensarbetet tillsammans.

Vi vill först och främst tacka er som deltagit och blivit intervjuade i studien, för den öppenhet och hjälpsamhet som ni har visat. Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Åsa Bringsén för stöd, engagemang och ditt pedagogiska sätt att handleda. Det har gett oss styrka och glädje i genomförandet av studien. TACK!

Kristianstad 28 mars 2016

Jimmy Eskesjö & Ida Andersson

# Inledning

För att utveckla en god hälsa är det viktigt att utöva fysisk aktivitet eftersom det både har sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande egenskaper som ger gynnsamma effekter på den fysiska och psykiska hälsan (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Att fysisk aktivitet har positiva effekter på hälsan är numera välkänt, trots det har den totala mängden regelbunden fysisk aktivitet minskat bland den svenska befolkningen. Kunskap om hälsoeffekterna räcker därmed inte för att vara fysiskt aktiv, utan det behövs även ett motiv, en drivkraft (Faskunger, 2008). En viktig stödande miljö för fysisk aktivitet är föreningsidrotten, som bidrar till att många, speciellt barn och ungdomar, är fysiskt aktiva (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Idrott är ofta ett tydligt och naturligt inslag under uppväxten och är den fritidsaktivitet som lockar flest barn och ungdomar till att vara aktiva i ungefär 12 000 föreningar över hela Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2013). Föreningsidrotten har det centrala ansvaret att verksamheten bedrivs på ett bra sätt. Tävlingsaspekter är viktiga men det är inte resultatet som ska ligga i fokus, utan alla ska utifrån sina förutsättningar och sin ambitionsnivå kunna delta och motiveras (Riksidrottsförbundet, 2015). All tidigare statistik visar dock att idrottsföreningar tappat många av sina aktiva medlemmar i tonåren (Riksidrottsförbundet, 2009a). En orsak till avhopp är att många upplever att kraven på prestation och tävlingar blir för stora (Eliasson & Johansson, 2014). Som respons till denna avhopsproblematik pågår ett projekt i södra Sverige under åren 2015 och 2016 som syftar till att idrottsföreningar ska erbjuda ungdomar ett föreningsliv som är roligt och frivilligt utan krav på prestation. Eftersom detta projekt syftar till att bredda idrottsföreningarnas verksamhet kan det även vara ett sätt att locka fler ungdomar att föreningsidrotta. Det har väckts ett intresse hos oss för ungdomarna som söker sig till denna form av motionsverksamhet och varför de väljer att föreningsidrotta utan resultatfokus. Genom att fördjupa sig kring ungdomarnas motiv till att motionsidrotta skulle det kunna synliggöra insatser som syftar till att öka intresset för deltagande i idrottsföreningar.

# Bakgrund

Att hälsa är något som är viktigt i människors liv brukar vara den gemensamma nämnaren när hälsa ska definieras. Eftersom hälsa har olika innebörd för olika människor har hälsobegreppet diskuterats återkommande gånger i litteraturen och det förekommer flera olika definitioner. Den tidigare allmänna synen på hälsa var frånvaro av sjukdom, men synsättet kom att förändras år 1948 i samband med Världshälsoorganisationens (WHO) konstitution (Andersson & Ejlertsson, 2009). Då uppkom WHO:s definition av hälsa: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." (WHO, 1948, s.1). Som citatet beskriver är hälsa ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom. Numera betraktas hälsa i ett större sammanhang med ett holistiskt synsätt som kan mätas på andra sätt än enbart genom dimensionen sjuk och frisk. Hälsobegreppet har stora likheter med välbefinnande och livskvalitet som ligger nära vad som brukar kallas positiv hälsa och inkluderar lycka, moral, självkänsla och känsla av sammanhang (Andersson & Ejlertsson, 2009).

För att beskriva hälsan och ohälsan hos en befolkning används begreppet folkhälsa, vilket brukar förklaras som det allmänna hälsotillståndet i ett land. Folkhälsan kan förstås som ett samspel mellan levnadsförhållanden, individens livsstil och förutsättningar att ta hälsosamma beslut, ärftliga förhållanden, befolkningens åldersstruktur och resurser i samhället. Folkhälsa innefattar precis som hälsa många olika faktorer, såsom levnadsvanor, hälsorisker och skyddsfaktorer för hälsa. Den breda och förändrade synen på hälsa och folkhälsa har lett till att

hälsa ska betraktas som en process istället för ett statistiskt tillstånd (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Som en reaktion på detta har folkhälsoarbete utvecklats mer och mer och delas in i två komponenter, sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande arbete. Sjukdomsförebyggande arbete utgår från ett patogent perspektiv, där fokus ligger på att utforska risker för sjukdom och hur dessa kan undvikas eller förebyggas. Hälsofrämjande arbete utgår istället från ett salutogent perspektiv, som fokuserar på människors förmågor och färdigheter (Eriksson & Winroth, 2015), samt faktorer och förhållanden som kan främja hälsan (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012).

Folkhälsoarbete som riktar sig mot en viss del av befolkningen, vanligtvis utifrån olika åldersgrupper, kallas målgruppsperspektivet. Folkhälsoinsatser med detta angreppssätt är särskilt lämpligt för hälsofrämjande insatser som riktar sig till barn och ungdomar (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Enligt Berg Kelly (2014) behövs särskilda insatser för ungdomsåren eftersom traditionella metoder som används i folkhälsoarbete inte omfattar de aspekter som är relevanta för ungdomar och deras speciella situation och behov. Under ungdomsåren förändras både kroppen och tänkandet och det blir betydelsefullt att ingå i ett socialt nätverk utanför familjen. Insatserna bör inriktas på att skapa miljöer som ger ungdomar möjlighet att utveckla sin personlighet (Berg Kelly, 2014). Pellmer, Wramner och Wramner (2012) förklarar att en individ måste kunna tillfredsställa sina behov och klara sig i sin fysiska och sociala miljö för att uppleva en god hälsa. Det är därför viktigt att det hälsofrämjande arbetet skapar goda förutsättningar och miljöer för individens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). En ständigt aktuell del av det hälsofrämjande arbetet är fysisk aktivitet. För att främja fysisk aktivitet krävs det stödande miljöer som skapar förutsättningar för att röra på sig (Faskunger, 2013).

Det övergripande målet för folkhälsan i Sverige är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. För att uppnå detta har elva målområden formulerats, varav målområde 9 benämns som fysisk aktivitet (Regeringskansliet, 2002). Tyngden ligger framförallt på mer fysisk aktivitet i förskolan, skolan, i anslutning till arbetet samt på fritiden (Regeringskansliet, 2008). Ungdomsåren kännetecknas av en minskning av fysisk aktivitet jämfört med under barnåren på grund av att ungdomar mer och mer blir lika vuxna i beteende med många stillasittande aktiviteter. Att främja fysisk aktivitet för just ungdomar ses som en viktig uppgift eftersom det kan skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (Faskunger, 2013). Även Berg Kelly (2014) anser att bestående hälsovanor grundläggs under ungdomsåren. Det är vanligt att ungdomar med ohälsosamma livsstilar, såsom bristande fysisk aktivitet, även har kvar livsstilen i vuxen ålder (Berg Kelly, 2014).

En aktör som har resurser att öka fysisk aktivitet är föreningsidrotten, speciellt bland barn och ungdomar (Faskunger, 2013). Regeringskansliet (2008) anser att föreningsidrotten bidrar till en god folkhälsa och har en viktig roll i att öka den fysiska aktiviteten och minska stillasittandet i befolkningen. Föreningsidrotten kan även vara betydelsefull för ungdomars personlighetsutveckling och ha en positiv effekt på deras psykosociala utveckling (Wagnsson, 2009). Således kan föreningsidrotten bidra till fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Enligt Faskunger (2013) minskar deltagandet i föreningsidrott under tonåren och det finns ungdomsgrupper som inte alls nås av idrottsrörelsens viktiga arbete för folkhälsan. Skåneidrotten (2013) menar att det krävs att ungdomarna känner sig motiverade för att kunna se möjligheter och komma igång med en aktivitet. Önnevik (2010) beskriver tydligt att det finns många olika faktorer hos individen som påverkar personens beteende, bland annat behöver de enligt Faskunger (2008) ett motiv och en drivkraft.

Mot denna bakgrund ämnar denna studie att fördjupa sig inom motivationsaspekter för att kunna bidra med utvecklad kunskap om ungdomars motivation för fysisk aktivitet och föreningsidrott.

# Litteraturgenomgång

## Fysisk aktivitet

Det har skett flera samhällsförändringar under de senaste decennierna som har ett starkt samband med människors förändrade levnadsvanor, såsom minskad fysisk aktivitet och ökat stillasittande (Magnusson, Berg & Mårild, 2013). Utvecklingen av teknisk utrustning, såsom tv, datorer och mobiltelefoner fascinerar barn och ungdomar, något som stjälar tid, påverkar mentalt och leder till fysisk inaktivitet (Nowicka & Flodmark, 2006). Det har även skett en markant ökning av bilkörande och bilåkande, vilket har medfört att barn- och ungdomars vardagsmotion har minskat (Magnusson, Berg & Mårild, 2013).

Begreppet fysisk aktivitet inkluderar alla former av aktivitet (Faskunger, 2008). "Med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning" (Folkhälsomyndigheten, odat., s. 1). Fysisk aktivitet kan innebära vardagliga sysslor som att städa och ta trappan istället för hissen, medan motion syftar på en form av aktivitet som kräver ombyte till träningskläder och som är mer planerad och strukturerad (Faskunger, 2008). Att använda begreppet fysisk aktivitet skulle kunna vara det mest realistiska alternativet för större delen av Sveriges befolkning, men eftersom vi är intresserade av ungdomar som utövar fysisk aktivitet i samband med strukturerad idrottsaktivitet kommer även motion att användas som begrepp. Precis som Faskunger (2008) utgår denna studie från Caspersens definition av motion: "Planerade, strukturerade och upprepade kroppsrörelser med målet att förbättra och bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa" (1985, s. 126).

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancerformer. Genom rörelseaktivitet underlättas energibalansen vilket medför att risken för övervikt och fetma minskas. Även kondition, balans och koordination förbättras, immunförsvaret blir starkare, risken för depression, oro och ångest minskas, samt främjas humör, självkänsla och kroppsuppfattning (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Pellmer, Wramner och Wramner (2012) förklarar vidare att inaktivitet och bristande fysisk aktivitet kan leda till ökad förekomst av sjukdomar som högt blodtryck och benskörhet. Fysisk aktivitet är inte ensam lösningen på alla välfärdssjukdomar, men den är en viktig faktor för att bibehålla och främja människors hälsa (Faskunger, 2008).

Fysisk aktivitet har dock inte enbart positiva effekter. En möjlig konsekvens med fysisk aktivitet är utvecklandet av ortorexi, som innebär en fixering av nyttiga livsmedel i kombination med extremt stora träningsmängder. Under de senaste åren har ortorexi blivit allt vanligare, då det har blivit en stigande trend att sträva efter en perfekt kropp, evig ungdom och fysiska topprestationer. Konsekvenserna av att sträva efter en överdriven hälsosam livsstil är bland annat kroppslig nedbrytning, sömnproblem, och självbestraffning, vilket på sikt leder till försämrad fysisk prestationsförmåga, skador, minskat psykiskt välbefinnande och försämrad livskvalitet (Lin & Grigorenko, 2014). Andra risker vid fysisk aktivitet syftar till skador på rörelseapparaten, även kardiovaskulära komplikationer såsom hjärtinfarkt brukar



uppmärksammas även om det inte är lika vanligt förekommande (Jansson, Hagströmer & Anderssen, 2015). Faskunger (2008) menar att skador som ger men för livet kan leda till negativa känslor inför fysisk aktivitet och att individen utvecklar avsaknad av motivation. Riskökningen av skador sker vid höga doser av fysisk aktivitet (Jansson, Hagströmer & Anderssen, 2015) och riktigt hård träning kan till och med leda till en försämrad hälsa (Faskunger, 2008). Jansson, Hagströmer och Anderssen (2015) poängterar dock att riskerna är låga vid måttlig intensitet och de är övertygade om att de hälsofrämjande vinsterna är betydligt större än riskerna. Faskunger (2008) instämmer och anser att riskerna inte borde påverka individens val att utöva fysisk aktivitet.

## Föreningsidrott

Under de senaste 50 åren har antalet barn och ungdomar som idrottar i en förening ökat kraftigt och idag har närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige någon gång varit medlem i en idrottsförening (Riksidrottsförbundet, 2015). Idrotten i Sverige organiseras i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet. Idrotten delas in utefter ålder och ambitionsnivå. Barnidrott benämns i allmänhet upp till tolv års ålder. Ungdomsidrott avser de individer som befinner sig i tonåren 13-20 år och vuxenidrott avser individer 20 år och uppåt (Svenskidrott, 2015). År 2007 startade *Idrottslyftet* en satsning på barn- och ungdomsidrott i Sverige som tar sin utgångspunkt i idéprogrammet *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2014b). I *Idrotten vill* framgår det att idrottsrörelsen ska sträva efter att erbjuda aktiviteter som är anpassade till ungdomar med olika ambitionsnivåer för att så många som möjligt ska kunna vara med och delta i träningar och tävlingar (Riksidrottsförbundet, 2009a). Verksamheter som erbjuder möjlighet till rörelseaktivitet bör grunda sitt innehåll i allsidig träning som uppmuntrar deltagarna (Riksidrottsförbundet, 2015).

