

# **Hurudant motivationsklimat gynnar ungdomars intresse för idrott?**

En systematisk litteraturstudie

Anna Lindqvist

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	16473
Författare:	Anna Lindqvist
Arbetets namn:	Ungdomsidrott: Hur är en motiverande idrottsledare?
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Finlands Svenska Idrott rf.
<p>Sammandrag:</p> <p>Idag är det många idrottande ungdomar som väljer att hoppa av idrotten av olika anledningar. Dessa så kallade drop-outs vill vi försöka minska på då vi vet hur viktig regelbunden motion är för den allmänna folkhälsan. Jag tog mig an problemet ur idrottsledarens synvinkel och syftet med arbetet var att ta reda på hurudant motivationsklimat idrottsledaren borde ställa upp där ungdomar trivs med att utöva idrott. Min forskningsfråga var "Hurudant motivationsklimat bidrar till att ungdomar upplever positiva känslor gentemot träningen?" och för att besvara frågan har jag använt mig av systematisk litteraturstudie som metod. I studien inkluderades 16 vetenskapliga artiklar från två olika databaser. Artiklarna är skrivna på engelska och är publicerade från år 2000 och framåt. Den teoretiska referensramen för mitt arbete var Nicholls Achievement Goal Theory där ett motivationsklimat beskrivs vara antingen mer åt det resultatnriktade hållet eller åt det uppgiftsinriktade hållet. Resultaten av min systematiska litteraturstudie visar att idrottande ungdomar både inom föreningsidrott och inom skolidrotten upplever mer njutning av att utöva idrotten om de fungerar i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat i jämförelse med ett resultatnriktat motivationsklimat. Ungdomarna upplever också sin egen kompetens som högre och intentionen att fortsätta utöva idrott är högre i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat. Denna studie kan fungera som stöd till föreningar som sysslar med ungdomsidrott och idrottsledarna som håller i ungdomsidrott.</p>	
Nyckelord:	Ungdomsidrott, achievement goal theory, motivationsklimat, drop-out, idrottsledare, FSI
Sidantal:	64
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	16473
Author:	Anna Lindqvist
Title:	Youth sports: What is a motivating coach?
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Finlands Svenska Idrott rf.
<p>Abstract:</p> <p>Today we can see a trend of young people dropping out their sport for different reasons. Knowing how important participating in regular physical activity is for the public health, we would want to diminish these drop-outs. I took on this problem from the perspective of the youth coach and the aim of this study was to explore which kind of motivational climate the youth coach should initiate in class where the youngsters enjoy practicing sport. My research question was “What kind of motivational climate contributes to youngsters experiencing positive emotions towards physical activity?” and to answer the question I used systematic review as method. Included in my study were 16 articles from two different databases. The articles are written in English and published from year 2000 and forward. As a theoretical reference frame I used Nicholls Achievement Goal Theory where a motivational climate is said to either be task oriented or ego oriented. The results of my study show that young people both in leisure time physical activity and in physical education in school enjoy practicing sport to a greater extent when in a task oriented motivational climate as opposed to in an ego oriented motivational climate. The youngsters also perceive their own competence as higher and the intention to keep practicing sports is higher in a task oriented motivational climate. This study can be used as support for youth coaches and for organizations working with youth sports.</p>	
Keywords:	Youth sports, achievement goal theory, motivational climate, drop-out, coach, FSI
Number of pages:	64
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Dropout-fenomenet.....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Motivation.....</b>	<b>9</b>
3.1	Inre motivation .....	9
3.2	Yttre motivation.....	10
3.3	Amotivation.....	11
<b>4</b>	<b>Ledarskap.....</b>	<b>11</b>
4.1	Idrottsledarskapet .....	12
4.2	Idrottsledarens roll .....	13
<b>5</b>	<b>Ungdomsidrott.....</b>	<b>14</b>
5.1	Ungdomen och fysisk aktivitet.....	15
<b>6</b>	<b>Teoretisk referensram .....</b>	<b>16</b>
6.1	Målinriktning .....	16
6.2	Motivationsklimat.....	17
<b>7</b>	<b>Syfte och problemformulering.....</b>	<b>18</b>
<b>8</b>	<b>Metod.....</b>	<b>18</b>
8.1	Datainsamling.....	19
8.2	Inklusions- och exklusionskriterier.....	19
8.3	Kvalitetsgranskning .....	20
8.4	Etiska överväganden .....	22
8.5	Analys av data.....	22
<b>9</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>23</b>
9.1	Presentation av inkluderade artiklar .....	23
9.2	Presentation av exkluderade artiklar .....	46
9.3	Analys av resultat .....	46
9.3.1	<i>Upplevt motivationsklimat.....</i>	<i>47</i>
9.3.2	<i>Motivationsklimat och målinriktning.....</i>	<i>47</i>
9.3.3	<i>Motivationsklimat och njutning .....</i>	<i>48</i>
9.3.4	<i>Motivationsklimat och intention att fortsätta med sin idrott.....</i>	<i>50</i>
9.3.5	<i>Motivationsklimat och andra faktorer.....</i>	<i>50</i>
9.3.6	<i>Könsskillnader .....</i>	<i>51</i>

9.3.7	<i>Hurudant motivationsklimat bidrar till att ungdomar upplever positiva känslor gentemot träningen?</i> .....	52
<b>10</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>53</b>
10.1	Resultatdiskussion.....	54
10.2	Metoddiskussion.....	55
10.3	Slutsats .....	56
	<b>Källor</b> .....	<b>58</b>
	<b>Bilagor</b> .....	<b>62</b>

## Tabeller

Tabell 1 Kvalitetsgranskning av artiklar (1=lågt bevisvärde, 2=medelhögt bevisvärde, 3=högt bevisvärde) .....	21
Tabell 2 Presentation av inkluderade artiklar .....	24
Tabell 3 Presentation av exkluderade artiklar .....	46
Tabell 4 Litteratursökning i SportDiscus .....	62
Tabell 5 Litteratursökning i Academic Search Elite .....	62

# 1 INLEDNING

Forskning har flera gånger visat på ett samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter samt ökad livskvalitet. Enligt WHO (2016) bidrar regelbunden fysisk aktivitet till minskad risk för bland annat kardiovaskulära sjukdomar, diabetes och även vissa typer av cancer. Fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter på människor i alla skeden av livet men framför allt är det viktigt för att främja barn och ungdomars hälsosamma utveckling (World Health Organization, 2016).

Idrott är ett stort fritidsintresse hos ungdomar och enligt Britta Thedin Jakobsson (2012, s. 239) uppger ungdomar att anledningen till deras deltagande i idrott är att de tycker det är kul med idrott, att de vill umgås med sina kompisar och att de vill känna sig friska och hälsosamma. Tyvärr kan man se att ett allt större antal ungdomar hoppar av sin idrott av olika anledningar. I Sverige deltar många barn och ungdomar i föreningsidrott under barn- och ungdomen men hoppar ofta av i tonåren (Thedin Jakobsson 2012, s. 239). Liukkonen et al. (2010 s. 302) menar att ungdomars positiva upplevelser av idrottsundervisningen, organiserad idrott samt strukturerad fysisk aktivitet kan leda till att de i större grad fortsätter utöva idrott på fritiden. Därför är det viktigt att de som leder fysisk aktivitet för ungdomar förstår hur motivationsklimatet inverkar på ungdomarnas attityder gentemot idrott.

Allt fler ungdomar inom föreningsidrotten hoppar av sin idrott i tonåren och enligt CIF:s rapport *Statens stöd till idrotten* är antalet avhopp sedan år 2008 störst bland 13-20 åringar och bland flickor (Dartsch & Pihlblad 2012). Som jag redan nämnde är det viktigt för den allmänna folkhälsan att barn och ungdomar från början får och fortsätter ha en positiv inställning till motion. I dagens läge uppnås detta främst inom skolidrotten och föreningsidrotten.

Då vi vet hur viktig regelbunden motion är för folkhälsan samt hur många ungdomar som av olika anledningar slutar utöva sin idrott i tonåren kan vi enkelt dra slutsatsen att vi behöver arbeta för att minska dessa avhopp hos ungdomarna. I det här arbetet kommer jag ta upp idrottsledarens roll i frågan från ett motivationsklimatsperspektiv. Syftet med min studie är alltså att undersöka hurudant motivationsklimat idrottsledaren borde ställa upp där ungdomar trivs med att utöva idrott. Jag kommer i det här arbetet använda

mig av ordet idrottsledare och menar då den person som planerar och drar idrottsverksamhet för idrottsutövare.

## 2 DROPOUT-FENOMENET

På många håll har man sett tydliga trender av så kallade ”drop-outs” hos tonåringar inom idrotten. I det här arbetet innebär begreppet drop-out det fenomen som uppenbarar sig inom ungdomsidrotten idag då många ungdomar väljer att hoppa av sin idrott. Det som vanligtvis händer är att barn som är aktiva inom organiserad idrott av något slag hoppar av i åldern 12-15 år (olika forskningar säger olika angående mellan vilka åldrar det handlar om) och detta av många olika anledningar (Boiché & Sarrazin 2009, s. 13). Boiché och Sarrazin (2009, s. 13-14) har kartlagt faktorer som kan vara bidragande till ungdomars val att hoppa av respektive fortsätta med sin idrott och de faktorer som de fann att närmast verkar vara orsaker till drop-outs var att de inte upplevde aktiviteten som njutbar samt att de inte värdesatte aktiviteten i sig. Även bristen på upplevelse av egen kompetens har visat sig vara en orsak till att ungdomar hoppar av samtidigt som ett uppgiftsorienterat klimat har visat sig leda till att ungdomarna upplever njutning av att utföra sporten (Boiché & Sarrazin 2009, s. 14).

Även Rottensteiner et al. (2013, s. 19) lyfter i sin studie *Personal Reasons for Withdrawal from Team Sports and the Influence of Significant Others among Youth Athletes* fram orsaker till drop-outs och menar att bristen på iver eller inre motivation gentemot sporten spelar en stor roll. Vidare visar studien att de viktiga personerna i ungdomarnas liv som har mest inflytande på valet av att fortsätta eller hoppa av sin idrott är idrottsledaren och lagkamraterna (Rottensteiner et al. 2013, s. 19).

En omdiskuterad fråga inom ungdomsidrott är huruvida ungdomar borde satsa på tidig specialisering inom en viss sport eller syssla med idrott på flera olika arenor och således få en mer mångsidig kunskap inom idrott. De som talar för en tidig specialisering menar att det kommer vara lättare för ungdomen att ta sig högre upp inom idrotten och till och med ha elitsatsningar som ett realistiskt mål medan de som säger att en mångsidig idrottsfostran inte alls minskar ungdomens chanser till expertis inom ett givet område eftersom den breda kunskapsbasen leder till att ungdomarna har lättare att applicera sina kunskaper inom olika idrotter. De menar att en specialisering så småningom är nödvän-



dig men att specialiseringsperioden gynnas av att föregås av en mångsidig idrottsgrund från barndomen. Det finns även stöd för att den senare nämnda taktiken troligtvis leder till färre avhopp i tonåren samt en längre total aktiv tid inom idrotten. (Fraser-Thomas et al. 2008, s. 318-320)

Som jag tidigare nämnt verkar idrottsledaren spela en stor roll när det gäller ungdomarnas val att fortsätta eller sluta med sin idrott och även Fraser-Thomas et al. (2008, s. 320-321) lyfter fram att ledare som inte ger tillräckligt med socialt stöd till sina idrottare eller använder sig av ett enväldigt ledande på träningar associeras med negativa attityder hos ungdomarna, bristande motivation samt drop-outs.

### **3 MOTIVATION**

Motivation är det som får människan att göra något över huvud taget. Alla våra handlingar och de beslut vi tar motiveras av något. En vanlig missuppfattning är att motivation är någon medfödd egenskap som vissa föds med och vissa inte. Egentligen handlar ju motivation om de orsaker som leder till ett visst beteende och är i stor grad situationsbundet i den meningen att graden av motivation varierar beroende på den aktuella situationen samt individens värderingar. Om en person till exempel är väldigt motiverad att ta en promenad en kall och snöig vinterdag (denna person tycker mycket om snö och vintern är favoritårstiden) och en annan person inte alls är motiverad att ta samma promenad (personen fryser lätt och trivs bättre i ett varmt klimat) betyder det inte att man kan säga att den första personen över lag är en mer motiverad människa. (Hassmén et al. 2003, s. 164-165)

Man brukar dela in motivation i inre motivation och yttre motivation och amotivation och nedan kommer jag beskriva begreppen närmare Baena et al. 2015 s. 212).

#### **3.1 Inre motivation**

En person som drivs av inre motivation utför uppgiften för själva nöjet i sig och upplever njutning av själva utförandet. Personer med hög inre motivation har som mål att nå känslomässiga belöningar så som njutning och glädje och dessa individer upplever i större utsträckning känslor av avslappning, njutning och glädje vid utförandet. I dagens

läge förespråkar man inre motivation inom idrotten över yttre motivation och det är numera en vedertagen sanning att inre motivation i högre grad leder till ett fortsatt utövande av idrott (Liukkonen et al. 2010, s. 295). Vidare har man delat in den inre motivationen i tre delar. (Hassmén et al. 2003, s. 170)

En person som drivs av en inre motivation *för att lära sig* njuter av att få upptäcka och förstå något nytt, helt enkelt tillfredsställelsen av att lära sig nya saker. Inre motivation för att *uppnå något* handlar om att försöka uppnå och skapa något. Detta i förhållande till sig själv och dessa personer strävar efter att uppnå nya nivåer jämfört med sig själv och sina tidigare nivåer. Det handlar alltså inte om prestationsresultat utan fokus ligger på själva ansträngningen. Till sist pratar man om inre motivation *för att uppnå stimulans* och menar då att njutningen kommer av att uppnå positiva sinnesupplevelser som att till exempel styrketräna för att känna sin kropps styrka och kraft. (Hassmén et al. 2003, s. 170-171)

### **3.2 Yttre motivation**

Yttre motivation innebär att man utför en uppgift för att man är ute efter de fördelar som kan följa av utförandet eller för att man vill undvika bestraffning (Baena et al. 2015 s. 212). Yttre motiverade personer är oftast ute efter sociala eller materiella belöningar och tenderar att känna sig pressade och nervösa i prestationssituationer. Ett exempel på en idrottare som drivs av yttre motivation är en idrottare som deltar i aktiviteten för att nå ära, berömmelse och priser. Även yttre motivation kan vidare spjälkas i fyra undergrupper. (Hassmén et al. 2003, s. 171)

Det man oftast menar när man pratar om yttre motivation är egentligen yttre reglering (*external regulation*) vilket kännetecknas av att ett beteende motiveras av yttre belöningar och restriktioner. En idrottare kanske motiveras att hon åker till träningen med att hon vill bli uttagen till den kommande matchen. Introjicerad reglering (*introjected regulation*) sker då individen börjar internalisera skälen för sitt handlande. Beteendet är inte helt självvalt eftersom personen fortfarande känner press eller ett tryck att utföra uppgiften men pressen kan vara självpålagd som till exempel skuld känslor. När en person drivs av identifierad reglering (*identified regulation*) sker beteendet till följd av att det uppfattas som viktigt av individen men inte njutbart. Beteendet är alltså självvalt men

uppfattas inte som trevligt eller positivt utan mera som ett nödvändigt ont. När beteendet är en naturlig del av individen, som till exempel en idrottare som väljer att inte gå ut med vännerna på kvällarna för att han vill vara i toppform inför tävling, kallas det integrerad reglering (*integrated regulation*). (Hassmén et al. 2003, s. 171)

Något som redan har forskats mycket kring är vilken effekt dessa yttre belöningar har på individen och flera forskare kan påvisa att en individ som tillhandahålls yttre belöningar för ett arbete kommer att avbryta detta arbete så fort belöningen dras tillbaka (Eisenberger och Cameron 1996, Deci et al. 1999).

### **3.3 Amotivation**

Amotivation uppstår då individen varken upplever inre eller yttre motivation gentemot aktiviteten och således frågar sig själv vad poängen är med att utföra aktiviteten utan att kunna svara på frågan (Baena et al. 2015 s. 212-213). En amotiverad person upplever ofta känslor av inkompetens och brist på kontroll och amotivation kan visa sig i olika situationer. Det vanligaste vi tänker på när vi talar om amotivation är då den uppstår till följd av att individen upplever en brist på kapacitet och förmåga men amotivation uppstår även till följd av andra situationer. Till exempel då individen upplever att den föreslagna strategin inte kommer leda till de önskade resultaten, då individen upplever att uppgiften är allt för krävande eller då amotivationen är direkt kopplad till känslor av hjälplöshet och brist på upplevd kontroll. (Hassmén et al. 2003 s. 170-172)

## **4 LEDARSKAP**

Ledarskap kan enligt Fahlström (2004 s. 77) ses som en process där ”en eller flera personer leder eller styr andras aktiviteter i en viss riktning genom olika typer av påverkan” och man kan se på ledarskapet som en helhet bestående av tre delar nämligen ledare, följare och kontext där man talar om en eller flera ledare som interagerar med en eller flera följare i ett visst sammanhang eller en kontext. Det är svårt att bestämt säga vilken eller vilka ledarskapsstilar som fungerar bäst eller bör användas men det finns modeller som har försökt. Dessa modeller behandlar oftast ledarskapet med betoning på ledaren och lägger mindre fokus vid följaren och kontexten. Gemensamt för de flesta modeller

är att de talar om ett effektivt ledarskap i betydelsen att ledarens sätt uppskattas samt att den grupp som leds är framgångsrik. (Fahlström 2004, s. 77-79)

Det finns olika sätt att leda och som idrottsledare bör man ha klart för sig vilken typ av ledare man tänker vara eftersom ledarens sätt att leda kommer påverka både den enskilda följaren och hela gruppens sätt att fungera. Vanligtvis brukar man tala om auktoritärt ledarskap, demokratiskt ledarskap eller abdikerat ledarskap. Ett auktoritärt ledarskap innebär att ledaren är den med mest kunskap och gruppens uppgift är att följa order och de regler som ledaren satt upp. Ledaren styr gruppen i hög grad detta leder ofta till likgiltighet och osjälvständighet i gruppen. Ett demokratiskt ledarskap kännetecknas av kommunikation mellan ledare och följare och här är gruppen oftast mer delaktiga och ansvarstagande eftersom ledaren i högre grad delegerar uppgifter. Ett demokratiskt ledarskap inger en trygghet och en vi-känsla i gruppen. En abdikerad ledare kännetecknas av ett passivt ledarskap med oklara mål och ett oklart ansvar. Dessa ledare är ofta sådana som inte vill vara ledare, som inte känner förtroende för gruppen eller som inte känner att de har tillräckliga kunskaper för att kunna leda gruppen. Ett abdikerat ledarskap leder oftast till låg arbetsmoral otrygghetskänslor och konflikter. (Fahlström 2004, s. 80-81)

#### **4.1 Idrottsledarskapet**

Traditionellt har man inom idrotten sett ledarskapet som arbetet mot gemensamma mål mellan idrottsledaren som ledare och den aktive som följare (Price & Weiss 2011, s. 49). Genom idrottens historia har idrottsledarens uppgift först och främst varit att leda sina idrottare mot vinst eller åtminstone goda resultat, men mer och mer börjar man fokusera på idrotten som redskap för god hälsa och då behöver vi plötsligt lägga tyngdpunkten vid andra saker. Självklart kommer prestation och resultat alltid vara förknippat med idrott, eller åtminstone tävlingsidrott men även här behöver idrottsledaren se till sina idrottare på en djupare nivå för att nå resultat. Lars Ryberg (2005 s. 23) menar att det handlar om en balans mellan kunskapsutveckling och personlighetsutveckling hos idrottarna som leder till inläring och vill således lyfta fram vikten av att idrottsledaren skapar en trygg relation till sina idrottare. Idrottsledarens roll blir således inte att utsätta den aktive för olika slags stimuli med intentionen att uppnå resultat, utan snarare att

möta individen som människa och sedan arbeta tillsammans mot gemensamma mål (Ryberg 2005, s. 23).

Ända sedan 1970-talet har man talat om två olika typer av ledarskap inom idrotten som på engelska benämns som *transactional leadership* och *transformational leadership*. Den tidigare nämnda stilen går ut på att följaren får olika belöningar i form av säkerhet, erkännande och samhörighet då han eller hon utför en uppgift medan den senare stilen går ut på att ledaren uppmuntrar följaren att maximera sin egen potential i jakten på inre mål så som självförverkligande. (Peachey et al. 2015 s. 572)

## 4.2 Idrottsledarens roll

Idrottsledarrollen är en roll som någon valt själv att gå in i och är alltså en förvärvat roll. För att undvika osäkerhetskänslor och negativ stress hos utövarna bör idrottsledaren vara säker på sin roll i sammanhanget och även se till att utövarna är säkra på ledarens roll men även sina egna roller. Det är viktigt att de krav som ställs på utövarna är tydligt uttalade och ännu viktigare accepterade. (Ryberg 2005 s. 47)

Idrottsledarens roll är mycket viktig inom dagens idrott och innebär ett stort ansvar. Förutom stor kunskap inom idrottens tränings- och tävlingsprinciper behöver idrottsledaren också skapa en atmosfär som främjar idrottarnas prestationer (Fahlström 2004 s. 90-91). Idrottsledarens uppgift är att vägleda sina idrottare mot det gemensamt uppställda målet och tillgodose dem med verktygen för att komma dit. Men idrottsledarens beteende kommer inte bara ha en inverkan på idrottarnas prestation utan även på deras upplevelse av framgång och självförverkligande (Fahlström 2004 s. 91). I enlighet med Nicholls *achievement goal theory (AGT)* är idrottsledarens roll stor när det gäller att skapa ett fördelaktigt motivationsklimat vid idrottstillfället (Se Hassmén 2003 s. 173).

Idrottsledaren har stor betydelse gällande träningstillfallets natur och kvalitet och genom de mål denne sätter upp och vilka prioriteringar han eller hon gör kommer idrottsledarens bidrag till motivationsklimatet vara av avgörande storlek. Vidare spelar idrottsledarens beteende under träningstillfället en stor roll i fråga om hur idrottarna upplever framgång, njutning av träningen samt deras attityder gentemot idrott. (Prichard & Deutsch. 2015 s. 206)

## 5 UNGDOMSIDROTT

I det här arbetet har jag definierat ungdomsidrott som den styrda fysiska aktivitet som utförs av personer i åldern 13-20 år. Denna åldersbegränsning utgår från hur olika idrottsförbund och föreningar har definierat åldern för ungdomsidrott. Både *Svensk Idrott* (2016) och *Tränarpasset* (2015) har begränsat ungdomsidrott till 13-20 år.

Ungdomsåren är en tid där individen är mycket formbar och övergångsperioder kan i stor grad påverka ungdomens beteende. Fysisk aktivitet i det här skedet av livet är av stor vikt eftersom de vanor individen utvecklar i ungdomen ofta blir bestående in i vuxenlivet (Murphy et al. 2016, s. 704).

Idrotten spelar en speciellt stor roll för ungdomen då det är en så känslig tid i livet och några förmågor som utvecklas hos ungdomen via idrotten är motoriska egenskaper, fysisk självuppfattning, självkänsla, bättre förmåga att reglera känslor samt förmågan att utveckla och upprätthålla relationer med andra människor. Tyvärr är inte idrottsituationer lika med positiva upplevelser för alla ungdomar och det finns otaliga källor som pekar på att idrottsledaren har en stor betydelse för ungdomars upplevelse av idrottsutövandet. (Curran et al. 2015, s. 193)

Jag vill således återigen peka på hur viktigt det är att forska kring idrottsledarens roll inom ungdomsidrotten samt hur denne kan skapa en inspirerande och trygg miljö för alla ungdomar.

I dagens läge är det redan vida känt att ungdomars fritidsarenor är enormt viktiga för bland annat deras förhållningssätt till sig själva, deras personlighetsutveckling samt andra identitetsskapande processer. Genom de olika fritidsintressen ungdomar väljer att engagera sig i skapas också olika grupper och ungdomen identifierar sig som en i den gruppen. Idrott är lyckligtvis ett väldigt populärt fritidsintresse för ungdomar och kan nuförtiden benämnas som det överlägset populäraste fritidsintresset hos ungdomar varför det är så viktigt att våra idrottsledare inom ungdomsidrotten ser till att skapa ett klimat under träningstillfällena som gynnar ungdomarnas utveckling och trivsel (MacDonald et al. 2011, s. 32-33).