I regeringens proposition *En idrottspolitik för 2000-talet - folkhälsa, folkrörelse och underhållning* (Regeringskansliet, 1999) beskrivs det att den nationella idrottspolitiken bland annat ska bygga på fysisk och demokratisk fostran. Föreningarnas barn- och ungdomsaktiviteter är också betydelsefulla för att utveckla barnen och ungdomarna socialt genom att till exempel ge dem självförtroende och lära dem att samarbeta. Regeringen betonar även vikten av att idrottsrörelsen kontinuerligt utvecklar och förbättrar sin verksamhet efter de aktivas behov och önskemål, eftersom de anser att det är viktigt att varje deltagare är delaktig i de beslut som formar verksamheten (Regeringskansliet, 2009). Trondman (2005) instämmer med regeringens proposition och skriver att idrottsrörelsen har ett särskilt ansvar gällande frågor som demokrati, delaktighet och folkhälsa eftersom ett väldigt stort antal barn och ungdomar i Sverige är verksamma inom föreningsidrotten. Därmed blir inkludering och fostran av barn och ungdomar centralt (Trondman, 2005).

Trots att föreningsidrotten har mycket att erbjuda för barn och ungdomar är det många aktiva medlemmar som slutar i tonåren (Riksidrottsförbundet, 2009a). Enligt Trondman (2005) finns det flera anledningar till varför ungdomar slutar, bland annat handlar det om intresseshifskjutningar, tidsaspekter, intern idrottslig verksamhet och träningsmiljö, samt skador, kompisar, föräldrapåverkan och ekonomiska orsaker. Att sluta med sin idrott är vanligare bland tonårsflickor än bland tonårspojkar (Trondman, 2005; Thedin Jakobsson & Engström, 2008a) och sker särskilt inom lagidrott (Thedin Jakobsson & Engström, 2008a). Att det är vanligt att det är just flickor som vänder ryggen åt idrotten under tonårsåren kan bero på skillnaderna som fortfarande finns inom kvinnlig och manlig idrott, inte minst synen på

kvinnliga och manliga idrottare som skiljer sig åt. Kvinnor har det svårare än män, speciellt inom den tävlingsinriktade idrotten eftersom de oftast inte är lika prestationsinriktade som män är (Larsson, 2005). Könsskillnaderna som förekommer inom idrottsrörelsen präglas mycket av manliga normer och maktstrukturer och det krävs mycket arbete för att åstadkomma rättvisa och jämställdhet (Riksidrottsförbundet, 2014a). Riksidrottsförbundet arbetar sedan 2011 mot jämställdhetsmål 2017. Idrottens jämställdhetsarbete styrs av det övergripande målet som är att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden. Det sker en utveckling men det är en bit kvar till jämställdhet, liksom inom övriga samhället (Riksidrottsförbundet, 2013). Olofsson (1989) beskriver hur svenska idrotten har skapats av män, för män och dessutom beskrivits av män. Likhetsideologin medför att kvinnors och mäns prestationer kan jämföras, varvid kvinnornas prestationer värderas lägre. Det resulterar i att männen kan med hjälp av rangordningen utnyttja den kommersiella marknaden och dra till sig mer pengar, få mer uppmärksamhet från media och nå en större publik (Olofsson, 1989). Fagrell (2009) uppmärksammar Olofssons avhandling och anser att den har haft en viktig roll kring frågor om jämställdhet och kvinnors villkor inom idrotten. Behovet av att jämföra fysiska prestationer mellan män och kvinnor som Olofsson (1989) framhäver, håller nu på att dö ut enligt Fagrell (2009). Under de senaste decennierna har media även visat att de är intresserade av kvinnliga idrottare och deras prestationer (Fagrell, 2009).

## Motivation

För att vilja idrotta och vilja fortsätta som aktiv i en idrottsförening krävs det att ungdomarna känner sig motiverade (Trondman, 2005). Begreppet motivation står för en drivkraft som förmår en individ att utföra en handling eller ett beteende (Faskunger, 2008). Vidare beskriver Holt, Bremner, Sutherland, Vliek, Passer och Smith (2015) att motivation är vad som utövar inflytande över vårt beteende, vad som riktar och bestämmer intensiteten i vårt handlande. Våra handlingar styrs av motiverande faktorer som är starkt förknippade med våra behov och mål, med både inre motivation och yttre motivation som påverkar. Inre motivation talar man om när en handling utförs för dess egen skull, det vill säga utan förväntningar om yttre belöning. Motivationen kommer således från individuella behov, önsknings och drivkrafter. Yttre motivation kommer istället från yttre faktorer. En handling utförs för att man ska få en belöning eller undgå en negativ konsekvens, vilket kan upplevas som krav från andra individer. I jämförelse med yttre motivation förknippas inre motivation med djupare processande och mer engagemang, vilket medför att individen upplever ett nöje i aktiviteten och det skapas en inre drivkraft till att bibehålla sitt handlande (Holt et al., 2015).

### *Motivation för fysisk aktivitet och motion*

Att motivation är drivkraften uppmärksammas speciellt i samband med hälsoarbete då experter ofta använder sig av motivationshöjande strategier för att få individer att till exempel börja motionera (Faskunger, 2008). Ur folkhälsosynpunkt är det värdefullt att erbjuda ungdomar fysisk aktivitet och motion eftersom det övergripande målet är att individen ska uppleva en god hälsa. Aktiviteterna måste ur ungdomarnas perspektiv vara meningsfulla och få dem att må bra för att de ska kunna motiveras och stimuleras i olika fysiska aktiviteter (Riksidrottsförbundet, 2009b). I en studie av Isberg (2009) framkom det att det är viktigt att motivera både ungdomar som föreningsidrottare och ungdomar som inte tillhör en idrottsförening att utöva fysisk aktivitet. För att ungdomar ska fortsätta vara fysiskt aktiva som vuxna är det viktigt att motivera och inspirera dem till att utföra fysisk aktivitet och motion. En träningsdagbok kan vara ett

användbart instrument för att motivera ungdomar som inte föreningsidrottare. Även idrottsläraren är en viktig motivationsskapare. Vidare visar studien att ungdomar bör få en bred och varierande upplevelse av olika motionsaktiviteter, inte enbart genom en strukturerad idrottsverksamhet. Samtidigt är det viktigt att föreningsidrottande ungdomar inspireras till att pröva andra aktiviteter vid sidan om det som föreningen erbjuder (Isberg, 2009).

Gaz och Smith (2012) beskriver i sin artikel om psykosociala fördelar och konsekvenserna av motion. Det finns en djungel av anledningar till varför människan väljer att röra på sig, till exempel för att ha kul och hälsoeffektiva anledningar såsom att gå ned i vikt eller för att få ett psykiskt välmående (Gaz & Smith, 2012). Den sociala miljön har också visat sig ha stor inverkan på fysisk aktivitet, såsom sociala normer och värderingar, olika gruppers beteenden och ekonomiska faktorer. Även socialt stöd från familj, partner, vänner och bekanta har ett starkt samband med fysisk aktivitet, då det bidrar till att stärka individens tro på att man klarar av det som krävs för att upprätthålla sina motionsaktiviteter. Genom att ha någon som motiverar och tipsar om aktiviteter i samhället eller någon som bryr sig om och frågar hur det går med ens motionsaktiviteter har visat sig ge en ökning i fysisk aktivitet (Faskunger, 2013).

## *Motivation för föreningsidrott*

Skillnaderna i motivation varierar markant från individ till individ och det finns ett tydligt samband mellan motivation, individens mål och val av idrott (Gaz & Smith, 2012). Ungdomar som föreningsidrottare motiveras bland annat genom primär och sekundär socialisering, på det sätt att föräldrar, syskon och kompisar stimulerar dem till att börja med olika idrottsaktiviteter (Bringsén, 2012). Förutom omgivningens betydelse är det viktigt att ha bra lagkompisar för att deltagarna ska känna sig motiverade (Apelmo, 2005). När Apelmo (2005) genomförde en intervjustudie på fotbollstjejer framkom det att gemenskap, sammanhållning, att ha kul och finnas till för varandra är viktiga motivationsaspekter. Olofsson (1989) menar att damidrotten har från begynnelsen präglats av dess sociala funktion. Det förekommer könsskillnader vad avser kvinnors och mäns primära motiv för att idrotta, på det sätt att kvinnor sätter det sociala motivet först medan män sätter det prestationsinriktade motivet först (Olofsson, 1989). Apelmo (2005) visar med sin studie att kvinnliga idrottare fortfarande konstrueras som relationsorienterade. Att gemenskap och laganda är det viktigaste är något som kvinnor får lära sig inom idrotten, medan manliga idrottare på samma sätt får lära sig att det viktigaste är individuell prestation (Apelmo, 2005). Detta styrks av Trondman (2005) som i sin studie diskuterar om föreningsidrotten kan definieras som en socialisationsmiljö, med slutsatsen att det är särskilt flickidrotten som når de idrottspolitiska målen som berör social och demokratiskt fostran.

Tidigare forskning visar även att ledaren har en stor betydelse för att skapa motivation hos deltagarna. Ett uppgiftsorienterat klimat skapar större förutsättningar för motivation än vad ett resultatorienterat klimat gör. De aktiva upplever att de vistas i ett mer uppgiftsorienterat motivationsklimat när ledaren uppmärksammar alla oavsett färdighetsnivå, i jämförelse med resultatorienterat klimat där fokus ligger på prestation (Wagnsson, 2010). Beroende på hur ungdomar upplever sin tillvaro i en idrottsförening kan det finnas större eller mindre möjligheter till att känna motivation för idrott. Om ungdomarna upplever att de är delaktiga och engagerade i idrottsföreningen skapas oftast känslor som förknippas med gemenskap, glädje, intresse och motivation, vilket även medför att idrottsaktiviteten känns meningsfull för dem (Thedin Jakobsson & Engström, 2008b). I likhet med Thedin, Jakobsson och Engström (2008b) skriver Riksidrottsförbundet (2015) att det är av hög relevans att aktiviteter utgår ifrån

deltagarens uttalade intressen och behov, där glädjen, leken och lusten att röra på sig sätts i första rummet.

Inom föreningsidrotten förekommer det även faktorer som kan minska individens drivkraft och som har en direkt påverkan på motivationen. Det kan till exempel vara höga kostnader, dåligt väder, mycket skolarbete, okunskap eller dåligt självförtroende (Gaz & Smith, 2012). Tidigare forskning visar också att mobbning kan vara en orsak till att ungdomar inte känner sig motiverade att idrotta och väljer att sluta. Det visar sig bland annat i Trondmans (2005) studie där han menar att mobbning i idrottsföreningar förekommer. Mobbning kan ske genom anklagelser på felaktiga grunder, sociala trakasserier och fysiskt eller psykiskt våld. Studiens resultat visar dock att mobbning är ovanligt inom föreningsidrottsmiljön och är betydligt mindre vanligt förekommande än inom skolan. Den hårda omklädningskultur som har visat sig finnas, speciellt bland lagidrottande pojkar, uppfattas inte som mobbning utan snarare som ett umgängessätt för ungdomarna. Det betonas dock att det ändå kan innebära obehag för individen (Trondman, 2005).

## Problemformulering

Ur ett folkhälsoperspektiv är föreningsidrotten en viktig aktör som har resurser att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande i befolkningen. Idrottsföreningarnas arbete för folkhälsan är speciellt viktigt bland ungdomar eftersom det är vanligt att det sker en minskning av fysisk aktivitet under tonåren. Det är även då många slutar föreningsidrotta. För att undvika låg fysisk aktivitet och avhopp inom idrotten krävs det att ungdomarna känner sig motiverade till att delta i idrottsföreningar. Den tidigare forskningen tar upp flera aspekter som motiverar ungdomar till fysisk aktivitet och föreningsidrott, bland annat skapas rörelseglädje, hälsan ökas och utveckling sker tillsammans med andra jämnåriga. Även föräldrar, syskon, kompisar, idrottslärare och ledare i idrottsföreningar kan vara viktiga motivationsskapare. Efter genomgång av den tidigare forskningen skapades uppfattningar om att dessa aspekter oftast syftar till *vad* som motiverar ungdomar till fysisk aktivitet och föreningsidrott och *varför* de motiveras. Denna studie ansågs kunna bidra med ytterligare djup och förståelse genom att undersöka *hur* dessa motivationsaspekter beskrivs hos ungdomar. Eftersom det är vanligt att tonårsflickor slutar med sin idrott, speciellt inom lagidrott, riktades uppmärksamheten mot lagidrottande tonårsflickor. I denna studie kommer benämningen tonårsflickor att framöver syfta på äldre tonårsflickor i åldern 17 till 18 eftersom denna målgrupp undersöktes. Ytterligare avgränsning gjordes genom en inriktning mot motionsidrott, eftersom idrottsföreningar som bedriver motionsverksamhet har goda förutsättningar att öka intresset för deltagande. Denna studie kom därför att undersöka motivation för motionsidrott genom att ta del av äldre tonårsflickors beskrivning av deras motivationsaspekter.