## 5.1 Ungdomen och fysisk aktivitet

Många av de allmänna positiva hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är likadana oavsett ålder men det finns avseenden inom fysisk aktivitet där ungdomar är speciella. Fram till ca 18-20 års ålder pågår tillväxt- och mognadsprocesser hos ungdomar i olika grad och detta leder ofta till att man kan se skillnader i den fysiska aktivitetens påverkan på ungdomen i jämförelse med vuxna personer. Under tonåren utvecklas en rad olika förmågor, bland annat syreupptagningsförmågan, motorik, muskelstyrka och koordination. Något man behöver ha i åtanke vad gäller ungdomsidrott och den fysiska aktivitetens inverkan på ungdomar är att puberteten spelar en stor roll. Före puberteten kommer till exempel effekten av konditionsträning vara avsevärt lägre i jämförelse med under och efter puberteten. I ungdomen skiljer sig också effekten av styrketräning eftersom styrkeökningen här främst beror på ökad neuromuskulär rekryteringsförmåga. Förutom de fysiska förmågorna utvecklas även mentala processer under ungdomsåren och individen utvecklar här både sin personlighet och identitet. Den fysiska aktiviteten kan bidra till att ungdomen utvecklar en positiv självkänsla men de sociala situationer som uppstår i idrottsammanhang kan också bidra till stress och olustkänslor. Faktorer som kroppsideal och prestationskrav kan påverka ungdomen väldigt negativt. Som idrottsledare för ungdomar måste man ta allt det här i beaktande när man planerar träningen samt anpassa aktiviteterna till den fysiska, sociala och psykologiska utvecklingen hos ungdomarna. (Berg & Ekblom 2015 s. 1-2)

Ett problem med ungdomsidrott är den stora skillnaden i fysisk mognad. Det kan finnas stora skillnader i ålder angående när ungdomen träder in i puberteten. Även till synes små åldersskillnader kan spela en stor roll i praktiken eftersom det händer så mycket i utvecklingen under tonåren. Något som kallas ”*the relative age effect*” innebär att den äldsta personen i laget eller träningsgruppen har större chanser att nå elitnivå inom idrotten. Orsaken till detta sägs vara att den äldre personen är mer mogen rent fysiskt vilket i många fall fångar idrottsledarens uppmärksamhet i större grad och leder till att idrottsledaren erbjuder miljöer som med större trolighet kommer underlätta utvecklingen av förmågor hos ungdomen. (Fraser-Thomas et al. 2008, s. 320)

## 6 TEORETISK REFERENS RAM

Den teoretiska referensramen för det här arbetet är Nicholls *achievement goal theory* (AGT) som utformades redan år 1984 och är mycket använd inom motivationsforskning, framförallt inom idrottspsykologi. AGT-teorin utgår ifrån att alla människor lägger betydelsestyngdpunkten vid olika slags utgångar beroende på vilka prestationsmål de har. Nicholls menar att beroende på vilka prestationsmål individen har kommer denne att närma sig prestationssituationer på olika sätt. Prestationsmålen kommer även styra individens nivå av engagemang samt hur han eller hon reagerar på olika prestationsresultat. (Se Hassmén et al. 2003, s. 176)

Enligt AGT-teorin spelar individens upplevelse av sin egen kompetens en stor roll och kan komma att påverka individens beteende och de mål han eller hon väljer för sig själv (Bortoli et al. 2011 s. 171). Nedan redovisar jag de två olika målinriktningarna som teorin bygger sig på.

### 6.1 Målinriktning

Nicholls definierade de två olika målinriktningarna som *task goal orientation* och *ego goal orientation*. Dessa termer har översatts till svenska på olika sätt och jag kommer använda mig av termen uppgiftsorienterad målinriktning när jag talar om *task goal orientation* respektive resultatorienterad målinriktning när jag talar om *ego goal orientation*.

Typiskt för individer med uppgiftsorienterad målinriktning är att de lägger störst fokus vid själva utförandet av uppgiften och alltså inte vid resultatet. Dessa personer tror på att skicklighet och förmåga uppnås av hårt arbete samt att framgång kommer av samarbete och att verkligen göra sitt bästa. Eftersom individer med uppgiftsorienterad målinriktning lägger vikten vid själva utförandet av uppgiften har dessa individer också högre inre motivation och de förknippas även med högre nivå av ansträngning vid utförandet av uppgifter. Även större njutning och intresse för uppgiften ses i större grad hos personer med uppgiftsorienterad målinriktning. (Hassmén et al. 2003, s. 176)

Till skillnad från uppgiftsorienterad målinriktning utgår den resultatorienterade målinriktningen från att kompetens uppvisas i form av bäst resultat i jämförelse med andra.



Individer med denna målinriktning lägger stort fokus på att prestera bättre än andra och med så liten ansträngning som möjligt. Dessa personer är även oftare benägna att förklara framgång som ett resultat av yttre faktorer såsom tur, talang eller uppskattning från omgivningen. Således är det lätt för den prestationsorienterade individen att skylla misslyckanden på att han eller hon inte ansträngde sig istället för brist på kompetens. (Hassmén et al. 2003, s. 177)

Oftast när man undersöker och talar om personers olika målinriktningar säger man inte att individen styrs helt av en av de två målinriktningarna utan snarare att individen i olika hög grad styrs av uppgiftsorienterad målinriktning i kombination med olika hög grad av prestationsorienterad målinriktning (Hassmén et al. 2003, s. 177-178).

## **6.2 Motivationsklimat**

Den tredje komponenten i AGT-teorin är motivationsklimatet vilket innebär det situationbundna klimatet som skapas av influerande personer såsom till exempel idrottsledaren (Bortoli et al. 2011 s. 171).

Med motivationsklimat menar vi den atmosfär som råder på platsen där uppgifterna utförs och det är här som idrottsledarens roll blir tydlig då det till största delen är denne som skapar förutsättningarna för vilket motivationsklimat som råder. Idrottsledaren, tränaren eller coachen skapar ett visst motivationsklimat beroende på vilken ledarstil eller typ av instruktioner han eller hon använder sig av. Till exempel kommer en idrottsledare som lägger fokus på yttre belöningar stärka sina idrottares yttre motivation. (Hassmén et al. 2003, s. 173)

Det motivationsklimat som idrottsledaren målar upp under träningstillfället kommer återspegla vad denne värderar, erkänner samt utvärderar i förhållande till idrottarnas inlärning och prestation vilket i sin tur modifierar idrottarnas psykosociala och beteendemässiga respons (Weiss et al. 2009, s. 477). I förhållande till Nicholls målorienterings-teori kommer ledaren på samma sätt här ha stort inflytande över hurdan motivationsklimat som råder. Ju mer idrottsledaren betonar att framgång är lika med bättre resultat i jämförelse med andra idrottare desto mer kommer idrottarna drivas av en prestationsorienterad målinriktning. Man kan alltså säga att utövarnas målorientering kommer påver-

kas av det motivationsklimat som idrottsledaren sätter upp. (Hassmén et al. 2003, s. 178-179)

Som exempel på två olika feedbacksituationer i de två respektive motivationsklimaten kan man säga att en tränare som berömmar sina idrottare när det är tydligt att de gjort sitt allra bästa i ett moment, oberoende av utfallet, bidrar till ett uppgiftsinriktat motivationsklimat, medan en tränare som endast ger beröm vid ”lyckade” prestationer, oberoende grad av ansträngning, bidrar till ett resultatnriktat motivationsklimat.

## **7 SYFTE OCH PROBLEMFORMULERING**

Syftet med min studie är att undersöka hurudant motivationsklimat idrottsledaren borde ställa upp där ungdomar trivs med att utöva idrott. Jag förväntar mig att genom detta arbete kunna bidra till att minska dessa avhopp genom att skapa en översikt över hur en idrottsledare kan skapa en miljö där de unga idrottarna känner sig motiverade, delaktiga och upplever rörelseglädje. Utgående ifrån problemformuleringen har jag formulerat en forskningsfråga som jag förväntas få svar på genom min systematiska litteraturstudie. Frågeställningen lyder som följer; *Hurudant motivationsklimat bidrar till att ungdomar upplever positiva känslor gentemot träningen?*

## **8 METOD**

Som metod för den här studien har jag använt mig av systematisk litteraturstudie. Att göra en systematisk litteraturstudie innebär att hitta relevant forskning inom det område som undersöks i form av vetenskapliga studier eller rapporter och därefter kritiskt granska innehållet i dessa samt analysera och redovisa resultaten (Forsberg & Wengström 2003, s. 26-29).

Jag började med att definiera mitt problemområde som i det här fallet är den stora mängden ungdomar som hoppar av sin idrott. Vidare avgränsade jag mitt problemområde genom att närma mig problemet med inriktning på idrottsledarens roll i fenomenet samt vilka motivationsklimat som ger ungdomarna störst glädje under träningen. Slutligen avgränsade jag mitt problemområde genom att skapa en specifik frågeställning som

presenterades i kapitlet syfte och frågeställningar. I detta kapitel kommer jag att beskriva hur jag har gått till väga för att besvara min frågeställning.

## **8.1 Datainsamling**

Datainsamlingen har skett under hösten 2016 i Arcadas datasalar och bibliotek. Artikelsökningen gjordes i EBSCO's databaser SPORTDiscus och Academic Search Elite och sökorden som använts i olika kombinationer med boolska operationer är motivational climate, physical education, enjoyment, physical activity, youth och achievement goal theory.

Sökorden valdes utgående ifrån hur frågeställningen var formulerad och den första värderingen av artiklarna gjordes genom att jag undersökte om rubriken tycktes beröra min frågeställning. Om så var fallet gick jag vidare till att läsa abstractet och därefter om abstractets innehåll var relevant för min frågeställning läste jag hela artikeln.

I bilaga 1 presenteras databassökningen i tabellform där jag presenterar vilken databas och vilka sökord jag använt mig av, antal träffar, antal lästa abstract samt antal valda artiklar.

## **8.2 Inklusions- och exklusionskriterier**

För att hitta artiklar som kunde hjälpa till att besvara min frågeställning valde jag att bara använda mig av artiklar som behandlade motivationsklimatets inverkan på ungdomars upplevelse av idrott. Vidare eftersom den undersökta målgruppen är ungdomar inkluderades endast de artiklar som behandlade ungdomar i åldern 10-20 år. På grund av att många studier gjorts på ungdomar men med olika definitioner på åldern för ungdomarna har jag valt att inkludera alla artiklar som behandlar ungdomar i åldern 10 till 20 år trots att jag själv i mitt arbete definierat ungdomsåldern inom idrott som 13-20 år. För att få en bredare inblick i hur ungdomar upplever idrott har både studier som behandlar grenspecifik idrott samt studier som behandlar skolidrott inkluderats. Eftersom det har forskats flitigt kring motivation inom idrott sedan långt tillbaka har jag valt att inkludera artiklar så gamla som från år 2000 och framåt. Utgående ifrån detta formulerade jag inklusionskriterierna enligt följande:

- Artiklar som är skrivna på engelska eller svenska
- Artiklar som behandlar ungdomar i åldern 10-20 år
- Artiklar som finns tillgängliga gratis och i fulltext
- Artiklar som är publicerade tidigast år 2000
- Artiklar som undersöker effekter av motivationsklimat inom organiserad fysisk aktivitet.

#### Exklusionskriterier

- Artiklar som inte är skrivna på svenska eller engelska
- Artiklar som behandlar personer under 10 år eller över 20 år
- Artiklar som inte finns att få tag på gratis i full text
- Artiklar som är publicerade före år 2000
- Artiklar som inte undersöker effekter av motivationsklimat inom organiserad fysisk aktivitet

### 8.3 Kvalitetsgranskning

För att öka min studies reliabilitet har alla artiklar som besvarade inklusionskriterierna positivt genomgått en kvalitetsgranskning. Att göra en kvalitetsgranskning är av yttersta vikt då man gör en systematisk litteraturstudie och hela värdet på studien avgörs av kvaliteten på de studier som inkluderats (Forsberg & Wengström 2013, s. 85-86). Jag har värderat alla undersökningars syfte och frågeställningar, design, urval och bortfall, mätinstrument samt analys och tolkning. Eftersom alla studier jag läst har en kvantitativ forskningsdesign har jag kunnat använda mig av en och samma granskningsmetod för alla artiklar nämligen SBU-modellen beskriven av Forsberg & Wengström (2013, s.) se bilaga 2. Enligt SBU-modellen finns det vissa övergripande frågor som bör kunna besvaras med ja för att studien ska ha ett högt bevisvärde. När jag kvalitetsgranskade studierna använde jag mig av denna modell och bedömde studierna som att de hade antingen lågt bevisvärde (1-4 poäng), medelhögt bevisvärde (5-6 poäng) eller högt bevisvärde (7-8 poäng), där varje jakande svar ger 1 poäng (Forsberg & Wengström 2013, s. 118). Alla studier med medelhögt eller högt bevisvärde har inkluderats medan studier med lågt bevisvärde exkluderats. Det som bör sägas är att ingen av forskningarna varit experimentella och således inte haft någon kontrollgrupp. Detta innebär att svaret på en av frågorna i SBU-modellen (Finns det en godtagbar kontrollgrupp?) alltid besvarats med

NEJ och alltså gett ett lägre bevisvärde på papper. Detta har jag tagit i beaktande när jag gjort kvalitetsgranskningen av artiklarna. Nedan presenteras de inkluderade artiklarnas resultat av kvalitetsgranskningen i tabellform.