## Syfte

Syftet med studien är att undersöka motivationsaspekter bland äldre tonårsflickor som deltar i motionsaktiviteter i idrottsföreningar.

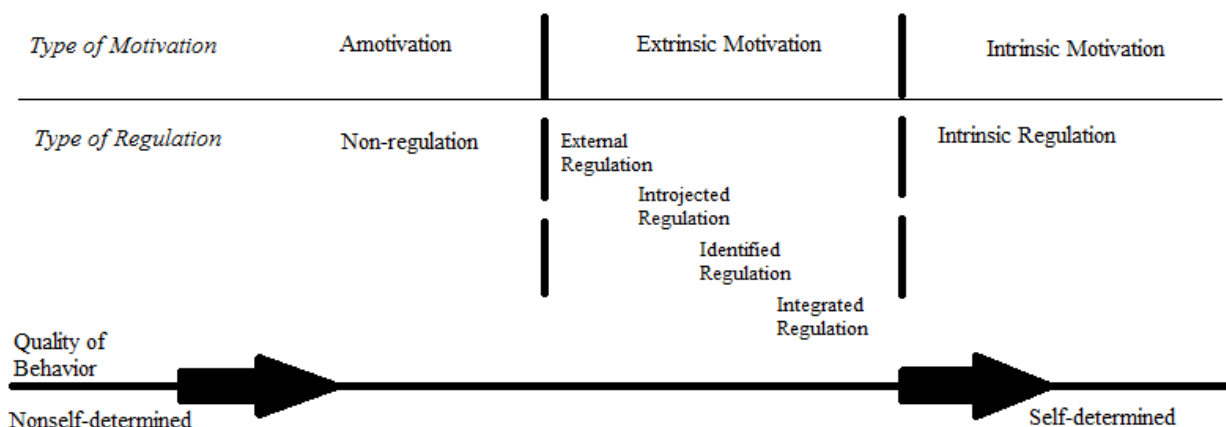
# Teoretiska utgångspunkter

Nästkommande del i studien kommer att beskriva de teoretiska utgångspunkterna som användes för att förstå och tolka resultatet. Eftersom studiens syfte grundar sig i motivationaspekter kom teorierna self-determination theory (SDT) och empowerment att ligga nära till hands. SDT tar sin utgångspunkt i yttre och inre motivation där graden självbestämmande reglerar känslan av motivation. Inom SDT beskrivs autonomi som en viktig del i skapandet av motivation där självbestämmande står i centrum. Precis som SDT och autonomi beskrivs empowerment och känslan av egenmakt som viktiga delar för motivationsskapande och det finns därför ett samband mellan teorierna.

## Self-determination theory och empowerment

Self-determination theory (SDT) är en samhällsvetenskaplig teori framtagen och grundad av två professorer vid namn Richard M. Ryan och Edward L. Deci. De är överens om att fenomenet motivation kan delas upp i två typer, yttre och inre motivation och att graden självbestämmande hos en individ avgör hur mycket motivation denne känner för något. Självbestämmande bygger på och är beroende av kompetens, självständighet och samhörighet. När dessa medfödda psykologiska behov tillfredsställs ökar både den inre och yttre motivationen hos individen. Att vara motiverad innebär att bli motiverad till att göra någonting och människor känner inte bara olika grader, utan också olika typer av motivation. SDT syftar till att urskilja olika typer av motivation som grundar sig i olika orsaker och mål som senare ger upphov till handling och åtgärd (Deci & Ryan, 2000a).

Deci och Ryan har tagit fram en modell som tydligt beskriver deras tankar om hur motivationen rör sig på en skala mellan amotivation (total avsaknad av motivation), till extrinsic motivation (yttre motivation) och vidare till intrinsic motivation (inre motivation). Se figur nedan.



Figur 1. Motivationsskala. Delvis modifierad utifrån ursprungsbilden i Deci och Ryans artikel (2004, s 16).

Extrinsic motivation beskriver yttre motivation och delas in i fyra olika kategorier: external regulation (yttre reglering), introjected regulation (introjicerad reglering), identified regulation (identifierad reglering) och integrated regulation (integrerad reglering) (Deci & Ryan, 2000a).

De olika kategorierna beskriver vägen mot fullt självbestämmande. Vart individen befinner sig påverkas och bestäms beroende på hur förutsättningarna ser ut för att skapa motivation, styrs individen utan självbestämmande och får känslan av mindre motivation eller ingår individen i en mer autonom situation där självbestämmandet är mer central och motivationen är högre (Deci & Ryan, 2000b). Autonomi och självbestämmande är två aspekter som kan höja individens motivation till föreningsidrott. Det är relevant att föreningsidrotten bygger på frivillighet och individens behov och önskemål (Regeringskansliet (2009). Empowerment är en vidare teoretisk förankring, som syftar till individens möjligheter att fatta beslut och kontrollera sitt eget liv (Eriksson, 2015).

Nutbeam och Harris (2004) beskriver empowerment som en grundläggande resurs för den individ som vill förbättra sin hälsa på något sätt. Enligt Pellmer, Wramner och Wramner (2012) är begreppet mycket angeläget inom alla typer av hälsofrämjande arbete. Principen innebär att man tar kontroll över sitt liv och är inte en mottagare av andras omsorg och beslut, utan har alltid makt att påverka sin livssituation (Holmér, 2013). En direkt svensk översättning finns inte idag men begreppet kan ses som egenmakt. Det kan även ses som "hjälp till självhjälp", vilket innebär att ge kraft eller makt åt en annan människa att hantera sin livssituation. Viktiga och centrala delar i arbetet med empowerment är kontroll, makt, stolthet och självtillit. Begreppet grundar sig i tanken om att alla människor ska betraktas som subjekt som under rätta förutsättningar alltid har förmågan att styra sina liv. Dessa förutsättningar gäller den kulturella, sociala och fysiska miljön som dagligen omger individen (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Nutbeam och Harris (2004) menar dock att det är en tidskrävande metod som kräver stort åtagande och tillit, samt en god relation mellan den som hjälper och den som ska bli hjälpt.

## Metod

Då studiens syfte var att undersöka motivationsaspekter bland lagidrottande tonår flickor valdes en kvalitativ metod. Ingen metod är rätt eller fel, bara mer eller mindre lämplig utifrån syfte och problemformulering menar Silverman (2013). Vidare beskriver Silverman (2013) att val av metod ska göras utifrån den givna frågeställningen och utefter vad som tidigare har gjorts, den ska därmed inte förbestämmas innan du vet vad som ska undersökas. Genom att undersöka individens motivationsaspekter klagörs ett fenomen, inte ett fastställande av omfattning eller mängd. Detta karakteriserar den kvalitativa forskningen (Silverman, 2013).

## Val av metod

För att få ett djup tog denna studie sin utgångspunkt i hur tonår flickor motiveras till motionsidrott i idrottsföreningar och hur dessa aspekter har blivit centrala hos dem. Studien utgick från ett deltagarperspektiv, det vill säga studiens fokus riktades mot tonår flickor som aktivt deltar i motionsidrott i idrottsföreningar. Intresset för att förstå människans sätt att reagera och resonera eller att särskilja varierande handelsemönster stärker valet av en kvalitativ metod (Trost, 2005).

I denna studie användes kvalitativa intervjuer för materialinsamling. Efter noggrann genomgång av forskning och litteratur formulerades ett syfte, utefter detta skapades senare en intervjuguide (Bilaga3). Trost (2005) poängterar att innan en intervjuguide formuleras står det självklart att den som genomför studien är inläst på ämnesområdet och har formulerat ett klart och tydligt syfte. Vidare beskriver Trost (2005) att intervjuguiden inte behöver vara av

strukturerad karaktär, guiden ska istället vara utformad på ett sätt som passar en själv och utgå från frågeområden som kan komma att hamna i olika ordningsföljder under intervjuens gång. Studiens intervjuer karaktäriserades av öppna frågor i en semistrukturerad utformning och utgick från olika teman med några förberedda frågor (Bilaga 3). Lantz (2007) förklarar hur den semistrukturerade intervjun ger den tillfrågade möjligheten till att fritt förklara och uppfatta ett fenomen. Den ger också möjlighet till att resonera med sig själv vilka sammanhang hen anser vara relevanta för att förklara fenomenet.

## Urval

Med kännedom om ett projekt i södra Sverige som syftar till att framhäva motionsidrott kunde kontakt knytas till den idrottsförening som skulle bli central i studien. Föreningen bedriver lagidrott och medverkar i projektet genom att de har startat en verksamhet för tonårsflickor som vill idrotta utan resultatnriktat fokus och tävlingskrav. Eftersom krav på prestation är en stor orsak till att ungdomar slutar idrotta, speciellt bland tonårsflickor och inom lagidrott, blev föreningen naturlig att undersöka i förhållande till studiens syfte. Det gjordes därför ett strategiskt urval. På detta sätt kunde intervjuer genomföras med individer som passade in i studiens målgrupp, tonårsflickor 17-18 år som motionsidrottare i en idrottsförening. Det strategiska urvalet som metod är ett bra hjälpmedel för att få tag på de personer man önskar att få tag på (Trost, 2005). Åldersspannet valdes då tonårsflickorna som intervjuades var i åldrarna 17-18 år. För att komma i kontakt med målgruppen användes en gatekeeper som kom att bli ledaren för laget. Trost (2005) framhäver risker med användning av gatekeeper. En av riskerna kan vara att personen som hjälper till är alldeles för hjälpsam, att de i den mening försöker styra urvalet på det sätt att de som är intressanta eller kunniga framhävs. En annan risk är att det tar tid för den som ska hjälpa till att få fram namn eller att de etiska aspekterna i en undersökning skapar svårigheter (Trost, 2005).

I kvalitativa studier är det viktigt att poängtera att ett mindre antal intervjuer med god kvalitet är att föredra, vid ett högt antal genomförda intervjuer finns en risk att materialet blir för stort och ohanterbart (Trost, 2005). I laget som stod central för studien fanns tjugo tonårsflickor att tillgå. Målsättningen var att intervjua tio stycken men endast åtta ville delta. Efter de åtta intervjuerna bokades ytterligare två intervjuer i kompletterande syfte och för större materialinsamling. De tillkommande två personerna tillhör inte samma lag och förening som de andra åtta, men de befinner sig i samma målgrupp, tonårsflickor 17-18 år som lagidrottare. De två tonårsflickorna tillhör två olika föreningar som inte ingår i projektet, men som ändå bedriver motionsverksamhet.

## Genomförande

Kontakt med ledaren i den centrala föreningen gjordes genom telefon. Hen skulle komma att bli vår gatekeeper. Genom gatekeepern överlämnades en telefonlista med namn samt kontaktuppgifter till tonårsflickorna. Kontakt kunde snabbt etableras och som tidigare nämnts bokades åtta stycken för intervju. En pilotintervju genomfördes, allt för att försäkra intervjuguidens relevans. Att göra en eller flera provintervjuer underlättar och kan skapa bättre kvalitet beskriver Lantz (2007). Pilotintervjun var lyckad och räknades därför in i materialet. Platsen för intervjuerna genomfördes utefter tonårsflickornas önskemål och i samråd med oss träffades vi där vi kunde genomföra intervjun ostört, till exempel grupprum, bibliotek och lugna fik. Intervjusituationen skapar förutsättningar för ett lyckat material där rummets storlek,

inredning och belägenhet är några exempel som spelar en central roll (Lantz, 2007). Det är också viktigt att visa respekt mot individen, dennes tid och person för ett lyckat genomförande av intervju och precis som Trost (2005) förklarar är det viktigt att den som intervjuas känner sig trygg. För att skapa trygghetskänsla skickades ett informationsbrev (Bilaga1) ut till tonårsflickorna. Det gjordes med hjälp av gatekeepern. Ytterligare ett exemplar av informationsbrevet tilldelades tonårsflickorna vid intervjutillfället. Tonårsflickorna tilldelades även en samtyckesblankett (Bilaga2) vid intervjutillfället som skulle skrivas under. Samtyckesblanketten används som en försäkring och bevis för att den intervjuade ställer upp frivilligt och tillgivit information om studien och dess syfte (Trost, 2005). Intervjuerna varade mellan 30 och 60 minuter och spelades in med hjälp av en diktafon. Även penna och papper användes för att göra anteckningar, eftersom gester och grimaser inte uppfattas på inspelningen som kan komma att bli betydelsefulla i analysarbetet (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011). Följdfrågor formulerades under intervjuens gång. På detta sätt möjliggörs alternativet att fördjupa sig och följa upp de frågor som exempelvis behöver ett mer uttömmande svar (Silverman, 2013). Kontakt med de två tillkommande tonårsflickorna togs efter att de första åtta intervjuerna var genomförda. Genom kontakter inom föreningslivet kunde två intervjuer bokas in. Dessa intervjuer genomfördes utifrån samma premisser som de tidigare genomförda intervjuerna.