*Tabell 1 Kvalitetsgranskning av artiklar (1=lågt bevisvärde, 2=medelhögt bevisvärde, 3=högt bevisvärde)*

Författare och publiceringsår	1	2	3	4	5	6	7	8	Bevisvärde
Wang et al. 2010	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Jaakkola et al. 2015	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Gråstén & Watt. 2016	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
MacDonald & Côté. 2011	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Escartí & Gutiérrez. 2001	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Breiger et al. 2015	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	2
Weiss et al. 2009	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Bryan & Solmon. 2012	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Liukkonen et al. 2010	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	2
Smith et al. 2006	JA	JA	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	2

Curran et al. 2015	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Bortoli et al. 2011	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Reinboth & Duda. 2004	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Eys et al. 2013	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Baena- Extremera et al. 2015	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3
Ommundsen & Eikanger Kvalø. 2007	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	3

## 8.4 Etiska överväganden

Före och under mitt arbete har jag gjort forskningsetiska överväganden och bedyrar att varken fusk eller ohederlighet förekommer i mitt arbete. I mitt arbete redovisar jag för alla artiklar, både de inkluderade och exkluderade samt presenterar alla resultat oberoende av om de överensstämmer med eventuella egna övertygelser inom ämnet. Jag har inte heller redovisat tillvägagångssätt på ett bristfälligt sätt eller utan angivande av källa.

## 8.5 Analys av data

För att analysera den data jag fick fram från artiklarna läste jag igenom alla artiklar noggrant och flera gånger för att sätta mig in i innehållet på ett djupare plan. Därefter skrev jag en sammanfattning av varje artikel och lyfte fram de resultat som var relevanta

för min studie. När jag gjort detta sammanställde jag resultaten i en tabell kompletterad av förklarande text (se kapitel 9 Resultat).

## **9 RESULTAT**

I det här kapitlet presenterar jag resultatet av min systematiska litteraturstudie. Nedan presenteras de inkluderade artiklarna i tabellform.

### **9.1 Presentation av inkluderade artiklar**

Här presenteras de inkluderade artiklarna i tabellform. Ur tabellen framkommer artiklarnas författare, titel, publiceringsår, syfte, undersökningsdesign, urval, mätinstrument samt de resultat som är relevanta för min studie.

Tabell 2 Presentation av inkluderade artiklar

Arti- kel	Författare, årtal och titel	Syfte	Design	Urval	Mätinstrument	Resultat
1	Wang, John C. K., Liu, Woon Chia., Chatzisarantis, Nikos L. D. och Lim, Coral B. S. 2010, <i>Influence of Perceived Motivational Climate on Achievement Goals in Physical Education: A Structural Equation Mixture Modeling Anal-</i>	Att undersöka vilka effekter det uppfattade motivationsklimatet har på målorienteringar.	Kvanti- tativ	800 skolelever (257 pojkar och 524 flickor) i åldern 12-20 år från fem olika skolor i Singapore.	Frågeformuläret $2 \times 2$ <i>Achievement Goal in Physical Education Questionnaire (AGPEQ)</i> , 7-point Likert scale för att undersöka fyra olika målorienteringar inom idrottsundervisningen. Frågeformuläret <i>Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ)</i> 5-point likert scale användes för att undersöka vilket motivationsklimat eleverna uppfattade i idrottsundervisningen.  Sex stycken påståenden från <i>enjoyment</i> underskalan i frågeformuläret <i>IMI (Intrinsic Motivation</i>	De allra flesta eleverna upplevde ett uppgiftsorienterat klimat i undervisningen. Elever med uppgiftsorienterad målinriktning njöt i större grad av undervisningen än elever med prestationsinriktad målinriktning. Man kunde även konstatera att elever som uppfattar motivationsklimatet som uppgiftsinriktat i större grad kommer drivas av inre motivation.



	ysis				<i>Inventory</i> ) användes för att uppskatta elevernas njutning under idrottsundervisningen. Svaren graderades på en 7-point scale.	
2	Jaakkola, Timo., Wang, John C.K., Soini, Markus och Liukkonen, Jarmo. 2015, <i>Students' Perceptions of Motivational Climate and Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis</i>	Att identifiera olika cluster hos studenterna med liknande profiler gällande uppfattning av uppgiftsorientering, prestationsorientering, självständighet och social samhörighet som stöttepelare inom motivationsklimatet på skolidrotten. Dessutom ville man undersöka om olika motivationsklimat ledde till olika grader	Kvantitativ	2 594 flickor och 1 803 pojkar i åldern 14 -15 år. Elever från 62 olika skolor i Finland i årskurs 9.	Frågeformuläret <i>Motivational Climate in Physical Education Scale</i> användes för att undersöka hurudant motivationsklimat som råder i undervisningen. Svaren värderades på en 5-point Likert scale.  För att mäta njutning av undervisningen användes en finsk version av <i>Sport Enjoyment Scale</i> med en 5-point Likert scale.	De allra flesta eleverna upplevde ett uppgiftsorienterat motivationsklimat med en relativt hög grad samhörighet, måttlig nivå av resultatnriktat motivationsklimat samt självständighet. Ett uppgiftsorienterat klimat korrelerade positivt med njutning. Resultatorienterat motivationsklimat korrelerade inte med självständighet eller njutning och hade ett negativt samband med social samhörighet.

		av njutning av skolidrotten.				
3	Gråstén, Arto och Watt, Anthony. 2016, <i>Perceptions of Motivational Climate, Goal Orientations, and Light to Vigorous-intensity Physical Activity Engagement of a Sample of Finnish Grade 5 to 9 Students</i>	Att undersöka förhållanden mellan ungdomars uppfattning av motivationsklimat, målorientering och engagemang i lätt till kraftig fysisk aktivitet.	Kvantitativ	585 elever (293 flickor och 292 pojkar) i årskurs 5 till 9 från tre små städer i nordöstra Finland.	Frågefomuläret <i>Motivation Climate in Physical Education Scale</i> användes för att fastställa uppfattning av vilket motivationsklimat som råder i undervisningen. Svaren graderades med en 5-point Likert scale.  Frågeformuläret <i>Perception of Success Questionnaire</i> användes för att fastställa vilka målorienteringar ungdomarna hade (5-point Likert scale). För att mäta nivån av fysisk aktivitet användes frågeformuläret <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i> .	Ett uppgiftsorienterat motivationsklimat korrelerade positivt med engagemang i lätt och måttlig fysisk aktivitet.

4	MacDonald, Dany J., Côté, Jean., Eys, Mark och Deakin, Janice. 2011, <i>The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes.</i>	Att undersöka vilka roller njutning och motivationsklimat spelar i fråga om positiv eller negativ personlig utveckling hos individer inom lagsporter	Kvantitativ	510 idrottare (47,5% pojkar och 52,5% flickor) i åldern 9-19 år. Idrottarna deltog i skolidrott och/eller icke-elitsatsningar i olika lagidrotter.	För att mäta ungdomarnas upplevelse av personlig utveckling till följd av idrotten användes frågeformuläret <i>Youth Experience Survey for Sports</i> (4-point Likert Scale).  <i>Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire</i> (5-point Likert Scale) användes för att undersöka vilka faktorer inom idrotten som bidrar till att ungdomarna upplever positiva känslor gentemot idrotten.  Till sist använde man sig av frågeformuläret <i>Motivational Climate Scale for Youth Sport</i> (5-point Likert Scale) för att undersöka vilket motivationsklimat som råder vid träningstillfället.	De som hade svarat jakande på om idrott hjälper deras personliga utveckling hade också i de allra flesta fall svarat att de viktigaste komponenterna för att säkerställa en positiv personlig utveckling var självupplevd kompetens, att känna tillhörighet med kamraterna samt ett uppgiftsorienterat motivationsklimat. Ett resultatriktat motivationsklimat visade sig vara starkt förknippat med negativ personlig utveckling
---	--	--	-------------	--	--	---

5	Escartí, Amaro och Gutiérrez, Melchor. 2001, <i>Influence of the Motivational Climate in Physical Education on the Intention to Practice Physical Activity or Sport</i>	Att fastställa vilka effekter det motiverande klimatet som råder på idrottslektionerna har på studerandenas uppgiftsorientering, inre motivation, intresse för och intentioner att utöva idrott	Kvantitativ	975 elever i Valencia (472 pojkar och 503 flickor), 13-18 år	<p>Frågeformuläret <i>Physical Education Class Climate Scale</i> (5-point Likert Scale) användes för att undersöka vilket motivationsklimat eleverna upplevde att rådde under lektionerna.</p> <p>Frågeformuläret <i>Task and Ego Orientations in Sport Questionnaire</i> (5-point Likert Scale) användes för att undersöka om eleverna hade en prestationsinriktad eller uppgiftsinriktad målorientering.</p> <p>Frågeformuläret <i>Intrinsic Motivation Inventory</i> (5-point Likert Scale) användes för att undersöka elevernas nivå av inre motivation.</p>	Studiens hypotes bekräftades, alltså att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat på idrottslektionerna leder till en uppgiftsorienterad målinriktning hos eleverna. Vidare bekräftades att det uppgiftsorienterade motivationsklimatet stärker elevernas inre motivation samt positiva upplevelser av idrottslektionerna.

					Frågeformuläret <i>Satisfaction</i> (5-point Likert Scale) som är ett frågeformulär anpassat från ett mätinstrument skapat av Duda och Nicholls användes för att bedöma nivån av positiva känslor gentemot sport. Frågeformuläret mäter hur mycket eleverna njuter av idrottslektionerna.	
6	Breiger, Joshua., Cumming, Sean P., Smith, Ronald E och Smoll, Frank. 2015, <i>Winning, Motivational Climate, and Young Athletes' Competitive Ex-</i>	Att undersöka effekten av lagets framgångar och motivationsklimat på kvinnliga och manliga idrottarens utvärderande reaktioner till sin idrottsliga upplevelse.	Kvantitativ	99 pojkar och 93 flickor alla i åldern 10-14 år från 23 olika lag	För att ta reda på ungdomarnas uppfattning av motiverande klimat användes frågeformuläret <i>Motivational Climate Scale for Youth Sports</i> .  För att undersöka ungdomarnas utvärderande reaktioner gentemot idrottsledare och lagkamrater, deras njutning av att utföra sporten, vikten av att vinna samt intentioner att	För både pojkar och flickor visar resultaten att motivationsklimatet under träningarna har en större effekt på idrottarnas utvärderande reaktioner än vad matchernas utkomst har (vinst eller förlust).  För både pojkar och flickor visar resultaten att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat kan associeras med både positiva attityder gentemot

	<i>periences: Some Notable Sex Differences</i>				<p>fortsätta med sporten användes 11 frågor från frågeformuläret <i>Sport Enjoyment Questionnaire</i>.</p> <p>De olika lagens vinst/förlust procent fick man tag på via ligornas administrativa organ.</p>	<p>coachen, större njutning av att spela i laget, högre upplevelser av gillande från coachen samt större gillande gentemot de andra lagkamraterna.</p> <p>För flickor hade ett resultatnriktat motivationsklimat negativa effekter på idrottarnas upplevelse av att utöva idrott medan samma motivationsklimat i pojkarnas fall inte förutspådde någon negativ effekt.</p>
7	Weiss, Maureen R., Amorose, Anthony J och Wilko, Anna Marie. 2009, <i>Coaching Behaviors, Motivational Climate, And Psychoso-</i>	Att undersöka förhållandet mellan idrottsledares feedback samt motivationsklimat och kvinnliga idrottares upplevelse av egen kompetens, njutning samt inre motivation	Kvantitativ	141 kvinnliga idrottare från 9 olika <i>high school</i> fotbollslag. Deltagarna var mellan 13 och 18 år gamla.	<p><i>The Perceived Coaching Behavior Scale</i> (5-point Likert Scale); ett frågeformulär som mäter idrottarnas upplevelse av idrottsledares utvärderande och instruerande feedback.</p> <p><i>The athletic competence subscale of Harter's Self-Perception Profile for Adolescents</i>; ett frågeformulär som</p>	Ett uppgiftsorienterat motivationsklimat visade sig leda till positiva psykosociala reaktioner hos atleterna medan ett resultatnriktat klimat visade sig ha negativa effekter på atleternas uppvisande av psykosocial respons.

	<p><i>cial Outcomes Among Female Adolescent Ath- letes</i></p>				<p>användes för att mäta idrottarnas uppfattning om sin egen kompetens.</p> <p>För att mäta idrottarnas njutning av att utöva sporten användes tre frågor, dessa var: "<i>How much do you like soccer?</i>" "<i>How much do you enjoy competitive soccer?</i>" "<i>How fun is soccer participation for you?</i>" där svaren gavs på en skala från 1 till 5 där 1 representerade "stämmer inte alls" och 5 "stämmer helt"</p> <p>Tre underskalor I frågeformuläret <i>Motivational Orientation in Sport Scale</i> (4-point Likert Scale) användes för att mäta idrottarnas nivå av inre motivation.</p> <p><i>The Perceived Motivational Cli-</i></p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<i>mate in Sport Questionnaire</i> (5-point Likert Scale) användes för att mäta idrottarnas upplevelse av motivationsklimat.	
8	Bryan, Charity Leigh och Solmon, Melinda A. 2012, <i>Student Motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity</i> .	Att undersöka elevers motivation på idrottslektioner genom att undersöka förhållanden mellan uppfattning av motivationsklimat, attityder, nivåer av självbestämmande samt engagemang i fysisk aktivitet.	Kvantitativ	114 elever (57 pojkar och 57 flickor) i sjätte, sjunde och åttonde klass från en statlig skola i USA.	<i>The Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire</i> användes för att undersöka vilket motivationsklimat som råder under idrottslektionerna.  För att mäta elevernas attityder gentemot idrottsundervisningen i fråga om njutning och användbarhet ( <i>usefulness</i> ) användes en skala utvecklad av Subramaniam och Silverman. 10 påståenden utredde hur mycket eleverna njuter av undervisningen och 10 påståenden utredde hur mycket nytta eleverna	Inre motivation hade ett positivt korrelations samband med ett uppgiftsorienterat motivationsklimat. Det uppgiftsorienterade motivationsklimatet var också positivt relaterat till njutning och känslan av meningsfullhet



					<p>tycker sig ha av undervisningen</p> <p><i>SIMS Motivation Scale</i> användes för att utreda hur eleverna motiverade sitt deltagande i idrottsundervisningen.</p> <p><i>The Physical Activity Questionnaire for Children</i> användes för att utreda elevernas självupplevda nivå av fysisk aktivitet.</p> <p>För att undersöka den objektiva nivån av utförd fysisk aktivitet användes stegräknare</p>	
9	Liukkonen, Jarmo., Watt, Anthony., Barkoukis, Vassilis och Jaakkola, Timo.	Att undersöka vilken inverkan ett visst motivationsklimat har på elevernas affektiva responser och nivån av ansträngning i id-	Kvanti-	338 finska skolelever (163 flickor och 175 pojkar) i sjätte klass från två olika skolor i Finland. Alla deltagare	<p><i>Motivational Climate in Physical Education Questionnaire</i> användes för att mäta elevernas uppfattning av motivationsklimat under idrottslektionerna</p> <p><i>Physical Education State Anxiety</i></p>	Studien presenterade ett positivt samband mellan ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och njutning under idrottslektionerna. Vidare visade det sig att ett resultatinriktat motivationsklimat hade ett negativt

	2010, <i>Motivational Climate and Students' Emotional Experiences and Effort in Physical Education</i>	rottsundervisningen i skolan		var mellan 11 och 12 år gamla.	<p><i>Scale</i> användes för att mäta i vilken grad eleverna upplever ångest eller oros känslor under idrottslektionerna och i vilka situationer.</p> <p>För att mäta upplevelser av njutning under idrottslektionerna användes den finska versionen av <i>The Sport Enjoyment Scale</i>.</p> <p>För att mäta elevernas egen uppfattning av hur mycket de anstränger sig under idrottslektionerna användes en skala med två påståenden där eleverna svarade på en skala från 1 till 5 där 1 representerade "jag håller inte alls med" och 5 "jag håller helt och hållet med".</p>	samband med njutningskänslor.
10	Smith, Alan L., Balaguer, Isabel	1. Att undersöka om de olika målinrikt-	Kvanti- tativ	223 fotbollsspelare alla pojkar I åldern	<i>Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</i> användes för att	Resultaten visade att de idrottare som hade en hög nivå av uppgiftsorient-

	<p>och Duda, Joan, L. 2006, <i>Goal orientation profile differences on perceived peer relationship, and motivation-related responses of youth athletes.</i></p>	<p>ningarna i Nicholls achievement goal theory går att se i praktiken hos unga idrottare och 2. Att undersöka om dessa olika målorienteringar har olika inverkan på uppfattningar om motivationsklimat, uppfattning om relationen med lagkamrater och motivationsrelaterad respons.</p>		<p>9-12 år från Valencia</p>	<p>mäta huruvida eleverna visade upp en uppgiftsorienterad målinriktning eller en prestationsorienterad målinriktning.</p> <p><i>Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2</i> användes för att mäta vilket motivationsklimat idrottarna upplever på träningar.</p> <p>För att mäta idrottarnas uppfattning av social acceptans bland lagkamraterna användes en version av <i>Harter's Self-Perception Profile for Children</i> anpassad till fotboll.</p> <p>För att mäta kvaliteten på vänskap mellan idrottarna användes frågeformuläret <i>Sport Friendship Quality Scale (SFQS)</i>.</p> <p>För att mäta hur idrottarna uppfat-</p>	<p>rad målinriktning i kombination med låg nivå av prestationsorienterad målinriktning i högre grad uppfattade motivationsklimatet som uppgiftsriktat, uppfattade acceptans bland lagkamraterna, njöt av att utöva sporten samt var nöjda med både sin egen prestation och lagkamraternas. Detta i jämförelse med de idrottare som hade en låg nivå av uppgiftsorienterad målinriktning i kombination med en hög nivå av prestationsorienterad målinriktning.</p>
--	---	---	--	------------------------------	--	---

					<p>tade sin egen förmåga använde man sig av en fråga: ”Jämfört med andra pojkar i din ålder, hur bra är du på fotboll?”. Svaren graderades på en 7-point Likert Scale där 1 representerar ”en av de sämsta”, 4 ”medelmåttig, varken bra eller dålig” och 7 ”en av de bästa”.</p> <p>För att mäta idrottarnas njutning av att utöva idrotten, hur nöjda de var med sin egen prestation samt hur de trivdes i sitt lag användes olika objekt från olika standardiserade frågeformulär.</p>	
11	Curran, Thomas., Hill, Andrew P., Hall,	Att undersöka förhållanden mellan motivationsklimatet och	Kvantitativ	260 fotbollsspelare, 150 flickor och 110 pojkar	<i>Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2</i> för att undersöka idrottarnas uppfattning om	Positiva korrelations samband hittades mellan uppgiftsinriktat motivationsklimat och alla underkategorier av

	Howard K och Jowett, Gareth E. 2015, <i>Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport.</i>	idrottarnas engagemang.		med en medelålder på 13,53 år.	vilket motivationsklimat idrottsledaren skapar.  <i>Athlete Engagement Questionnaire</i> användes för att mäta idrottarnas nivå av engagemang.	engagemang. Positiva korrelations samband hittades också mellan självförtroende och dedikation och resultat inriktat klimat.
12	Bortoli, Laura., Bertollo, Maurizio., Comani, Silvia och Robazza, Claudio. 2011, <i>Competence, achievement goals, mo-</i>	Att undersöka inverkan av upplevd och faktisk kompetens, målinriktning och upplevt motivationsklimat i förhållande till olika positiva psykosociala tillstånd.	Kvantitativ	320 idrottande ungdomar (160 flickor och 160 pojkar) i åldern 13-14 år från olika ungdomsidrottsförbund i norra Italien.	För att mäta ungdomarnas upplevda kompetens användes en anpassad version av frågeformuläret <i>Perceived Physical Ability (PPA)</i> som är en underskala i frågeformuläret <i>Physical Self-Efficacy</i> . Svaren graderades på en 6-point Likert Scale.  Faktisk kompetens mättes genom	Upplevd kompetens, faktisk kompetens och uppgiftsorienterad målinriktning korrelerade positivt med positiva psykosociala tillstånd.  De individer som uppfattade att de hade lägre kompetens samt hade en uppgiftsorienterad målinriktning upplevde negativa psykosociala till-

<p><i>tivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport.</i></p>					<p>att be tränarna indikera på en <i>Borg Category Ratio (CR-10) scale</i> hur stor kompetens de olika idrottarna hade.</p> <p>För att ta reda på vilken målorientering idrottarna hade användes frågeformuläret <i>The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att ta reda på vilket motivationsklimat idrottarna upplevde användes frågeformuläret <i>The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att undersöka de psykosociala tillstånden användes 7 påståenden</p>	<p>stånd vid ett resultatnriktat motivationsklimat.</p> <p>De individer som enligt coacherna hade en hög faktisk kompetens samt hade en uppgiftsorienterad målinriktning upplevde negativa psykosociala tillstånd vid ett resultatnriktat motivationsklimat.</p> <p>Individer som upplevde sin egen kompetens som hög samt hade en uppgiftsorienterad målinriktning upplevde förbättrad kommunikation i ett uppgiftsorienterat motivationsklimat.</p> <p>De individerna med uppgiftsorienterad målinriktning samt enligt coacherna var lågkompetenta upplevde positiva psykosociala tillstånd i</p>
---	--	--	--	--	---	---

					<p>som handlade om positiva respektive negativa känslor till följd av träningen. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p>	<p>ett uppgiftsorienterat motivationsklimat.</p> <p>Hos de individer som hade en låg prestationsorienterad målinriktning samt upplevde sin egen kompetens som låg fanns ett positivt samband mellan positiva psykosociala tillstånd och uppgiftsorienterat motivationsklimat.</p>
13	<p>Reinboth, Michael och Duda, Joan L. 2004, <i>The Motivational Climate, Perceived Ability and Athletes' Psychological and Physical</i></p>	<p>Att undersöka i vilken grad det upplevda motivationsklimatet samt upplevd egen förmåga påverkar det psykiska och fysiska väl måendet hos ungdomar som deltar i lagsporter.</p>	<p>Kvantitativ</p>	<p>265 pojkar (medelålder 16,44 år) från olika klubbar eller skollag inom fotboll och cricket i Storbritannien.</p>	<p>För att undersöka vilket motivationsklimat idrottarna upplevde användes <i>Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att mäta idrottarnas upplevda egna förmåga inom sin sport användes 5 objekt från underskalan</p>	<p>Ett resultatnriktat motivationsklimat korrelerade positivt med prestationsrelaterad självkänsla, emotionell och fysisk utmattning samt fysiska sjukdomssymptom.</p> <p>Det uppgiftsorienterade motivationsklimatet korrelerade positivt med upplevd egen förmåga, god självkänsla, och korrelerade negativt med</p>

	<i>Well-Being.</i>				<p><i>perceived ability</i> från frågeformuläret <i>Intrinsic Motivation Inventory</i>. Svaren graderades på en 7-point Likert scale.</p> <p>För att mäta idrottarnas självkänsla användes en underskala av frågeformuläret <i>SDQ II</i>.</p> <p>För att mäta idrottarnas prestationsrelaterade självkänsla användes frågeformuläret <i>Contingent Self-worth in Sport Scale</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att mäta emotionell och fysisk utmattning användes fem objekt från underskalan <i>emotional/physical exhaustion</i> i frågeformuläret <i>Athlete Burnout Measure</i>.</p> <p>Idrottarna fick även svara på frågor</p>	fysiska sjukdomssymptom.
--	--------------------	--	--	--	---	--------------------------



					om olika fysiska sjukdomssymptom hade uppenbarat sig under de senaste två veckorna.	
14	Eys, Mark A., Jewitt, Eryn., Evans, M. Blair., Wolf, Svenja., Bruner, Mark W och Loughead, Todd M. 2013, <i>Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport.</i>	Att undersöka om och hurudant samband det finns mellan motivationsklimat och sammanhållning i ungdomsidrott.	Kvanti- tativ	532 flickor och 465 pojkar i åldern 13-17 år från fyra olika skolor i Ontario, Kanada.	För att mäta sammanhållning användes frågeformuläret <i>The Youth Sport Environment Questionnaire</i> . Svaren graderades på en 9-point Likert Scale.  För att ta reda på vilket motivationsklimat som rådde under idrotts-tillfällena användes frågeformuläret <i>The Motivational Climate Scale for Youth Sport</i> . Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.	Ett starkt uppgiftsinriktat motivationsklimat och ett lågt resultatnriktat motivationsklimat förknippades med både uppgiftsinriktat samhörighet och social samhörighet.
15	Baena-Etremera,	Att undersöka till vil-	Kvanti-	758 elever (347	För att undersöka hur nöjda elever-	Resultaten visar att ett uppgiftsorien-