## Analys

Studien är av induktiv karaktär där utgångspunkten är det empiriska materialet (Alvehus, 2013). De teoretiska utgångspunkterna etablerades när resultatet var analyserat. Efter att intervjuerna var genomförda gjordes en ordagrann transkribering och därefter analyserades materialet. Materialet analyserades som en helhet utan vidare jämförelser mellan de åtta första intervjuerna och de två tillkommande intervjuerna. Med stöd av en kvalitativ innehållsanalys analyserades materialet. Den största delen av analysarbetet skedde genom en manifest analys, vilket innebär att det synliga och uttalade innehållet beskrevs. Även en mindre latent analys genomfördes, som syftar till tolkning av textens innebörd. Det sker alltid någon form av tolkning när text ska analyseras, dock kan den ha olika djup (Graneheim & Lundman, 2004). Vidare skedde analysen utifrån två grundläggande arbetssätt: sortera och reducera. Det krävdes att någon slags ordning uppstod, därför sorterades nyckelord ut som var relevanta till studiens syfte. Därefter sållades och beskars materialet utan att det miste nyanser och komplexitet, genom att materialet reducerades utifrån det som studien främst hade i avsikt att uppmärksamma. Utifrån nyckelorden kunde innehåll som hade gemensamma nämnare synliggöras. På så sätt upptäcktes samband och olika kategorier kunde formeras (Rennstam & Wästerfors, 2011).

## Etiska överväganden

Under hela studiens gång var det viktigt att hänsyn togs till de forskningsetiska principerna som innefattar fyra huvudkrav. Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002) har tillgodosetts på följande sätt. Ett informationsbrev lämnades ut där studiens syfte tydligt framgick och även en kort information om hur undersökningen planerades att genomföras. Fördelarna med att vara med i studien och vilken nytta det kan leda till beskrevs. Om deltagarna kunde se fördelen med att vara med i studien kunde det ge en ökad motivation till deltagande med förhoppningen att de sedan kunde vara mer öppna i sina svar under intervjuerna. Informationen kom också att belysa att det var frivilligt att delta och att de fick avbryta sin medverkan när de ville under studiens gång. Enligt



Vetenskapsrådet (2002) krävdes det inget informerat samtycke från förälder eller vårdnadshavare eftersom deltagarna var över 15 år. Innan intervjuerna genomfördes fick deltagarna därför själva skriva på en blankett där de gav sitt samtycke. Alla uppgifter om de personer som deltog i undersökningen behandlades och skyddades för att deras personuppgifter inte skulle kunna identifieras av obehöriga. Allt material som samlades in hanterades konfidentiellt, det vill säga att ingen mer än studiens skribenter vet vem som deltog i studien och att inget enskilt svar kan kopplas ihop med enskild deltagare. Genom informationsbrevet blev deltagarna informerade om att allt insamlat material enbart kommer att finnas tillgängligt för studiens skribenter, samt handledaren. Transkriberingarna och ljudinspelningarna bevaras i en låst dator med ett utvalt lösenord. Det ska sedan finnas möjlighet för studiens skribenter och handledare att publicera en vetenskaplig artikel i framtiden, om det blir aktuellt kommer materialet att sparas i tio år för att därefter förstöras. Om materialet inte blir användbart för vidare forskning kommer materialet att förstöras tidigare.

## Resultat

I enlighet med studiens syfte kommer resultatpresentationen att utgå från motivationsaspekter bland tonårsflickor som deltar i motionsaktiviteter i idrottsföreningar. Resultatet av studiens nyckelord kommer att presenteras i form av sex huvudkategorier. Tre av huvudkategorierna kommer att presenteras med stöd av subkategorier för att underlätta förståelsen av resultatet.

Tabell 1. *Kategorier med tillhörande subkategorier*

---

### **Kärlek till idrott**

#### **Hälsoaspekter**

**Att vara en del av laget**

*Gemenskap, Tillhörighet*

**Omgivningens betydelse**

*Familjär påverkan, Kompisar*

**Förutsättningar**

*Tränarens roll, Krav och egenmakt*

#### **Bekräftelse**

---

För att skapa nyanser kommer citat från resultatet att skrivas ut med en avslutande siffra i parentes som representerar en av de tio intervjupersonerna. Resultatavsnittet kommer att avslutas med en resultatsammanfattning.

## Kärlek till idrott

Respondenterna beskrev att idrott och motion alltid har varit en central del i deras liv både som en arena för att ha roligt och även en ”frizon” från det vardagliga livet. Det finns tydliga ambitionsnivåer bland respondenterna, dock är kärleken till idrott i en idrottsförening den röda tråden till motivation för deltagande. Att studsa, kämpa, tacklas, knuffas, vara snabb och hela tiden vara i rörelse är tydliga inslag som respondenterna beskrev som charmen med att vara aktiv i en idrottsförening. En av respondenterna beskrev det tydligt och citeras:

*Jag tycker det är härligt med de tekniska delar som finns i kombination med att ha kroppskontakt, att få använda hela kroppen och självklart knuffas lite (2).*

Att träffas och ha roligt är viktigt för respondenterna, att få komma till träningen på kvällen är något de längtar efter hela dagen. När frågan ställdes, vad är det som är roligt med idrott? beskrev respondenterna sina livslånga erfarenheter av idrott, adrenalinkickar och fysisk kontakt. Idrott har alltid varit en del av respondenternas liv och beskrevs vara en aspekt som skapar glädje och lycka.

*Idrott har alltid tilltalat mig, sport ligger mig verkligen varmt om hjärtat och jag älskar att få göra det jag tycker är roligt (6).*

## Hälsoaspekter

Respondenterna beskrev att de mår bra, både psykiskt och fysiskt när de idrottar och motionerar. När de rör på sig får de mer ork, blir piggare och gladare, konditionen och styrkan förbättras, sömnen och andningen blir bättre och de har lättare att varva ner.

*Det handlar om sin egen hälsa för det finns ju många positiva effekter av att träna. Man gör det för sin egen skull för man sover bättre och får bättre puls, man blir såhär piggare (9).*

Betydelsen av att ha aktiviteter i sitt liv uppmärksammades då de ansåg att det är positivt för dem att ha något att göra på sin fritid istället för att alltid vara hemma och ligga på soffan. Samtliga respondenter studerar och sitter mycket stilla om dagarna, därför ansåg de att de behöver iväg och röra på sig för att må bra. Det ger dem ett andrum från allt annat i vardagen och när de kommer till träningen fokuserar de bara på det som de gör där och då.

*Jag mår bra av att idrotta och att få pausa från allt annat i livet och bara få komma iväg och tänka på något annat (3).*

## Att vara en del av laget

Idrottens sociala betydelse återkom vid flera tillfällen under samtliga intervjuer. Den gemenskap och sammanhållning som skapas i ett lag motiverar respondenterna till att idrotta i en förening och de beskrev tydligt att deras stora drivkraft är att de har roligt tillsammans. Välkomnande lagkompisar, tillhörighet, trygghet, umgänge utanför plan och samspel på plan framkom som viktiga aspekter för att skapa motivation för idrotten och känsla av samhörighet. Samtidigt återkom ord som utanförskap, uppdelningar och mobbning som agerar som hot mot lagets gemenskap och sammanhållning.

## Gemenskap

Eftersom respondenterna motionsidrottar för att ha roligt utan resultatfokus blev betydelsen av gemenskap och lagsammanhållning väldigt påtaglig. Samtliga respondenter beskrev att gemenskapen är mycket bättre i deras nuvarande motionslag än den var när de spelade i ett

tävlingsinriktat lag. När det inte är lika viktigt att vinna är det ingen som upplever att det är konstigt att alla får vara med och spela.

*Att kunna gå in på planen oavsett var man kommer ifrån eller hur man ser ut så har man en gemenskap och man spelar tillsammans. Det är roligt att det är så många som kan göra det och att det inte bara är du som är jättebra på det utan man kan bjuda in alla och alla får va med (1).*

Att även träffas utanför plan framkom som viktigt för att kunna skapa en gemenskap i laget. Respondenterna belyste vikten av alla ska kunna umgås tillsammans och känna sig trygga med varandra. I intervjuerna blev det uppenbart att gemenskap är något som skapas tillsammans i laget. Detta blev speciellt tydligt när en respondent berättade att hon har provtränat i andra lag men inte har lyckats finna gemenskapen som hon tidigare känt:

*Den lagsammanhållningen som vi hade, det är ju den man strävar efter för det är den gemenskapen som jag kände, det är den jag saknade och den får man inte nån annanstans för det var vi som hade skapat den (10).*

Flertalet av respondenterna beskrev sitt lag som en viktig del i deras sociala liv, eftersom de ser träningarna som ett tillfälle att umgås med sina kompisar. I flera av intervjuerna genomsyras en tydlig respekt för sina lagkompisar. Det är viktigt att ställa upp för laget för att man inte vill svika sina kompisar. Eftersom de har spelat länge tillsammans har ett starkt band skapats mellan dem som har lett till att de har lätt för att vara sig själva och känner sig trygga med varandra.

*Det är nånting som vi alltid gör tillsammans, det är liksom samma gäng, asså vi har känt varandra extremt länge nu. Det blir väldigt lätt att hitta tillbaka till varandra, det är en skön känsla att man litar på varandra och det är rätt lätt att hitta sin roll. Det är en stabil grupp, det är inte så mycket ändringar som det är resten av livet, så det ger liksom en trygghet (5).*

Respondenterna beskrev att lagets gemenskap bidrar till att spelet på plan blir bättre. Att känna att laget har ett bra samspel är något som framkom som en motivationshöjare för att vilja delta. De blir mer samspelta, peppar varandra och ser inte ner på någon som är sämre. Några av respondenterna berättade dock att de har erfarenheter av bristande gemenskap och dålig sammanhållning från tidigare åldrar. De beskrev att motivationen sjönk när utanförskap och mobbning existerade, något som skapade uppdelningar i laget.

*Det var väldigt mycket mobbning, att man skrattade åt varandra i omklädningsrummet för att någon hade fula trosor, man var allmänt taskiga mot varandra. Det är lätt att sånt händer när man är yngre och det här med olika gäng, dom fick inte vara med för att dom var konstiga och såna saker (3).*

## *Tillhörighet*

När respondenterna reflekterade över uppdelningar i laget och elaka lagkompisar framkom det att känslan av trygghet och tillhörighet inte kan skapas. Om det däremot finns en bra stämning i laget skapar det goda förutsättningar för att deltagarna ska trivas. Välkomnande lagkompisar framkom som en viktig motivationsaspekt eftersom det kan skapa en stark grupptillhörighet och en känsla av samhörighet. Respondenterna beskrev att de inom lagidrotten alltid har känt

att de har tillhört något och varit en del av något större, något som har lett till att de aldrig har känt sig ensamma. Flera av respondenterna uttryckte att de är som en familj, likt citatet:

*Det är inte bara på plan utan det är så mycket annat också som gör att vi verkligen är som en familj och sen alla föräldrar och syskon som är där och hejar, alla är samlade liksom (8).*

Eftersom respondenterna lagidrottar finns det dock en risk att den enskilda individen jämför sig med sina lagkompisar, vilket kan skapa en minskad motivation till att vilja tillhöra laget. Respondenterna förklarade dock att det inte förekommer någon konkurrens i deras nuvarande lag men att konkurrensen ibland kändes jobbig när de var yngre och spelade i ett tävlingsinriktat lag. De menade att självförtroendet sjönk för att de inte kände sig lika bra som resten och att andra i laget också tyckte att hon var sämre. En av respondenterna beskrev problematiken:

*När jag kände att hon är mycket bättre än vad jag är, då kände jag att jag inte behöver va här längre för hon får ändå alltid spela på min position. Jag tror det är vanligt inom lagidrott, asså att man känner att man inte passar in, att man liksom inte är lika bra som alla andra (10).*

## Omgivningens betydelse

Omgivningens betydelse var ett återkommande nedslag genom samtliga intervjuer. Respondenterna beskrev att familj och kompisar påverkade dem i valet av att delta eller icke delta i en förening. Det beskrevs hur individen först måste introduceras till idrotten på något sätt och det kan enligt respondenterna ske genom familjen och deras attityder till idrott men också genom deras kompisar. Även förebilder, idoler och skolidrott är några aspekter som förmedlades ha en viss påverkan för motivationen till idrottande. Det framgick också aspekter som ansågs hämma motivationen till idrott, bland annat tidsbrist för kompisar utanför idrotten, att bli utpekad som ny, samt tråkig och meningslös idrott i skolan.

### *Familjär påverkan*

Det uppmärksammades tydligt att familjen står central i formandet av motivation till deltagande i en idrottsförening och också till den generella rörelsekulturen hos individen. Majoriteten av respondenterna beskrev hur de har vuxit upp i en familj och släkt där aktivitet och rörelse är en naturlig del av livet, vilket tydligt påverkar deras motivation till idrott.

*Jag tror det smittar av sig väldigt mycket, asså de värderingar man har kommer från sin familj. Jag har vuxit upp i en familj som rör sig och idrottar väldigt mycket, då gör jag också det (7).*

Respondenterna beskrev hur de blev introducerade till idrotten genom sina föräldrar och var den största anledningen till att de började föreningsidrotta. De menade att introduktionen till föreningsidrotten var avgörande för deras motivation.

*Idrotten har varit genomgående i tre generationer. Min morfar var väldigt aktiv i föreningsidrotten och det blev min pappa också sen, på så sätt har även jag och mina tre äldre syskon också alltid varit aktiva inom idrotten (4).*

Familjen beskrevs också vara en viktig del för respondenterna för en fortsatt idrottslig motivation. Ord som stötta, pusha, uppmuntra och positiva kommentarer var vanligt förekommande.