	Antonio., Gómez-López, Manuel., Granero-Gallegos, Antonio och Ortiz-Camacho, Maria del Mar. 2015, <i>Predicting Satisfaction in Physical Education From Motivational Climate and Self-determined Motivation.</i>	ken grad det av eleverna uppfattade motivationsklimatet påverkar elevernas självbestämmande motivation samt hur nöjda eleverna är med idrottsundervisningen.	tativ	pojkar och 411 flickor) i åldern 13-18 år från olika skolor i Murcia, Spanien.	na är med idrottsundervisningen användes frågeformuläret <i>Sport Satisfaction Instrument (SSI)</i> . Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.  För att mäta elevernas motivation användes <i>Sport Motivation Scale (SMS)</i> . Svaren graderades på en 7-point Likert Scale.  För att undersöka vilket motivationsklimat som rådde i undervisningen användes frågeformuläret <i>Learning and Performance-Orientations in PE Classes Questionnaire (LAPOPECQ)</i> . Svaren graderades från 0 (håller inte alls med) till 10 (håller till fullo med).	terat motivationsklimat genererar inre och yttre motivation hos eleverna samt att ett resultatnriktat motivationsklimat genererar amotivation. Dessutom visade studien att inre motivation leder till njutning av undervisningen medan amotivation leder till motsatta känslor.
16	Ommundsen,	Att undersöka vilka	Kvanti-	194 16-åringar	För att mäta i vilken grad eleverna	Intresse för och njutning av under-

	<p>Yngvar och Eikanger Kvalø, Silje. 2007, <i>Autonomy-Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education.</i></p>	<p>roller motivationsklimat, lärares självbestämmandestöd, upplevd kompetens och självbestämmande har på elevernas självregerande motivation i idrottsundervisningen hos norska 10- klassister.</p>	<p>tativ</p>	<p>(100 pojkar och 94 flickor) från fem olika skolor i västra Norge.</p>	<p>uppfattade att lärarna gav dem stöd för att fungera självbestämmande under lektionerna användes en modifierad version av frågeformuläret <i>Sport Climate Questionnaire</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att ta reda på vilket motivationsklimat eleverna uppfattade under lektionerna användes frågeformuläret <i>PE Class Climate Scale (PECCS)</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att undersöka huruvida eleverna tyckte att behovet av självbestämmande uppfylldes under lektionerna användes 6 objekt framtagna ur tidigare forskning angående uppfattning om självbestämmande. Svaren</p>	<p>visningen korrelerade positivt med ett uppgiftsinriktat motivationsklimat, upplevt självbestämmandestöd från läraren, upplevd kompetens samt upplevt självbestämmande.</p> <p>Ett resultatnriktat motivationsklimat var orelaterat till intresse för och njutning av undervisningen, upplevd kompetens och upplevt självbestämmande.</p>
--	---	---	--------------	--	--	---

				<p>graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att mäta upplevd kompetens användes underskalan <i>perceived competence</i> från frågeformuläret <i>Intrinsic Motivation Index (IMI)</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att mäta elevernas självreglerande motivation användes frågeformuläret <i>The self-regulation/perceived locus of causality</i>. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.</p> <p>För att mäta elevernas njutning av och intresse för idrottsundervisningen användes en modifierad skala med 9 objekt utformad för att</p>	
--	--	--	--	---	--

					mäta intresse/njutning av idrottsundervisning. Svaren graderades på en 5-point Likert Scale.	
--	--	--	--	--	--	--

## 9.2 Presentation av exkluderade artiklar

Eftersom jag haft så tydliga frågeställningar samt syfte med min studie var det lätt att utgående ifrån abstract urskilja vilka studier som behandlade mina frågeställningar och som kunde svara på dessa. Trots detta var det tre artiklar som efter noga granskning uppfyllde ett eller flera av exklusionskriterierna. Artiklarna presenteras i tabellform nedan.

Tabell 3 Presentation av exkluderade artiklar

Författare, publiceringsår och titel	Exkluderingsmotivering	Databas
Prichard & Deutsch. 2015, <i>The Effects of Motivational Climate on Youth Sport Participants.</i>	För lågt bevisvärde	Academic Search Elite
Xiang et al. 2004, <i>Using Achievement Goal Theory to Assess an Elementary Physical Education Running Program</i>	Behandlade inte rätt målgrupp	Academic Search Elite
Biddle et al. 2003, <i>Correlates of Achievement Goal Orientations in Physical Activity: A Systematic Review of Research</i>	Uppfyllde ett av exklusionskriterierna	SportDiscus

## 9.3 Analys av resultat

Alla inkluderade artiklar har behandlat motivationsklimat inom organiserad fysisk aktivitet för ungdomar. Den fysiska aktiviteten i artiklarna har varit både skolidrott och organiserad idrottsaktivitet inom och utanför skolan. Artiklarna har behandlat både lags-

porter och individuella sporter. Artiklarna har behandlat motivationsklimat med fokus på olika saker, till exempel i förhållande till ungdomarnas inre motivation, njutning av att utöva idrott, intentioner att fortsätta med idrott i framtiden eller i kombination med de två olika målinriktningarna prestationsorienterad eller uppgiftsorienterad. Många av artiklarna har utrett andra bidragande faktorer till ungdomars positiva upplevelser av idrotten i kombination med motivationsklimatet men eftersom jag har valt att utgå från Nicholls *Achievement Goal Theory* och motivationsklimaten presenterade i den kommer jag främst analysera de resultat som anknyter till uppgiftsinriktat respektive resultat-inriktat motivationsklimat.

### **9.3.1 Upplevt motivationsklimat**

Alla artiklar har använt sig av ”upplevt motivationsklimat” (*perceived motivational climate*) vilket innebär att de med hjälp av standardiserade frågeformulär tagit reda på hurdan motivationsklimat eleverna upplever under träningstillfällena. I samtliga forskningar har majoriteten av testpersonerna upplevt att det rådande motivationsklimatet är uppgiftsorienterat och inte resultatorienterat.

### **9.3.2 Motivationsklimat och målinriktning**

Tre av artiklarna undersökte sambandet mellan det uppfattade motivationsklimatet och målinriktning hos eleverna. Wang et al. (2010) visade i sin studie att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat kommer fostra en uppgiftsorienterad målinriktning hos utövarna samtidigt som ett resultat-inriktat motivationsklimat kommer stärka utövarnas prestationsorienterade målinriktning.

Gråstén och Watt (2016) hittade starka korrelationssamband mellan uppfattningen av ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och en uppgiftsorienterad målinriktning samt mellan uppfattningen av ett resultatorienterat motivationsklimat och en resultatorienterad målinriktning. Även Escartí och Gutiérrez (2001) hittade positiva korrelationssamband mellan det av idrottsledaren skapade motivationsklimatet och elevernas målinriktning.

### 9.3.3 Motivationsklimat och njutning

Nästan alla artiklar har haft med någon form av positiva känslor gentemot utövandet av idrott som en variabel. Oftast används begreppet *enjoyment*, som jag översatt till njutning, och då alltså i kontexten ”Under vilka omständigheter upplever ungdomar störst njutning av att utöva idrott?”. Nedan redovisar jag de artiklar som på något sätt undersökt detta fenomen och deras resultat.

Bortoli et al. (2011) ville undersöka vilka förutbestämda faktorer som hade störst inverkan på det psykosociala välbefinnandet hos idrottare. I kombination med de förutbestämda faktorerna (upplevd kompetens, faktisk kompetens samt målinriktning) visade resultaten att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat ledde till positiva psykosociala tillstånd hos idrottare med en hög upplevd och faktisk kompetens. Ett uppgiftsinriktat motivationsklimat ledde även till positiva psykosociala tillstånd hos idrottare som upplevde sin egen kompetens som låg i kombination med en lägre nivå av prestationsorienterad målinriktning. Idrottare som hade en uppgiftsorienterad målinriktning samt enligt coacherna hade låg kompetens upplevde positiva psykosociala tillstånd i ett uppgiftsorienterat motivationsklimat. Vad gäller det resultatnriktade motivationsklimatet menar Bortoli et al. att de individer som enligt coacherna hade en hög faktisk kompetens samt hade en uppgiftsorienterad målinriktning upplevde negativa psykosociala tillstånd vid ett resultatnriktat motivationsklimat samt att de individer som uppfattade att de hade lägre kompetens och hade en uppgiftsorienterad målinriktning upplevde negativa psykosociala tillstånd vid ett resultatnriktat motivationsklimat (2011).

Baena et al. (2015) visar i sin studie *Predicting Satisfaction in Physical Education From Motivational Climate and Self-determined Motivation* att det finns ett positivt korrelations samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och inre motivation samt mellan inre motivation och tillfredsställelse (*satisfaction/fun*) med undervisningen. Ett resultatnriktat motivationsklimat visade sig korrelera positivt med amotivation.

Ommundsen och Eikanger Kvalø (2007) visar att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat korrelerade positivt med intresse/njutning i idrottsundervisningen samtidigt som ett resultatnriktat motivationsklimat inte visade några signifikanta samband med intresse/njutning i undervisningen.



Jaakkola et al. visar på ett positivt samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och elevernas njutning av idrottsundervisningen. De elever som uppfattade att motivationsklimatet var uppgiftsinriktat njöt mest av undervisningen medan de elever som uppfattade att motivationsklimatet var resultatnriktat njöt minst av undervisningen.

MacDonald och Côté visade att den faktor som starkast förutspådde negativa upplevelser av idrotten var ett resultatnriktat motivationsklimat. Samtidigt var de viktigaste faktorerna som förutspådde positiva upplevelser självupplevd kompetens, att känna tillhörighet med kamraterna samt ett uppgiftsorienterat motivationsklimat. (2011)

Weiss et al. (2009) visade på ett negativt korrelationssamband mellan ett resultatnriktat motivationsklimat och njutning, upplevd kompetens samt inre motivation. Vidare visade samma studie att idrottare i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat upplevde högre egen kompetens, njutning och inre motivation.

Bryan och Solomon (2012) undersökte motivationsklimatets inverkan på attityd (njutning och känslan av betydelsefullhet) och känslan av självbestämmande. Resultaten visade att det fanns positiva korrelationssamband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och både njutning, känslan av betydelsefullhet (usefulness) samt känsla av självbestämmande. Ett resultatnriktat motivationsklimat var orelaterat till både attityd och nivå av självbestämmande.

Liukkonen et al. (2010) visar att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat korrelerar positivt med njutning av att utöva idrott. I kontrast till detta visade de att ett resultatnriktat motivationsklimat korrelerade negativt med njutning av att utöva idrott.

Breiger et al. (2015) visade att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat var associerat med att idrottarna upplevde positiva attityder gentemot idrottsledaren, njutning av att utöva idrotten, upplevde att idrottsledaren tyckte om dem samt att idrottarna gillade sina lagkamrater. Dessutom visar resultaten att motivationsklimatet under träningarna har en större effekt på idrottarnas utvärderande reaktioner än vad matchernas utkomst har (vinst eller förlust). Breiger et al. hittade dessutom några könsskillnader vilka är presenterade under rubriken 9.3.6 Könsskillnader.

Smith et al. (2006) kunde i sina resultat se att de ungdomar som hade en hög nivå av uppgiftsorienterad målinriktning i kombination med en låg nivå av prestationsorienterad

målinriktning i högre grad uppfattade acceptans bland lagkamraterna, njöt av att utöva sporten och var nöjda med sin egen och lagkamraternas prestation. Detta i jämförelse med de ungdomar som uppgav en låg nivå av uppgiftsorienterad målinriktning i kombination med en hög nivå av prestationsorienterad målinriktning.

#### **9.3.4 Motivationsklimat och intention att fortsätta med sin idrott**

Escartí och Gutiérrez (2001) hittade positiva korrelationssamband mellan ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och inre motivation. Vidare undersökte Escartí och Gutiérrez sambandet mellan inre motivation och känslor av tillfredsställelse med idrottsundervisningen var de hittade ett positivt korrelationssamband. Utgående ifrån dessa resultat menar Escartí och Gutiérrez att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat indirekt kommer leda till större intentioner att utöva idrott på sin fritid. Ett resultatnriktat motivationsklimat fick eleverna att uppleva större press samt känna sig mindre nöjda med sin egen prestation vilket i sin tur enligt Escartí och Gutiérrez leder till att eleverna har lägre intentioner att utöva idrott på sin fritid.

Breiger et al. (2015) visade ett positivt korrelationssamband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och intentionen att fortsätta med idrotten hos pojkar medan dessa variabler var orelaterade hos flickorna. Ett resultatnriktat motivationsklimat visade inga samband med intentionen att fortsätta med idrott hos varken flickor eller pojkar.

#### **9.3.5 Motivationsklimat och andra faktorer**

Curran et al. (2015) undersökte om det fanns ett samband mellan det uppfattade motivationsklimatet och idrottarnas engagemang där de delade upp engagemang i fyra underkategorier, dessa underkategorier är självförtroende (confident), dedikation (dedication), entusiasm (enthusiasm) och energi/kraft (vigor). Resultaten visade att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat korrelerade positivt med alla fyra underkategorier av engagemang medan ett resultatnriktat motivationsklimat också korrelerade positivt med självförtroende och dedikation. Vidare hittades inga samband mellan ett resultatnriktat motivationsklimat och entusiasm och energi/kraft.

Reinboth och Duda (2004) undersökte vilka samband de kunde hitta mellan motivationsklimat och psykiskt och fysiskt välmående. Resultaten från denna studie visade att det fanns ett positivt korrelationssamband mellan ett resultatinriktat motivationsklimat och prestationsbundet självförtroende, emotionell/fysisk utmattning samt fysiska symptom såsom smärtor i huvud, mage, bröst och muskler samt olika andra sjukdomssymptom. Samtidigt visade ett uppgiftsinriktat motivationsklimat upp positiva korrelations-samband med upplevd kompetens och självförtroende samt ett negativt samband med förekomsten av fysiska sjukdomssymptom.

Eys et al. (2013) undersöker i sin studie *Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport* samband mellan det upplevda motivationsklimatet och sammanhållning. Resultaten visade att det fanns positiva samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat samt sammanhållning samtidigt som ett resultatinriktat motivationsklimat korrelerade negativt med sammanhållning.

Weiss et al. (2009) visade att idrottarna i högre grad upplevde sin egen kompetens som hög då de fungerade i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och lägre då de fungerade i ett resultatinriktat motivationsklimat.

### **9.3.6 Könsskillnader**

De allra flesta undersökningar har haft både flickor och pojkar i urvalet men några undersökningar har undersökt endast pojkar eller endast flickor. Några små könsskillnader har dykt upp bland resultaten utan att helhetsresultatet ändrats. Nedan presenterar jag de signifikanta skillnader som hittades mellan flickor och pojkar.

Den största utredningen av skillnader mellan flickor och pojkar gjordes av Breiger et al. (2015) som i sin studie *Winning, Motivational Climate, and Young Athletes' Competitive Experiences: Some Notable Sex Differences* kunde se att pojkar i högre grad rapporterade att motivationsklimatet på träningar var resultatinriktat än vad flickor gjorde. Breiger et al. visade även ett positivt korrelationssamband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och intentionen att fortsätta med idrotten hos pojkar medan dessa variabler var orelaterade hos flickorna. Ett resultatinriktat motivationsklimat visade inga samband med intentionen att fortsätta med idrott hos varken flickor eller pojkar. För pojkar hittades inga korrelationssamband mellan ett resultatinriktat motivationsklimat

och någon av utkomstvariablerna. Hos flickor däremot såg man ett negativt korrelations samband mellan ett resultat inriktat motivationsklimat och attityder gentemot idrottsledaren, njutning av att utöva sporten, njutning av att vara med i laget samt uppfattningen av att idrottsledaren tyckte om sina idrottare. Hos pojkar hittade man ett positivt korrelations samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och njutning av att utöva sporten medan ett sådant samband inte sågs hos flickorna. Pojkar upplevde även att det var viktigare att vinna än vad flickorna gjorde och till sist tyckte pojkarna i högre grad att idrottsledaren hade mera kunskap om sporten än vad flickorna gjorde.

Ommundsen och Eikanger Kvalø (2007) visade resultat som pekar på att pojkar i högre grad uppfattade ett resultat inriktat motivationsklimat medan flickor oftare uppfattade ett uppgiftsinriktat motivationsklimat. Pojkar skattade också sin egen kompetens högre än vad flickor gjorde.

Även Jaakkola et al. (2015) visade på några skillnader mellan flickor och pojkar där pojkar i högre grad uppvisade en resultat orienterad målinriktning jämfört med flickor.

### **9.3.7 Hurudant motivationsklimat bidrar till att ungdomar upplever positiva känslor gentemot träningen?**

För att kunna besvara min frågeställning har jag läst igenom alla artiklar noggrant och flera gånger. Nedan kommer jag analysera ovanstående resultat i relation till min frågeställning.

Vad gäller det uppgiftsinriktade motivationsklimatet är resultaten entydiga. Utgående från resultat analysen kan vi se att ett uppgiftsorienterat motivationsklimat visat sig ha en positiv effekt på både ungdomarnas inre motivation, njutning av att utöva idrott, intention att fortsätta med idrotten utanför skolidrotten, ungdomarnas självförtroende samt sammanhållningen i laget (för lagidrotter). Dessutom kan vi se att det uppgiftsinriktade motivationsklimatet även leder till att en högre nivå av engagemang hos ungdomarna samt att de upplever sin egen kompetens som hög.

Resultaten för det resultat inriktade motivationsklimatet var mer mångfasetterade. När vi tittar på vilka utgångar ett resultat inriktat motivationsklimat hade på ungdomarna kan vi se att både njutning av att utöva idrotten, upplevd egen kompetens samt inre motivation

korrelerar negativt med ett resultatnriktat motivationsklimat. Medan till exempel MacDonald och Côté (2011) visade att den faktor som starkast förutspådde negativa upplevelser av idrott var det resultatnriktade motivationsklimatet har bland annat Bryan och Solomon (2012) visat att det resultatnriktade motivationsklimatet var orelaterat till både ungdomarnas attityder gentemot sporten samt deras känsla av självbestämmande. Inte heller Ommundsen och Eikanger Kvalø (2007) hittade några signifikanta samband mellan ett resultatnriktat motivationsklimat och intresse/njutning i undervisningen. Escartí och Gutiérrez (2001) presenterade resultat som sade att det resultatnriktade motivationsklimatet leder till att ungdomarna känner större press samt känner sig mindre nöjda med sin egen prestation och Curran et al. (2015) hittade inga samband mellan ett resultatnriktat motivationsklimat och entusiasm och energi. Däremot visade Curran et al. att även det resultatnriktade motivationsklimatet korrelerade positivt med självförtroende och dedikation.

Sammanfattningsvis talar resultaten tydligt för sig själva då vi lätt kan se att de positiva känslorna och psykosociala tillstånden så gott som alltid korrelerar positivt med ett uppgiftsinriktat motivationsklimat. I många av fallen korrelerar dessutom det resultatnriktade motivationsklimatet positivt med negativa psykosociala tillstånd, känslor och till och med fysiska sjukdomssymptom (såsom huvudvärk och magont). De studier som inte visar några direkta negativa effekter av ett resultatnriktat motivationsklimat visar alltid att det uppgiftsinriktade motivationsklimatet korrelerar positivt med positiva faktorer medan det inte finns några samband alls mellan det resultatnriktade motivationsklimatet och positiva faktorer.

## **10 DISKUSSION**

Syftet med det här arbetet var att undersöka hurudant motivationsklimat idrottsledaren borde ställa upp där ungdomar trivs med att utöva idrott. I detta kapitel kommer jag att diskutera resultaten av min systematiska litteraturstudie samt arbetets reliabilitet och validitet.

## 10.1 Resultatdiskussion

Resultaten från denna litteraturstudie är relativt entydiga. Frågan som skulle besvaras var vilket motivationsklimat som leder till att ungdomar upplever positiva känslor gentemot idrott. I enlighet med tidigare forskning (t.ex. Boiché och Sarrazin 2009) har alla artiklar som haft med njutning som en utkomstvariabel till följd av ett visst motivationsklimat lagt fram starka bevis för att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat i större utsträckning leder till njutning jämfört med ett resultatnriktat motivationsklimat. Andra faktorer som undersökts i förhållande till motivationsklimat är engagemang, fysiskt och psykiskt välmående, självupplevd kompetens och sammanhållning. Även här kan vi se ett tydligt samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och alla ovanstående faktorer. I en av studierna hittades bevis för att ett resultatnriktat motivationsklimat har en positiv effekt på ungdomarnas självförtroende och dedikation (Curran et al. 2015) medan ingen annan av studierna visat på ett sådant samband. I resterande studier visar man på antingen negativa samband mellan ett resultatnriktat motivationsklimat och ungdomars positiva upplevelser av idrott eller inget samband alls. Detta ger belägg för att rekommendera ett uppgiftsorienterat motivationsklimat i avsikten att få ungdomar att fortsätta idrotta i enlighet med Britta Thedin Jakobssons (2012) utsaga rörande ungdomars anledningar att utöva idrott, nämligen att de tycker det är roligt och att de vill umgås med kompisar.

Resultaten visar också, i enlighet med AGT-teorin, att individer som verkar i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat kommer anamma en uppgiftsorienterad målinriktning. Eftersom dessa individer enligt mina resultat i mycket större grad upplever njutning av att utöva idrott för själva utövandets skull kan vi bekräfta AGT-teorins ståndpunkt att ungdomar med en uppgiftsorienterad målinriktning i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat kommer uppvisa större njutning och intresse för uppgiften.

Boiché och Sarrazin (2009) kartlade en av orsakerna till drop-outs som bristen på upplevelse av egen kompetens vilket i mitt arbete går att återkoppla till resultaten där ett uppgiftsinriktat motivationsklimat visade sig ha en positiv effekt på ungdomarnas upplevelse av kompetens. Dessutom har både Breiger et al. (2015) samt Escartí och Gutiérrez (2001) i sina forskningar haft med intentionen att fortsätta utöva idrott som en ut-

komstvariabel till följd av motivationsklimat. Båda forskningarna visade samband mellan ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och intentionen att fortsätta med idrott.

Trots att resultaten presenterar vissa könsskillnader säger de sammanfattningsvis samma sak för flickor och pojkar. Den skillnaden som bör poängteras är att i en av studierna visade sig ett resultatnriktat motivationsklimat ha en direkt negativ effekt på flickors attityder gentemot idrottsledaren, njutning av att utöva idrotten, njutning av att vara med i laget samt uppfattningen av att idrottsledaren tyckte om sina idrottare, till skillnad från pojkarna som inte uppvisade någon reaktion (varken positiv eller negativ) till följd av det resultatnriktade motivationsklimatet (Breiger et al. 2015).

## 10.2 Metoddiskussion

Jag har använt mig av metoden systematisk litteraturstudie för att få svar på min forskningsfråga. Den här metoden lämpade sig bra för mitt arbete eftersom det redan finns mycket forskning inom området samt eftersom metoden ger en bredare bild då många olika forskningarna från olika ställen inkluderats. För att öka studiens trovärdighet har alla artiklar som inkluderats i studien genomgått en noggrann kvalitetsgranskning samt uppfyllt noggrant utvalda inklusionskriterier. Vidare har studier från många olika länder inkluderats vilket ytterligare visar på resultatens generaliserbarhet.

Artiklarna som granskats i denna studie har alla använt sig av standardiserade frågeformulär som mätinstrument och eftersom jag, som metoden förutsätter, redovisat för varje steg i min forskningsprocess är det möjligt för varje läsare att själv hitta och granska artiklarna.

Av de 16 inkluderade artiklarna har 3 stycken gett nekande svar på frågan ”Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor?” i kvalitetsgranskningen. Detta för att artiklarna undersökt ungdomar under 13 år. På grund av detta kan man diskutera huruvida mitt arbetes nivå av trovärdighet sänks. Den forskning som hade den yngsta urvalsgruppen undersökte barn i åldern 9-12 år. De andra två artiklarna som svarade nekande på frågan hade en urvalsgrupp med ungdomar i åldern 10-14 respektive 11-12 år. Vidare angående urval har alla inkluderade forskningarna haft tillräckligt stort urval vilket stärker pålitligheten. Den forskning som hade det minsta urvalet hade 114 respondenter.