*Min familj visade ett jättestort intresse för min idrott och när jag hade en dålig dag och inte alls kände för att gå på träningen stöttade dem mig och gjorde så att jag kom på andra tankar så jag ville gå dit igen och när jag var där var det jättekul (8).*

Respondenterna var tydliga med att motivationen för deltagandet grundar sig i att de själva tycker det är roligt och att de gör det av egen vilja, att de idrottar och motionerar för att det är roligt och inte för att de är tvingade till det. Enskilda respondenter berättade om erfarenheter som tyder på press från familjen.

*Det är viktigt att ens föräldrar är insatta i idrotten och ibland sätter krav, asså det måste finnas ett litet tryck från föräldrarna men ibland kan det faktiskt bli för mycket (9).*

## Kompisar

Kompisars påverkan till att respondenterna började idrotta var något som genomgående beskrevs. Att börja med idrott tillsammans med sina kompisar beskrevs som en trygghet.

*Jag kom ihåg när man va yngre och inte va så självsäker men när man hade kompisar runt sig så tyckte man allt va mycket roligare och man blev automatiskt gladare och ville därför vara med (1).*

Respondenterna beskrev att kompisar skapar, precis som familjen, en väg in till idrotten. Det blev tydligt att det skapades en trygghet i de miljöer där respondenternas kompisar befann sig och det var där respondenterna ville vara med och delta. Vidare beskrev de hur de först kom i kontakt med motionsidrott och hur de tillsammans med kompisar ville vara med i ett lag som utövar sin idrott utan krav på prestation. Att skapa grupper för motionsidrott i en idrottsförening blev relevant och beskrevs likt följande citat:

*Mina gamla idrottskompisar som slutade idrotta på grund av att det blev för seriöst frågade mig om vi skulle dra ihop ett lag där vi bara träffas för att spela och ha kul och inte tävla. Det tyckte jag var en jättebra idé så jag hängde på (9).*

## Förutsättningar

I alla intervjuer togs flera aspekter upp som skapar förutsättningar för motivation hos respondenterna. Tränaren var den som tydligt blev central och viktig i förhållande till respondenterna och deras motivation till idrott. Att ha kunskap, vara pedagogisk, höra, bekräfta, se, skapa strukturer, vara bestämd och ha personlig kontakt var några aspekter som var framtalade som centrala egenskaper hos en tränare för att kunna leda och motivera ett lag på bästa sätt. Samtidigt återkom följande ord som krav, press, favorisering, vinna och hög ambitionsnivå som kom att hota motivationen och förutsättningarna till idrott bland

respondenterna. Vidare beskrev respondenterna relationen mellan kravbild och egenmakt. Organisatoriska aspekter likväl upplägg av träningar var av betydelse för motivationen. Elitsatsningar, tidsbrist och tävlingsinriktat var ord som återkommande togs upp. Respondenterna motiveras med känslan av egenmakt. Aspekter som dominerade var valmöjligheter, spontanitet, kunna prioritera det som är kul och kunna göra vad man vill.

## *Tränarens roll*

Respondenterna beskrev tränarens roll som viktig i frågan om vad som motiverar till idrott och motion. Tränaren bör enligt respondenterna vara en tydlig förebild med goda pedagogiska, sociala kompetenser och även god kommunikativ förmåga.

*Personligen tycker jag att tränaren ska ha en tanke bakom allting men samtidigt ha en känsla och lyhördhet för vad spelarna känner och vill. Det är viktigt att det liksom finns en tydlig och bra dialog mellan tränare och spelare så att alla spelare i laget får sina ambitioner tillfredsställda (1).*

Det beskrevs även genomgående under intervjuerna att tränaren inte alltid behöver vara det ledande motivet i verksamheten utan kan istället vara den som skapar förutsättningar och strukturer i verksamheten. Respondenterna får själva göra träningsuppläggen utifrån vad dem tycker är roligt och givande.

*Det är viktigt att det finns strukturer så att det inte blir för oseriöst när man tränar men samtidigt är det viktigt att vi i laget får komma med egna förslag och styra träningen lite (1).*

Respondenterna beskrev att det fanns en tydlig relation mellan tränarens kravbild och deras vilja och motivation till att delta i idrott och motion. Det är viktigt för dem att tränaren ser till deras bästa och inte till sin egen utveckling och karriär. Flertalet av respondenterna beskrev vidare att tränaren ska vara hård men rättvis. Om tränaren är för snäll kan det påverka motivationen negativt. Respondenterna menade att de uppskattar struktur och rutin.

*Asså en tränare ska vara bestämd och hård, det tycker jag. Tränaren ska inte låta oss flamsa, tramsa och göra vad vi vill men samtidigt måste tränaren låta oss ha roligt och inte bli arg när vi ställer frågor om träningen (1).*

Respondenterna beskrev genomgående många konkreta aspekter i tränarens roll som har en avgörande faktor till förutsättningar för motivation hos respondenten. Det är viktigt med en tränare som skapar rutiner och riktlinjer, dock framkom aspekter som kan hota de förutsättningar och den motivation som finns för deltagande hos respondenterna.

*Jag tvingade verkligen mig själv att gå till träningarna, det va en sån osäkerhet att spela, asså det kändes varje träning att, nu måste jag vara bra annars kommer tränarna bli arga. Du måste prestera nu, tänkte man hela tiden. Man ville bara visa upp sig, det var det enda man ville, det handlade inte längre om att ha roligt utan bara att prestera och visa upp sig för sin tränare så man fick en klapp på axeln ibland (3).*

## *Kravbild och egenmakt*

Det beskrevs tydligt hur relationen mellan kravbild och egenmakt var betydande i formandet av förutsättningar för motivation till deltagande hos respondenterna. Att ha roligt under ansvar beskrevs som en bra kombination för att idrotten skulle tilltala respondenterna. Då respondenterna idag tillhör ett lag där motionsidrott genomförs ges respondenterna möjligheten att styra sin tid och sina träningar. Den låga kravbild och den egenmakt som skapas vid träningarna skapar förutsättningar till att respondenterna ska känna sig motiverade till att delta.

*Vi får lägga upp mycket själva. Vår tränare håller alltid i någon uppvärmningsövning, sen frågar hen oss hur vi vill att träningen ska se ut så vi får komma med förslag, sen bestämmer vi vad vi ska göra och syr ihop en träning. Innan har det alltid vatt att det är tränaren som bestämmer allt och man förväntades alltid göra sitt bästa och 100 % hela tiden. Då blev det inte på ens egna premisser (3).*

Respondenterna beskrev tydligt att det är viktigt för dem och deras motivation att få göra det som de känner för utan känslan av press, känslan av att göra någon annan tillfredsställd eller att behöva prioritera bort andra saker för att ha tid till att idrotta. För att skapa dessa förutsättningar beskrev respondenterna att organisationen måste bygga på valmöjligheter, egenmakt och visioner som grundar sig i att ha kul. Dessa aspekter skapar motivation till att idrotta hos respondenterna. En respondent beskrev problematiken och vad som istället bör vara centralt:

*Jag slutade idrotta när jag märkte att all tid försvann till att göra allt annat kul som fanns i livet. När man kom upp i 15-16 års åldern så var det bara idrott, det fanns ingen tid över till annat. Nu när jag bara typ ja motionsidrottar märker jag hur mycket tid jag har till annat men kan samtidigt göra det jag tycker är så himla kul, nu kan jag göra både och liksom (1).*

Respondenterna reflekterade över den stora skillnaden som finns i förutsättningar i ett tävlingsinriktat lag och i ett motionslag. Det beskrevs att förutsättningarna i ett tävlingsinriktat lag inte lämpar sig till den livssituation som de befinner sig. Mycket i skolan är en av de tydliga aspekterna som krockar med de förutsättningar som finns i ett lag som präglas av vinsttänk, många träningspass i veckan och en hög seriositet.

*I den åldern när man precis började gymnasiet då var man tvungen att koncentrera sig jättemycket på skolan och läxorna. I och med att vi hade så mycket träningar och så stor press på oss var jag tvungen att välja bort det och sluta idrotta (8).*

Det beskrevs också under intervjuerna att spontanitet var en förutsättning för att känna motivation till att idrotta. Med färre träningar i veckorna och möjlighet till att träna när de vill skapas förutsättningar till spontanitet, som är en motiverande faktor till att delta på träningarna.

*Man behöver inte tänka så mycket, nu jag kan bestämma mig samma dag att jag vill träna och hänga med mina kompisar på idrotten, det är jätteskönt, innan kunde man inte alls va spontan (8).*

Att det finns angivna tider och dagar där respondenterna har möjlighet till att träna sågs inte alltid som något problematiskt och negativt. Träningarna skapar rutiner och ett mönster i

vardagen som respondenterna förklarade att de uppskattar. Det som istället är relevant är hur organisationen, tränarna och träningarna formade förutsättningarna. Om respondenterna känner en fri vilja till att delta ansågs det som icke problematiskt.

*Det är skönt med rutiner och att veta när man ska gå till träningen så man har något att planera efter, bara det inte blir för mycket. Men när vi själva får bestämma när och utifrån våra önskemål så är det bara skönt med rutiner (3).*

## Bekräftelse

Att det är viktigt att få bekräftelse uppmärksammades av respondenterna som en viktig motivationsaspekt. Att se framsteg i ens träning beskrevs återkommande gånger av respondenterna, något som driver dem till att fortsätta idrotta. De upplever idrotten som roligare när de ser att träningen ger resultat och att de utvecklas inom sin idrott. För att själv förstå att de som spelare utvecklas krävs det ofta att någon annan bekräftar det, exempelvis lagkompisar, tränare eller familjemedlemmar. Respondenterna menade att de känner sig bekräftade när de får beröm och får en stämpel på att de gör något bra. Det framkom också att det är viktigt för dem att få bekräftelse på att de som enskild individ är behövd i laget.

*När jag känner att jag har utvecklats inom min idrott, asså när jag känner att jag får ut något av det, då tycker jag det är jätkligt kul. Men sen också när man känt sig behövd så har det alltid känts bra (2).*

Respondenterna berättade också om hur de bekräftar sig själva. När de har tränat känner de sig duktiga och kan klappa sig själva på axeln. Flera respondenter beskrev hur bra det känns efter ett träningspass, att de faktiskt tar sig dit och tränar trots att motivationen inte alltid finns där. Att kunna ge beröm till sig själv och på så sätt bekräfta att man duger beskrevs tydligt och visade sig vara viktig för att känna en glädje till sin idrott. Att se tydliga resultat i sin egen idrottsutveckling motiverar respondenterna, men en av dem belyste att den inte sker så snabbt som man önskar. Respondenten som citeras tränar styrketräning på egen hand och motiveras väldigt mycket av det eftersom hon kan se snabba resultat.

*Det är kul att slå sig själv hela tiden på gymmet, så funkar det ju inte riktigt i idrotten. Det krävs mer tid för att bli bättre som spelare, på gymmet är det en snabbare förändring. Att se progress i det, jag tycker det är skitviktigt (8).*

Respondenterna ansåg att det viktigaste inte är att vinna utan det är att ha roligt. Det blir något motsägelsefullt eftersom de samtidigt uttryckte att de tycker om att se framgång i matcher och få bekräftelse på att de som lag är duktiga.

*Jag tycker att det alltid har varit roligt med tävling, när man vinner och så. Sen va vi sjukt duktiga, det va väl lite därför också det blev så roligt som det blev. Man vill ju vinna, asså det är ju det man tränar för (10).*

Flertalet av respondenterna berättade om hur samhällsnormer påverkar eller inte påverkar dem i sitt idrottande. De menade att de från många håll i samhället får höra hur bra det är att träna och att man som tjej ska träna för att få en snygg och smal kropp. Några av respondenterna berättade att de tidigare i tonåren påverkades negativt av den idealbild som finns. De var dock tydliga med att de inte längre tänker på idealbilden.



*Jag tränar inte för att ha en Victoria´s secret-kropp utan det är för att må bra. Men sen är det ju många som motionerar för att bli smala och för att passa in i normerna men det gör inte jag. Jag är nöjd med mig själv liksom (9).*

Bland respondenterna framkom det att några av dem fortfarande påverkas av samhällsnormerna, men att det handlar om hur träning och motion allt mer uppmärksammas och att normen säger att man ska träna. De menade att en underliggande orsak till att de tränar är för att de borde göra det och för att de upplever att alla andra gör det. Sociala medier, såsom Facebook och Instagram, bidrar till att det är väldigt lätt att få veta vad och hur andra tränar. Det finns ett behov att vara som alla andra och på så sätt få bekräftelse på att man är duktig som tränar. Respondenterna berättade att de irriterar sig på samhällsnormer men att det inte framkallar ångest hos dem. En av respondenterna berättade att det istället kan bli en motivation:

*Jag stör mig på gymkillarna som går dit och spänner sig och går med sina linnen liksom, därför vill man bevisa att tjejer kan lyfta lika mycket som killar, det är en grej som motiverar mig att gå dit annars hade jag tränat ute själv liksom (7).*

Att känna att man som tjej också kan återkom flera gånger under intervjuerna. Respondenterna beskrev känslan av att vara stark och orka lyfta tunga saker utan att behöva be om hjälp. Det kunde motivera dem till träna ännu mer, men skillnaderna som finns mellan killar och tjejer beskrevs i huvudsak som negativt. De förklarade att det är mer press på tjejer och att killar alltid har haft det lättare, därför är det viktigare att ge tjejer bekräftelse för att de ska känna sig motiverade till att fortsätta med sin idrott. Det sker större satsningar för killar och de får mycket mer uppmärksamhet.

*Jag tror att man ser ner på tjejer när det kommer till idrotten. Man vet ju att det är fullsatt på herrmatcherna och på dammatcherna är det inte alls mycket folk, det får en att tappa motivationen, bara det är kanske inte så stor grej att va tjej och idrotta ändå. Folk tycker väl att killar är bättre på att idrotta än vad tjejer är (6).*

## Resultatsammanfattning

Att utöva idrott och motion var en gemensam faktor hos alla respondenter. Motionsidrott beskrevs skapa möjligheter till att träffa sina kompisar och göra det som karaktäriserar det som de tycker mest om, känna adrenalinkickar, den fysiska kontakten och samtidigt ha roligt. Flera av respondenterna berättade att de mår bra när de idrottar och motionerar både fysiskt och psykiskt. Idrotten blir ett bra komplement till den stillasittande vardag som de annars befinner sig i.

Att en bra sammanhållning i laget fungerade som en motivator till idrott var gemensamt för samtliga respondenter. Gemenskap och tillhörighet framkom som viktiga aspekter för att trivas i laget och känna en vilja till att idrotta. Att känna sig trygg både på plan och utanför plan beskrevs som viktigt för motivationen och avståndstagandet från mobbning ansågs vara viktigt för att bibehålla känslan av trygghet och vidare känslan av socialt stöd. Flertalet av respondenterna uttryckte att laget är en viktig del av deras sociala liv, både då de träffas under träningarna och på fritiden, vilket i sin tur beskrevs skapa en viktig sammanhållning. Det

pratades om att laget skapar en familjär känsla där de stöttar varandra i med och motgång. Att vara en del av laget skapar således en känsla av samhörighet.

Alla respondenter beskrev gemensamt att omgivningen är betydande för skapandet av motivation och deltagande i en idrottsförening. Det sociala stödet karaktäriserades av familj och kompisar, vilka står centrala när det gäller att bli introducerad för en idrott och ett vidare intresse. Det beskrevs av flertalet respondenter att familjens attityder till att röra sig är avgörande för motivationen till att börja idrotta, dock beskrevs att deras egen vilja är avgörande om de vill delta eller inte.

Det berättades av flertalet respondenter att det är viktigt att tränaren har god pedagogisk och kommunikativ förmåga och att det skapas en balans mellan krav, egenmakt och självbestämmande. Respondenterna förklarade att med en god balans mellan de tre komponenterna skapas motivation och vilja till att delta. Tränaren beskrevs vara den som ska sätta upp ramar för motionsverksamheten och att det sedan är spelarna som bestämmer hur och vad som ska tränas.

Det uttrycktes av flertalet av respondenterna att bekräftelse är viktigt för motivationen, både från lagkompisar, tränare och familjemedlemmar. Om framsteg görs vill de höra det och om de inte får denna bekräftelse kan en otrygghet skapas som medför att de inte tycker att det är lika roligt att idrotta. Det är viktigt att även ge beröm till sig själv och på så sätt bekräfta att man duger. Flera av respondenterna pratade även om de samhällsnormer som etableras i samhället och att dessa kan skapa en känsla av press och stress. Det framkom också att det är svårare som tjej att känna motivation för idrott eftersom de i jämförelse med killar inte får lika mycket uppmärksamhet och bekräftelse.

## Diskussion

Följande diskussionsavsnitt kommer bestå av två delar. I resultatdiskussionen kopplas studiens resultat till tidigare forskning och analyseras utifrån de teoretiska utgångspunkterna self-determination theory (SDT) och empowerment. Resultatdiskussionens rubriker skiljer sig från resultatpresentationens rubriker och finns där för att skapa struktur och diskussion på en övergripande nivå. I metoddiskussionen förs en diskussion kring studiens metod och de begrepp som mäter kvaliteten av studien.

## Resultatdiskussion

### *Samhörighet och socialt stöd*

I likhet med denna studie, som visar att gemenskap och tillhörighet är bidragande faktorer till varför respondenterna är motiverade till motionsidrott, menar Apeldoorn (2005), Bringsén (2012), Thedin Jakobsson och Engström (2008b) och Olofsson (1989) att det sociala motivet till att idrotta står centralt för många ungdomar. De får medhåll av Hedenborg (2014) som i sin artikel skriver att umgänget med kompisar och känslan av samhörighet sågs som en viktig drivkraft till att delta i idrottsaktiviteter. Olofssons (1989) studie visar att det är speciellt kvinnor som sätter det sociala motivet först medan män sätter det prestationsinriktade motivet först. Olofsson får medhåll av Apeldoorn (2005) som skriver att kvinnliga idrottare konstrueras som relationsorienterade, det vill säga att de får lära sig att gemenskap och laganda är det viktigaste

inom idrotten. Att känna tillhörighet till sitt lag visar sig i denna studie vara en viktig aspekt för motivation, vilket styrks av Deci och Ryans (2000a) grundläggande psykologiska behov *samhörighet* som handlar om att känna sig förenad med andra individer. Om *samhörighet* uppnås är individen mottaglig för motivation (Deci & Ryan, 2000a), vilket kan kopplas till reflektionen om att respondenterna känner motivation när deras lag ger dem en känsla av samhörighet. Studiens resultat visar även på att det finns ett behov av att vara som alla andra. Samhällsnormen som respondenterna talar om, att man ska och bör träna, medför uppfattningar om att väldigt många i samhället tränar. Att människor påverkas av andra kan tänkas ha ökat i takt med att sociala medier har ökat, där det enligt respondenterna är väldigt lätt att få veta vad och hur andra tränar. Att vilja vara som alla andra kan också kopplas till Deci och Ryans (2000a) psykologiska behov *samhörighet*. Om känslan av *samhörighet* tillfredsställs ökar både den inre och yttre motivationen hos individen (Deci & Ryan, 2000a), något som passar väl ihop med att respondenterna blir motiverade av att träna för att ”alla andra gör det”. De upplever också att många av deras kompisar tränar och idrottar, något som bidrar till att de gärna vill vara en del av gemenskapen. Att föreningsidrott är både omtyckt och lättillgängligt för de flesta i samhället styrks av Riksidrottsförbundet (2015) som skriver att närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige någon gång har varit medlem i en idrottsförening.

Faskunger (2013) liksom Apelmo (2005) beskriver hur det sociala stödet från familj, vänner, partner och bekanta har en tydlig inverkan på individens motivation och tro på sig själv när det kommer till att delta och upprätthålla den fysiska aktiviteten. I resultatet av den föreliggande studien beskriver respondenterna att omgivningen är betydande för skapandet av motivation till deltagande i en idrottsförening. Kompisar och familj beskrivs vara aspekter som skapar trygghet, gemenskap och känsla av samhörighet. Deci och Ryan (2000a) beskriver att känslan av *samhörighet* är en av de grundstenar i känslan av självbestämmande hos en individ och som i sin tur har en inverkan på graden motivation. Trondman (2005) beskriver relevansen i hur viktigt det är att ungdomar känner sig motiverade för deltagande och på så sätt skapa en vilja till att idrotta men även en vilja till att senare fortsätta som aktiv i en idrottsförening. Det skapas en uppfattning om att omgivningen har en grundläggande betydelse för individen och dennes motivation. Holt (2015) förklarar att motivationen grundar sig i individuella behov, önskningar och drivkrafter. Beroende på hur individen uppfattar omgivningen skulle det kunna tänkas finnas två sidor av ett mynt. En sida där de yttre faktorerna skapar en samklang med individens individuella behov, önskningar och drivkrafter och på så sätt finner vägen mot en mer djupgående inre motivation. Vidare en andra sida av myntet där de yttre aspekterna strider mot individens behov, önskningar och drivkrafter och skapar därför mindre motivation. De yttre aspekterna kan därmed tänkas påverka motivationen hos en individ i både negativ och positiv bemärkelse, beroende på hur individen uppfattar och mottar omgivningen. Resultatet i den föreliggande studien visade vidare att omgivningen är betydande när det kommer till att introducera individen till idrotten. Utan denna introduktion skulle deltagande kunna tänkas bli utesluten. Även här blir *samhörigheten* central och bekräftar sin relevans i diskussionen om vad som skapar motivation hos en individ. Detta kan tänkas vara ett exempel av ena sidan av myntet som tidigare diskuterades, där motivationen grundas i vad som verkligen betyder något för individen. Det skapas alltså en inre och mer djupgående motivation hos individen om vi förhåller oss till Deci och Ryans (2000a) idé om vägen till inre motivation.

## *Självbestämmande*

Thedin Jakobsson och Engström (2008b) beskriver tydligt att beroende på hur ungdomar idag upplever sin tillvaro i en idrottsförening kan det finnas större eller mindre möjligheter för dem

att känna en inre motivation för att föreningsidrotta. Studiens resultat belyser att det är viktigt för respondenterna och deras motivation att få göra det som de känner för utan några krav på att prestera. Det beskrivs som positivt att inte behöva prioritera bort andra saker i livet för att hinna med sin idrott, vilket liknas med det som Hedenborg (2014) skriver om att många ungdomar slutar föreningsidrotta på grund av tidsbrist. Resultat i denna studie, som visar på vikten av att kunna vara spontan, framgår som en förutsättning för att känna motivation till att idrotta. Deci och Ryan (2000a) beskriver utifrån SDT hur den autonoma situationen är viktig, där självbestämmande blir en förutsättning för att uppnå en högre grad av inre motivation. I sammanhanget blir även empowerment centralt då Holmér (2013) beskriver att begreppet grundar sig i att individen alltid har makt att påverka sin situation. Om möjlighet ges till skapandet av mindre press och mer spontanitet och självbestämmande, som enligt studiens resultat beskrivs som viktigt, skulle en högre motivation kunnat skapas hos individerna och vidare resultera i ett högre deltagandeantal. Detta stärker Holt (2015) då det beskrivs att den inre motivationen medför att individen upplever tillfredsställelse av aktiviteten och att den inre drivkraften skapar ett framtida kontinuerligt handlande. Det kan därför tänkas vara relevant att skapa förutsättningar för skapandet av inre motivation och deltagande.

För att öka förutsättningar för motivationsskapande kan tränarrollen bli central, något som framkommer i resultatet av denna studie. Tränaren behöver bidra till att skapa en god balans mellan krav och egenmakt, vilket resulterar i en bättre upplevelse för de aktiva. Wagnsson (2010) påpekar vikten av ett uppgiftsorienterat klimat som skapar större förutsättningar för motivation i jämförelse med ett resultatorienterat. Det är upplevelsen av tillvaron i idrottsföreningen som avgör hur ungdomar motiveras. Om ungdomarna upplever att de är delaktiga och engagerade i idrottsföreningen skapas oftast känslor som förknippas med glädje, intresse och motivation, vilket även medför att idrottsaktiviteten känns meningsfull för dem (Thedin Jakobsson & Engström, 2008b). I den föreliggande studien visar resultatet att tränaren bör ha goda pedagogiska och kommunikativa förmågor. Vidare beskrivs tränaren vara den som ska sätta upp ramar för verksamheten och att det sedan är deltagarna som bestämmer hur och vad som ska tränas. Det står klart i SDT att en högre grad av självbestämmande också leder till högre motivation (Deci & Ryan, 2000b). Dock skapas en problematisk tanke när definitionen av motivation formuleras och sätts i förhållande till ovanstående resonemang. Motivation står för en drivkraft som förmår en individ att utföra en handling eller ett beteende (Faskunger, 2008). Frågan kvarstår dock vilka drivkrafter som står centrala och hur dessa ser ut för varje individ. Det kan tänkas att dessa drivkrafter är svåra att skraddarsy i arbetet med lagidrott eftersom laget består av enskilda individer. Aktiviteterna behöver utgå från ungdomarnas perspektiv, vara meningsfulla och få dem att må bra för att de ska kunna motiveras och stimuleras till olika fysiska aktiviteter beskriver Riksidrottsförbundet (2009b). Vi närmar oss det som skulle kunna tänkas vara det viktigaste i tränarens roll och uppgift. Det kan dock vidare tänkas att det som blir väsentligt och som också kan återkopplas till ovanstående diskussion är att ledaren uppmärksammar alla oavsett färdighetsnivå, vilket resulterar i en tydligare uppgiftsorienterat och inte ett resultatorienterat klimat där fokus ligger på prestation (Wagnsson, 2010). Studiens resultat visar att denna tanke och diskussion är relevant då det beskrivs hur viktigt det är med ett pedagogiskt upplägg från tränarens sida där alla spelares ambitioner blir tillfredsställda.