Eftersom att av inklusionskriterierna var att artiklarna skulle finnas att tillgå gratis och i full text betyder det att det troligtvis finns många fler studier på området som inte tagits med i mitt arbete vilket bör tas i beaktande angående mitt arbetes validitet och reliabilitet.

### **10.3 Slutsats**

Enligt Liukkonen et al. (2010) leder ungdomars positiva upplevelser av idrottsundervisning, organiserad idrott samt strukturerad fysisk aktivitet till att de i högre grad kommer fortsätta utöva idrott på sin fritid. Detta i samband med resultaten från min studie talar starkt för att idrottsledare inom ungdomsidrotten bör ställa upp ett uppgiftsinriktat motivationsklimat under idrottstillfället för att öka chanserna till ett fortsatt utövande hos ungdomarna samt minska risken för drop-outs.

Vidare kan vi utgående ifrån resultaten se att de positiva effekterna på ungdomars upplevelse av fysisk aktivitet är mångfaldiga när de fungerar i ett uppgiftsinriktat motivationsklimat och även om ett resultatnriktat motivationsklimat i vissa fall inte visade någon negativ effekt på ungdomars upplevelse av idrott, samt i ett fall visade sig ha en positiv effekt på självförtroende och dedikation, kan jag med säkerhet dra slutsatsen att ett uppgiftsinriktat motivationsklimat i de allra flesta fall kommer gynna ungdomars attityder gentemot att utöva idrott samt stärka deras inre motivation. I kontrast till detta kommer troligtvis ett resultatnriktat motivationsklimat i bästa fall inte ha någon nämnvärd negativ effekt på ungdomarna och i värsta fall leda till att ungdomarna känner stor press, upplever sin egen kompetens som låg samt upplever både fysisk och emotionell utmattning.

Med tanke på att det finns så mycket forskning kring motivationsklimat och olika affektiva samt psykosociala reaktioner på detta tycker jag att man i framtiden borde satsa mera på att undersöka vilken effekt motivationsklimatet har på ungdomars idrottsliga framgång och chanser att nå elitsatsningar. På det sättet ökar vi chanserna att fostra både framgångsrika och lyckliga idrottare med långa karriärer.

Sammanfattningsvis vet vi att regelbunden fysisk aktivitet för med sig många positiva hälsoeffekter och minskar risken för bland annat kardiovaskulära sjukdomar samt vissa typer av cancer, men även att idrott är det överlägset största fritidsintresset hos barn och



ungdomar. Vi vet även att ungdomsåren är en känslig tid i livet samt att idrotten kan antingen stötta ungdomen genom denna känsliga period och främja den personliga utvecklingen eller ge ungdomen emotionella ärr och en ängslan inför framtida idrottssituationer. I ljuset av denna kunskap samt i samband med de framtagna resultaten i min litteraturstudie vill jag lyfta fram hur viktigt det är att forma idrottsledare inom ungdomsidrotten som vet vad det innebär att sätta upp ett motivationsklimat som gynnar ungdomarna i deras positiva utveckling samt ger dem en positiv bild av idrott.

## KÄLLOR

- Baena-Extremera, Antonio., Gómez-López, Manuel., Granero-Gallegos, Antonio och Ortiz-Camacho, Maria del Mar. 2015, Predicting Satisfaction in Physical Education From Motivational Climate and Self-determined Motivation, *Journal of Teaching in Physical Education*, nr. 34, s. 210-224.
- Berg, Ulrika & Ekblom, Örjan. 2015, *Fysisk Aktivitet för Barn och Ungdomar*, I: FYSS 2015, 18 s. Hämtad: 4.11.2016. Tillgänglig: <http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/Rekommendationer-om-fysisk-aktivitet-f%C3%B6r-barn-och-ungdomar.pdf>
- Biddle, Stuart J.H., Wang, C.K. John., Kavussanu, Maria och Spray, Christopher M. 2003, Correlates of Achievement Goal Orientations in Physical Activity: A Systematic Review of Research. *European Journal of Sport Science*, vol. 3, nr. 5, s. 1-20.
- Boiché, Julie C.S och Sarrazin, Philippe G. 2009, Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, nr. 8, s. 9-16.
- Bortoli, Laura., Bertollo, Maurizio., Comani, Silvia och Robazza, Claudio. 2011, Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiological states in youth sport, *Journal of Sports Sciences*, vol. 29, nr. 2, s. 171-180.
- Breiger, Joshua., Cumming, Sean P., Smith, Ronald E och Smoll, Frank. 2015, Winning, Motivational Climate, and Young Athletes' Competitive Experiences: Some Notable Sex Differences, *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 10, nr. 2+3, s. 395-411.
- Bryan, Charity Leigh och Solmon, Melinda A. 2012, Student Motivation in Physical Education and Engagement in Physical Activity. *Journal of Sport Behavior*, vol. 35, nr. 3, s. 267-285.
- Curran, Thomas., Hill, Andrew P., Hall, Howard K och Jowett, Gareth E. 2015, Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nr. 37, s. 193-198.

- Dartsch, Christine & Pihlblad, Johan. 2013, *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 175 s.
- Dartsch, Christine & Pihlblad, Johan. 2012, *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2012*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 105 s.
- Deci, Edward L., Ryan, Richard M och Koestner, Richard. 1999, A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation, *Psychological Bulletin*, vol. 125, nr. 6, s. 627-668.
- Eisenberger, Robert och Cameron, Judy. 1996, Detrimental Effects of Reward – Reality or Myth? *American Psychologist*, vol. 51, nr. 11, s. 1153-1166.
- Escartí, Amaro och Gutiérrez, Melchor. 2001, Influence of the Motivational Climate in Physical Education on the Intention to Practice Physical Activity or Sport, *European Journal of Sport Science*, vol. 1, nr. 4, s. 1-12.
- Eys, Mark A., Jewitt, Eryn., Evans, M. Blair., Wolf, Svenja., Bruner, Mark W. och Loughhead, Todd M. 2013, Coach-Initiated Motivational Climate and Cohesion in Youth Sport, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, nr. 84, s. 373-383.
- Gråstén, Arto och Watt, Anthony. 2016, Perceptions of Motivational Climate, Goal Orientations, and Light to Vigorous-intensity Physical Activity Engagement of a Sample of Finnish Grade 5 to 9 Students, *International Journal of Exercise Science*, vol. 9, nr. 3, s. 291-305.
- Fahlström, PG. 2004. Ledarskap – En Introduktion. I: Öland, Britt Mari, red. *Perspektiv på Sport Management*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 348 s.
- Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003 *Att göra systematiska litteraturstudier – Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*: Stockholm: Natur och Kultur, 207 s.
- Fraser-Thomas, Jessica., Côté, Jean och Deakin, Janice. 2008, Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, nr. 20, s. 318-333.
- Hassmén, Peter., Hassmén, Nathalie och Plate, Johan. 2003 *Idrottspsykologi*: Stockholm: Natur och Kultur, 399 s.
- Jaakkola, Timo., Wang, John C.K., Soini, Markus och Liukkonen, Jarmo. 2015, Students' Perceptions of Motivational Climate and Enjoyment in Finnish Physical Education: A Latent Profile Analysis, *Journal of Sports Science and Medicine*, nr. 14, s. 477-483.

- Liukkonen, Jarmo., Watt, Anthony., Barkoukis, Vassilis och Jaakkola, Timo. 2010, Motivational Climate and Students' Emotional Experiences and Effort in Physical Education, *The Journal of Educational Research*, nr. 103, s. 295-308.
- MacDonald, Dany J., Côté, Jean., Eys, Mark och Deakin, Janice. 2011, The Role of Enjoyment and Motivational Climate in Relation to the Personal Development of Team Sport Athletes, *The Sport Psychologist*, nr. 25, s. 32-46.
- Murphy, Michelle Hardie., Rowe, David Anthony och Woods, Catherine B. 2016, Sports Participation in Youth as a Predictor of Physical Activity: A 5-Year Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health*, nr. 13, s. 704-711.
- Ommundsen, Yngvar och Eikanger Kvalø, Silje. 2007, Autonomy-Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, vol. 51, nr. 4, s. 385-413.
- Peachey, Jon Welty., Zhou, Yilun., Damon, Zack J och Burton, Laura J. 2015, Forty Years of Leadership Research in Sport Management: A Review, Synthesis, and Conceptual Framework, *Journal of Sport Management*, nr. 29, s. 570-587.
- Price, Melissa S & Weiss, Maureen R. 2011, Peer Leadership in Sport: Relationships among Personal Characteristics, Leader Behaviors, and Team Outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, nr. 23, s. 49-64.
- Prichard, Alison och Deutsch, Joe. 2015, The Effects of Motivational Climate on Youth Sport Participants, *The Physical Educator*, vol. 72, s. 200-214.
- Reinboth, Michael och Duda, Joan L. 2004, The Motivational Climate, Perceived Ability, and Athletes' Psychological and Physical Well-Being. *The Sport Psychologist*, nr. 18, s. 237-251.
- Rottensteiner, Christoph., Laakso, Lauri., Pihlaja, Tuomo och Kontinen, Niilo. 2013, Personal Reasons for Withdrawal from Team Sports and the Influence of Significant Others among Youth Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 8, nr. 1, s. 19-32.
- Ryberg, Lars. 2005 *Att vara idrottsledare – Om empati & vardagsetik*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 127 s.
- Smith, Alan L., Balaguer, Isabel och Duda, Joan L. 2006, Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and mo-

tivation-related responses of youth athletes, *Journal of Sports Sciences*, vol. 24, nr. 12, s. 1315-1327.

*Svensk Idrott*. 2016. Tillgänglig: <http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott?>  
Hämtad: 13.12.2016

Thedin Jakobsson, Britta. 2012, What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, nr. 3, s. 239-252.

*Tränarpasset*, SISU Idrottsböcker. 2015. Tillgänglig:  
<https://tranarpasset.com/2015/02/25/vad-alla-tranare-bor-kanna-till-om-barn-och-ungdomsidrott/> Hämtad: 13.12.2016

Wang, John C. K., Liu, Woon Chia., Chatzisarantis, Nikos L. D. och Lim, Coral B. S. 2010, Influence of Perceived Motivational Climate on Achievement Goals in Physical Education: A Structural Equation Mixture Modeling Analysis, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nr. 32, s. 324-338.

Weiss, R Maureen., Amorose, Anthony J och Wilko, Anna Marie. 2009, Coaching Behaviors, Motivational Climate, and Psychosocial Outcomes Among Female Adolescent Athletes, *Pediatric Exercise Science*, nr. 21, s. 475-492.

World Health Organisation 2016, Hämtad 31.10.2016. Tillgänglig:  
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/physical-activity>

Xiang, Ping., Bruene, April och McBride, Ron E. 2004, Using Achievement Goal Theory to Assess an Elementary Physical Education Running Program, *Journal of School Health*, vol. 74, nr. 6, s. 220-225.

## BILAGOR

### Bilaga 1

Tabell 4 Litteratursökning i SportDiscus

Sport-Discus	Sökord	Antal träffar	Antal lästa abstract	Antal valda artiklar
1	Motivational climate	239	29	3
2	Motivational climate AND physical education AND enjoyment	16	7	2
3	Achievement goal theory NOT self-determination theory	63	15	1
4	Motivational climate AND enjoyment	36	9	2
5	Motivational climate AND enjoyment AND youth OR adolescents OR young people OR teen OR young adults	15	3	1

Tabell 5 Litteratursökning i Academic Search Elite

Academic Search Elite	Sökord	Antal träffar	Antal lästa abstract	Antal valda artiklar
1	Physical activity AND enjoyment AND motivational climate	5	3	2

2	Motivational climate AND enjoyment	24	11	2
3	achievement goal theory AND youth OR adolescents OR young people OR teen OR young	23	9	3
4	motivational climate in sport AND youth or adolescents or young people or teen or young adults	20	6	2
5	Motivational climate AND achievement goal theory	30	12	1

## **Bilaga 2 SBU-modellen för kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar**

1. Finns det en i förväg bestämd hypotes eller tydlig frågeställning?
2. Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen eller besvara frågeställningen?
3. Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor?
4. Finns det en godtagbar kontrollgrupp?
5. Är mätningar och skattningar av effekter tillförlitliga?
6. Redovisas alla väsentliga uppgifter?
7. Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
8. Är de statistiska metoderna adekvata?

MAX POÄNG = 8

7-8 poäng = Hög kvalitet = Bevisvärde 3

5-6 poäng = Medelhög kvalitet = Bevisvärde 2

1-4 poäng = Låg kvalitet = Bevisvärde 1

Forsberg & Wengström 2013 s. 118.