Att deltagarna känner sig delaktiga är något som tränaren kan bidra till och som uttrycks som viktigt bland respondenterna. De trivs som bäst och känner sig mest motiverade till att delta när de får vara med och bestämma. Det beskrivs tydligt att det är viktigt för dem och deras motivation att få göra det som de känner för och tycker är roligt. Resultatet stöds av Riksidrottsförbundet (2015) som beskriver att det är av hög relevans att aktiviteter grundar sig

i deltagarens intressen och behov. Pellmer, Wramner och Wramner (2012) beskriver empowerment som en egenmakt där individen själv har möjlighet till att bestämma. Deci och Ryan (2000a) förklarar också att *självständighet*, som är ett medfött psykologisk behov ingår i självbestämmande och menar att graden av självbestämmande hos en individ avgör hur mycket motivation denne känner för något.

## *Tonårsflickors behov av bekräftelse*

Bland respondenterna beskrivs i huvudsak könsskillnaderna inom idrotten som negativt eftersom de upplever att samhället ser ner på tjejer för att de inte är lika bra på att idrotta som killar är. Olofsson (1989) förklarar att redan från idrottshistoriens begynnelse har den svenska idrotten dominerats av män och när kvinnorna också började idrotta jämfördes idrottsprestationerna, varvid kvinnornas prestationer värderades lägre. Det medförde att män fick mer uppmärksamhet från media och nådde en större publik (Olofsson, 1989). Även i nutidens idrottsvärld finns skillnaderna kvar, något som framkommer i denna studie då respondenterna berättar att det är fullsatt på herrmatcherna men på dammatcherna är där nästan ingen publik. Resultatet av studien visar också tydligt att de upplever att människor jämför deras prestationer med killarnas och att alla tycker att tjejer är sämre än killar på att idrotta. Detta går emot Fagrell (2009) och hennes åsikter om att fysiska prestationer mellan män och kvinnor inte längre jämförs, även om det har, som Fagrell också skriver, blivit betydligt färre jämförelser nu än för några decennier sedan. Fagrell (2009) anser också att kvinnliga idrottare har fått mer uppmärksamhet i media, men genom att utgå från studiens resultat förekommer det fortfarande för stora skillnader mellan könen för att tjejer ska känna att de får tillräckligt med uppmärksamhet. Respondenterna berättar att könsskillnaderna medför att de tappar motivationen och känner att de behöver få mer bekräftelse för att de ska känna sig motiverade. För att deltagarna ska känna att de får tillräckligt med bekräftelse behöver de få stöd från sin omgivning genom exempelvis belöning och feedback (Ryan, 1982), något som har starka kopplingar till Deci & Ryans (2000a) grundläggande psykologiska behov *kompetens*. Individens känsla av *kompetens* tillfredsställs vid bekräftelse och ett tillfredsställt sådant kan höja individens motivation (Ryan, 1982). Detta bekräftelsebehov visar sig flera gånger i studiens resultat, då respondenternas motivation sänks när deras prestationer jämförs med killarnas eftersom deras känsla av kompetens blir otillfredsställt. Däremot ökas deras motivation när de får återkoppling rörande deras framsteg.

## *Motionsidrott*

Respondenternas tidigare upplevelser i prestations- och resultatfokuserade tävlingsverksamheter har resulterat i att många valde att sluta med sin idrott. I likhet med studiens resultat menar Hedenborg (2014) att orsaken till att ungdomar slutar föreningsidrotta är på grund av en ökande seriositet. Föreningsidrott bör, enligt Riksidrottsförbundet (2009a) ha ett folkhälsoperspektiv men resultatet av denna studie visar att det skapas hinder för folkhälsan om idrottsverksamheten är för tävlingsinriktad. Idrottsrörelsen har ett ansvar att erbjuda ungdomar motionsaktiviteter för att så många som möjligt ska kunna vara med och delta (Riksidrottsförbundet, 2009a) och därför bör idrottsrörelsen kontinuerligt utveckla och förbättra sin verksamhet efter de aktivas behov och önskemål (Regeringskansliet, 1999). Motionsaktiviteter som ger idrottsutövare möjligheter till flexibilitet, spontanitet och frivillighet är något som framgår i studiens resultat som viktiga komponenter för skapandet av motivation. På så sätt känner individen att den har möjlighet att fatta beslut och kontrollera sitt

eget liv, vilket empowerment syftar till (Eriksson, 2015) och som också beskrivs som en grundläggande resurs för att kunna förbättra sin egen hälsa (Nutbeam & Harris (2004).

Genom att motionsidrotta i en idrottsförening visar studiens resultat att det också bidrar till positiva upplevelser av socialt umgänge, något som beskrivs vara speciellt viktigt i ett motionslag. Dock kan det tänkas finnas problem i idrottsföreningar som inte bedriver motionsverksamhet eftersom många ungdomar inte vill tävla men vill delta på grund av sociala motiv (Apelmo, 2005; Bringsén, 2012; Thedin Jakobsson och Engström, 2008b; Olofsson, 1989). Resultatet av studien kan styrkas av tidigare studier (Apelmo, 2005; Olofsson 1989) som visar på att det är vanligt att flickor idrottar för att få umgås med sina kompisar. Apelmo (2005) menar att det leder till en konflikt mellan deras egna sociala behov och tävlingsidrotten som inriktar sig på prestation och hård träning. Vidare menar Larsson (2005) att kvinnor har det svårare än män eftersom de oftast inte är lika prestationsinriktade, vilket kan leda till att de väljer att sluta eftersom deras motiv till att idrotta inte är att prestera. Dock visar resultatet i den föreliggande studien att tävlingsmomentet kan vara en motiverande faktor, då det framkom tydligt att framgång och bekräftelse stimulerar respondenterna.

Motionsidrott har, enligt studiens resultat, många fördelar och som har fått respondenterna att börja idrotta igen efter sitt uppehåll och senare även vilja fortsätta. Motionsidrott har därmed goda förutsättningar för att skapa motivation till idrott. Respondenterna upplever att de kan styra sitt eget liv utan krav på att delta på alla träningar och tävlingar, något som kan kopplas till SDT där begreppet *självständighet* beskrivs som känslan att bestämma över sitt eget liv (Deci & Ryan, 2000a). Föreningsidrotten erbjuder inte den typen av flexibilitet som många ungdomar söker menar Hedenborg (2014) och skriver att framtidens idrott måste bygga på fler valmöjligheter och erbjuda motionsaktiviteter för ungdomar som inte vill tävla.

Känslan av *kompetens* som också är ett av de psykologiska behoven i SDT och som förklaras som känslan av att ha tillräckligt med kunskap och erfarenheter för att kunna hantera situationen (Deci & Ryan, 2000a), framkommer tydligt bland respondenterna. Eftersom de befinner sig i en motionsverksamhet som välkomnar alla, oberoende på hur duktig idrottare de är, existerar det ingen konkurrens som kan skapa känslan av att vara icke kompetent. I ett motionslag spelar det ingen roll hur bra enskild individ är, alla får ändå spela och vara med i gemenskapen. Motionsidrott skapar således goda möjligheter för individen att tillfredsställa behovet *kompetens*, men enligt studiens resultat bidrar motionsidrott i huvudsak till känslor av *självständighet* och *samhörighet*. När alla tre medfödda psykologiska behov är tillfredsställda ökas graden av självbestämmande hos individen (Deci & Ryan, 2000a). Om individen ingår i en mer autonom situation där självbestämmandet är centralt skapas det goda förutsättningar för individen att öka både den inre och yttre motivationen (Deci & Ryan, 2000b).

## Metoddiskussion

Med tanke på studiens syfte som grundar sig i att undersöka tonårsflickors motivation kom kvalitativa, semistrukturerade intervjuer att bli fördelaktiga för en nyanserad bild av fenomenet. Den förlagda studien har bearbetats med målet att skapa så hög tillförlitlighet som möjligt. För att skapa detta bör hänsynstagande till fyra kategorier hela tiden vara centralt: *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjlighet till att styrka och konfirmera*. Bryman (2011) beskriver att tillförlitligheten i en studie bygger på dessa ovanstående nämnda kategorier. Den beskrivning som vi författare skildrar utifrån vad respondenterna säger måste accepteras som *trovärdigt* i andra människors ögon. För att skapa en så hög *trovärdighet* som

möjligt av den verklighet som respondenterna beskrev krävdes noggrann bearbetning och hänsynstagande till de regler som finns inom den kvalitativa forskningen. Utan detta stöd skulle resultatet riskeras att bli uppfattat på ett sätt som motsätter studiens syfte och förmedling och på så sätt minska studiens trovärdighet. Vidare har det insamlade materialet genomgått transkribering vilket skulle visa sig vara tidskrävande. Materialet transkriberades inte direkt efter intervjuerna vilket vid närmare eftertanke hade kunnat vara gynnsamt. Silverman (2013) ger rådet om att inte transkribera resultatet på en och samma gång. Om materialet hade transkriberats efterhand som intervjuerna hade genomförts hade tid kunnat besparas och processen hade också blivit mindre ansträngande. Transkriberingen har dock resulterat i många citat som används i resultatpresentationen, vilket tyder på ett djup och en träffsäkerhet i förhållande till studiens syfte. Detta skapar även en trovärdighet. Graneheim och Lundman (2004) beskriver precis som Bryman (2011) flera överväganden för att uppnå tillförlitlighet. Graneheim och Lundman (2004) stärker att selektionen av citat är ett sätt att närma sig en tydlig trovärdighet. Det är också viktigt att förstå att de tolkningar som görs i analysen av resultatet kan komma att ha en tydlig påverkan av trovärdigheten. Att skicka ut resultatet till respondenterna för ett erkännande om att resultatet har tolkats rätt skulle kunna vara ett alternativ för att skapa en överenskommelse mellan författarna och respondenterna (Graneheim & Lundman, 2004). Det är dock vidare viktigt att poängtera att vi som författare har agerat i god tro i tolkningen av materialet, det vill säga att vi har inte medvetet låtit materialet påverkas av personliga värderingar och teoretisk inriktning. Detta är viktigt för tillförlitligheten och det som Bryman (2011) beskriver som *möjlighet till att styrka och konfirmera*.

Precis som Bryman (2011) beskriver syftar den kvalitativa metoden till skapandet av ett djup i studerandet av den unika verklighet som finns i en given grupp. Resultatet som sedan framkommer adderar till den databas som förser personer med information och fakta. Det är sedan upp till läsaren att avgöra om studien är *överförbar* till deras syfte eller miljö (Graneheim & Lundman, 2004). Vidare har det i den förlagda studien skapats en så fullständig bild som möjligt över den forskningsprocess som genomförts, något som blir viktigt för att skapa en *pålitlighet* av studien. Detta bekräftar Bryman (2011) och förklarar att om pålitlighet står tydligt kan studien upprepas med samma resultat. Graneheim och Lundman (2004) beskriver att den första frågan om trovärdighet uppstår när författaren fattar beslut om fokus för studien, val av sammanhang, deltagare och tillvägagångssätt för att samla in uppgifter. Att välja en målgrupp med deltagare som innehar olika erfarenheter kan tänkas öka möjligheten att belysa forskningsfrågan från en mängd olika perspektiv (Graneheim & Lundman, 2004)

Alla intervjuer var av liknande karaktär men det fanns moment där respondenten beskrev djupa personliga aspekter i angreppssättet av vissa frågor. Här fanns en hög relevans i att anpassa och reflektera över hur nästkommande fråga skulle formuleras för att inte skapa en otrygghet hos respondenten. Att skapa en miljö där respondenterna kände sig trygga och med genomtänkta frågor och följdfrågor var något som hela tiden funderades över. Dock fanns moment vid vissa intervjutillfällen där upprepningar av frågor skedde. Studiens syfte kräver en nyanserad bild av hur tonårsflickorna känner och tänker men dessa upprepningar av frågor skulle kunnat resultera i en osäkerhet och en känsla av ”att bli satt mot väggen”. Det blev därför relevant att förklara och skapa en tydlighet om att upprepningarna var ett sätt för oss att skapa djupdykningar i de svar som ansågs vara intressant i förhållande till studiens syfte. Skapandet av en trygghet hos respondenten gav studien ett påtagligt djup med tanke på den framtida analysprocess som kom att genomföras. Det djupa materialet som framkom kan tänkas vara en aspekt som talar för en hög *trovärdighet* i studien. Det ska också tilläggas att båda författarna genomgående har deltagit i alla intervjuer och genomfört analysen av materialet tillsammans. Detta metodologiska beslut

att vara två kan tänkas skapa större tillförlitlighet i resultatet, det vill säga ett resultat som speglar verkligheten.

## Vidare forskning

Genom att ha undersökt motivationsaspekter bland motionsidrottande tonårsflickor och synliggjort de positiva konsekvenser som motionsidrotten ger, är förhoppningen att fler idrottsföreningar ska bredda sin verksamhet och erbjuda motionsaktiviteter. Fler studier bör dock göras för att få ett bredare och större perspektiv på hur motionsverksamhet ska bedrivas. Forskningen bör inriktas på hur föreningsidrottens organisering ska utvecklas och skulle kunna utgå från ett ledarperspektiv för att visa på hur ledare och tränare bör arbeta i sin pedagogiska roll för att skapa motivation bland ungdomar som vill motionsidrotta. Fördjupning av dessa aspekter skulle kunna addera till utvecklingen av Sveriges motionsidrott.

## Konklusion

Svenska samhället bör utformas på ett sätt att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen, genom bland annat insatser som stimulerar till mer fysisk aktivitet under fritiden (Regeringskansliet, 2008). I denna studie var det relevant att belysa föreningsidrotten eftersom det är en viktig stödjande miljö för fysisk aktivitet (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Genom att ha undersökt motivationsaspekter bland äldre tonårsflickor som motionsidrottare kan insatser synliggöras som syftar till att öka intresset för deltagande i idrottsföreningar. Exempel på insatser skulle kunna vara projektbaserade insatser som syftar till att framhäva motionsidrotten som ett komplement i idrottsföreningarna och på så sätt skapa ett utökat deltagande som bygger på individens förutsättningar, önskningar och behov. Motionsaktiviteterna bör vara formade på ett sätt där självbestämmande och samhörighet står centralt. Föreningsidrotten är en viktig arena i förhållande till Sveriges folkhälsa eftersom 90 % av Sveriges ungdomar, enligt Riksidrottsförbundet (2015), någon gång har varit medlem i en idrottsförening. Procentsatsen kan uppfattas hög, dock blir det aldrig irrelevant att arbeta för en ökad integration till föreningsidrotten. Att behålla deltagarna blir vidare en utmaning då motivation till föreningsidrott framstår som något personligt. Idrottsföreningar behöver utveckla sin motionsverksamhet där självbestämmande och samhörighet sätts i fokus. Dessa två komponenter har i denna studie visat sig vara viktiga för skapandet av motivation och som borde stå centralt i diskussioner om hur föreningsidrotten bör organiseras för att kunna öka intresset för deltagande i idrottsföreningar.



# Referenser

Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Stockholm: Liber.

Andersson, I. & Ejlertsson, G. (2009). Folkhälsa - några begreppsdefinitioner. I Andersson & Ejlertsson (Red.). *Folkhälsa som tvärvetenskap - möten mellan ämnen* (s. 17-30). Lund: Studentlitteratur.

Apelmo, E. (2005). "Från det att jag var liten har det alltid varit boll." Om konstruktionen av femininitet bland elitsatsande fotbollstjejer. *Idrottsforum.org*, 051005. Hämtad 2016-02-26, från: <http://www.idrottsforum.org/articles/apelmo/apelmo051005.html>

Berg Kelly, K. (2014). *Ungdomars hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Bringsøn, Å. (2012). *Glädje, tävling, motion och gemenskap. Högstadiesflickors beskrivning av idrott i Skåne nordost*. (Kristianstad University Press, nr 1 2012). Kristianstad: Högskolan Kristianstad.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.

Deci, E. L., & Ryan, M. R. (2004). *Handbook of Self-determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* (25), 54-67.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* (11:4), 227-268.

Eliasson, I. & Johansson, A. (2014). *Att sluta med idrott. En analys av avslutsprocessen och varför flickor slutar spela innebandy* (Pedagogiska rapporter, nr 91). Umeå: Umeå universitet.

Eriksson, M. (2015). Salutogenes är mer än känsla av sammanhang. I M. Eriksson (Red.), *Salutogenes - om hälsans ursprung* (s. 92-104). Stockholm: Liber.

Eriksson, M. & Winroth, J. (2015). Hälsa och hälsofrämjande. I M. Eriksson (Red.), *Salutogenes - om hälsans ursprung* (s. 1-13). Stockholm: Liber.

Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2011). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 36-57). Malmö: Liber.

Fagrell, B. (2009). Kvinnorna har en sportslig chans! Eva Olofsson satte fart på kvinnoidrotten? *Svensk idrottsforskning* (1), 7-10.

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, J. (2008). *Motivation för motion - hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Gaz, DV. & Smith, AM. (2012). Psychosocial Benefits and Implications of Exercise. *Theme Issue: Exercise and Sports (4)*, 812-817. by the American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation.

Graneheim, UH. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today (24)*, 105-112.

Hedenborg, S. (2014). Tankar och drömmar om framtidens idrott. *Svensk idrottsforskning (1)*, 40-43.

Holmér, E. (2013). *Återhämtning från psykisk ohälsa*. Hämtad 2016-02-25, från <http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Att-ma-battre/Behandlingar/Aterhamntning-franpsykisk-ohalsa/>

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M. & Smith, R. (2015). *Psychology - the science of mind and behaviour*. Berkshire: McGraw-Hill Higher Education.

Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet. En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Doktorsavhandling, Örebro Universitet, Hälsovetenskapliga institutionen.

Jansson, E., Hagströmer, M. & Anderssen S. (2015). Fysisk aktivitet - nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Läkartidningen (47)*. 2015;112:DP7W.

Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, H. (2005). Queer idrott. I D. Kulick (Red.). *Queersverige* (s. 110-135). Stockholm: Natur och kultur.

Lin, Y. & Grigorenko, A. (2014). *Ortorexi - fixering vid mat och träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Magnusson, M., Berg, C. & Mårild, S. (2013). Barn måste få chans till hälsosamma vanor. *Läkartidningen (13)*. 2013;110:CCHY.

Nowicka, P. & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken: evidensbaserad familjeviktsskola*. Lund: Studentlitteratur.

Nutbeam, D. & Harris, E. (2004). *Theory in a Nutshell - A practical guide to health promotion theories*. North Ryde: The McGraw-Hill Companies.

Olofsson, E. (1989). *Har kvinnorna en sportslig chans? Den svenska idrottsrörelsen och kvinnorna under 1900-talet*. Doktorsavhandling, Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Regeringskansliet (1999). *Regeringens proposition 1998/99:107. En idrottspolitik för 2000-talet - folkhälsa, folkrörelse och underhållning*. Stockholm: Näringsdepartementet.

- Regeringskansliet (2002). *Regeringens proposition 2002/03:35. Mål för folkhälsan*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Regeringskansliet (2008). *Regeringens proposition 2007/08:110. En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Socialdepartementet.
- Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2011). Att analysera kvalitativt material. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 194-210). Malmö: Liber.
- Riksidrottsförbundet (2015). *Barn- och ungdomsidrott: Idrott en del av uppväxten*. Hämtad 2015-11-03, från <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/>
- Riksidrottsförbundet (2014a). *Idrott på lika villkor*. Hämtad 2016-02-29, från <http://www.rf.se/Jamstallldhet/>
- Riksidrottsförbundet (2009a). *Idrotten vill*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2014b). *Idrottslyftet*. Hämtad 2015-11-26 från <http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/Idrottslyftet/>
- Riksidrottsförbundet (2013). *Jämställdhetsmål*. Hämtad 2016-02-29, från <http://www.rf.se/Jamstallldhet/Jamstallldhetsmal/>
- Riksidrottsförbundet (2009b). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Ryan, R. M. (1982). Control and Information in the Intrapersonal Sphere: An Extension of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 43(3), 450-461.
- Schäfer-Elinder, L. & Faskunger, J. (Red.) (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Skåneidrotten (2013). *Fysisk tillgänglighet*. Hämtad 2015-11-27, från <http://iof4.idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/Distrikt/SkanesIdrottsforbund/Undermeny/Fokusomraden/Motionsidrott/FaR/FaRaktiviteter/Fysisktillganglighet/>
- Statens folkhälsoinstitut (2013). *Barn och unga 2013 - utvecklingen av faktorer som påverkar hälsan och genomföra åtgärder*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *Fysisk aktivitet - kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010: målområde 9*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Svenskidrott (2015). *Verksamhetsidé och värdegrund*. Hämtad 2015-11-26, från <http://www.svenskidrott.se/Omsvenskidrott/Verksamhetsideochvardegrund/>
- Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008a). Vilka fortsätter - vilka slutar? - förändringar i idrottsvanor bland yngre tonåringar. *Svensk idrottsforskning* (4), 27-31.

Theidin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008b). *Vilka stannar kvar och varför? - en studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten: En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen 2005:9.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2015-11-16, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Doktorsavhandling, Karlstad universitet, Pedagogiska institutionen.

Wagnsson, S. (2010). Idrotten som socialisationsmiljö. *Svensk idrottsforskning* (2), 26-29.

Önnevik, T. (2010). *Ledarskapets grunder*. Lund: Studentlitteratur.

# Bilaga 1

## Informationsbrev

*En studie om äldre tonårsflickors motivation för motionsaktiviteter i idrottsföreningar.*

Vi är två studenter från Högskolan i Kristianstad, vi går sista året på Folkhälsopedagogiska programmet. Det har nu blivit dags för oss att genomföra och skriva vårt examensarbete som kommer att presenteras som en uppsats.

Att idrotta och röra på sig gör vi alla av olika anledningar och det finns många olika saker som motiverar oss till att börja i en idrottsförening. Ett starkt intresse har skapats hos oss och en vilja att undersöka olika motivationsaspekter kopplat till tjejers deltagande i motionsaktiviteter i idrottsföreningar.

Vi är intresserade av att undersöka på vilket sätt, hur och varför tjejer motiveras till att delta i motionsaktiviteter i idrottsföreningar. För att resultatet ska bli så bra som möjligt kommer individuella intervjuer att genomföras, som kommer ta cirka 60 minuter vardera. Både när och var intervjuerna kommer att genomföras kommer att anpassas utifrån dina önskemål. För att göra arbetet lättare för oss kommer intervjun att spelas in och inspelningen kommer endast att vara tillgänglig för oss och vår handledare. Allt material som samlas in hanteras konfidentiellt, det vill säga att ingen mer än vi vet vem som deltar i studien och att inget enskilt svar kan kopplas ihop med enskild deltagare. Efter avslutad studie kommer materialet att sparas i 10 år för att det ska finnas möjlighet för oss eller vår handledare att publicera en vetenskaplig artikel. Efter denna tidsperiod kommer materialet att förstöras. Fram till dess kommer materialet endast att finnas tillgängligt för oss och vår handledare.

Om du väljer att delta i vår studie så kan du när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering. Vill du vara med och hjälpa oss i vår studie?

Vid intervjutillfället kommer en samtyckesblankett behöva fyllas i om du är intresserad att delta i vår studie. Självklart kommer den genomförda studien senare finnas att tillgå för dig i vägen mot fortsatt föreningsliv och motionsidrottande. Ta chansen att reflektera över varför just du motionsidrottar i en idrottsförening!

Är det något som du undrar över? Tveka inte att kontakta oss så löser vi eventuella frågetecken. Våra telefonnummer finner du nedan.

Tack på förhand, hoppas att vi ses!  
Med vänliga hälsningar

**Ida Andersson**, student på Folkhälsopedagogiska programmet.

Tele: 0709-62 96 68

**Jimmy Eskesjö**, student på Folkhälsopedagogiska programmet.

Tele: 0768-71 84 11

**Åsa Bringsén**, handledare och universitetslektor i folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad.

Tele: 044-20 40 98

# Bilaga 2

## Samtyckesblankett

<b>Projektets titel:</b> Motivationsaspekter bland äldre tonårsflickor som deltar i motionsaktiviteter i idrottsföreningar	<b>Datum:</b>
<b>Namn:</b> Ida Andersson Jimmy Eskesjö <b>Mejladress:</b> ida.j.andersson@hotmail.com jimmy.eskesjo@hotmail.com <b>Handledarens namn:</b> Åsa Bringsén	<b>Studerar vid Högskolan Kristianstad</b>  <b>Utbildning:</b> Folkhälsopedagogiska programmet
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning:  Datum: .....	
Deltagarens underskrift: .....	

# Bilaga 3

## Intervjuguide

### **Begreppsdiskussion**

Deltagaren ombeds att berätta och förklara sina känslor och tankar kring begreppen idrott och motion.

När du hör ordet idrott, vad tänker du på då?

När du hör ordet motion, vad tänker du på då?

Vilket föredrar du, idrott eller motion? Varför? Vad anser du är skillnaden?

### **Dåtid och nutid**

Intervjun kommer att ha sin utgångspunkt i både dåtid och nutid för att få ett så djupt material som möjligt. Deltagaren kommer att få förklara i ett större och djupare perspektiv hennes deltagande i idrottsföreningar och motionsaktiviteter, vilka erfarenheter hon har av idrott och motion, samt hur detta kan ha påverkat henne.

När började du idrotta?

Vilka idrotter har du varit aktiv i?

Varför började du idrotta?

Hur mår du när du idrottar?

Hur ofta idrottar du? Hur ofta motionerar du utöver idrotten?

Vilka positiva/negativa erfarenheter har du fått av att vara aktiv i en idrottsförening?

Har du någon gång haft ett uppehåll som idrottsutövare? Om ja, varför? Om nej, varför inte?

Finns det något som du hade velat förändra under din tid som aktiv i en idrottsförening?

Hur tänker du angående en tävlingsfri föreningsidrott? Att träna utan att tävla, vad tycker du om det?

### **Motivationsaspekter**

Deltagaren kommer att få berätta vad som motiverar henne till motionsidrott, vilka inre respektive yttre motivationsaspekter som finns och varför.

Vad motiverar dig till idrott och motion? Varför? Hur motiverar det dig?

Vilka i din omgivning är betydelsefulla för din motivation för idrott och motion?

Vad tror du är viktigt för att skapa en vilja till att delta i en idrottsförening?

Vilka aspekter kan skapa en känsla av att inte vilja delta i en idrottsförening?