Kandidatuppsats

Psykologi inriktning idrott och motion, 180 hp

Vad motiverar paraidrottare att utöva idrott och motion? En kvalitativ studie

Psykologi inriktning idrott och motion (61-90), 15 hp

Halmstad 2023 – 01 – 15

Fredrik Lindberg

HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Sammanfattning

Syftet med studien som är kvalitativ var att undersöka vad som motiverar paraidrottare som lever med en fysisk funktionsnedsättning till att utföra idrott samt motion utifrån självbestämmandeteorin. Därefter en semistrukturerad intervjuguide som är utformad utifrån självbestämmandets teorins sub teori BPNT (Basic psychological needs theory) (Ryan & Deci, 2002). Totalt genomfördes tio intervjuer med en könsmässig fördelning på tre kvinnor och sju män som befann sig i ålderna åldrarna 22–58 (M=45.6). Resultatet påvisade att en individ som lever med fysiska funktionsnedsättningar drivs av den inre motivationen till att utföra sin paraidrott alternativt motion. Fyra övergripande teman identifierades med ett deduktivt tillvägagångssätt (Braun & Clarke, 2006) och baserat på insamlad data identifierades de flera underteman som ställts samman induktivt. De fyra huvudtemana inkluderar autonomi i paraidrott utövning, uppfattningar om paraidrott tillhörighet, uppfattningar om kompetens i paraidrott sammanhang och hinder som leder till inaktivt deltagande i paraidrott. De tre grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet var uppfyllda hos deltagarna i studien. Den yttre motivationen i form av socialt stöd ökade motivationen som genererade ett ökat deltagande i sin aktivitet. Det framkommer i studien att det sociala stödet från familj och vänner är av stor betydelse för en långsiktig uthållighet för paraidrottare. Resultatet i studien visar att med motivation kan man få flera personer med fysiska funktionsnedsättningar att börja utföra paraidrott och motion för att få en bättre fysisk samt psykisk hälsa vilket blir en bidragande faktor till ett fortsatt deltagande i en individs valda aktivitet.

Nyckelord: Fysisk funktionsnedsättning, motivation, paraidrottare, självbestämmandeteori, socialt stöd

Abstract

The purpose of the study, which is qualitative, was to investigate what motivates para-athletes living with a physical disability to perform sports and exercise based on the self-determination theory. Then a semi-structured interview guide that is designed based on the self-determination theory's sub theory BPNT (Basic psychological needs theory) (Ryan & Deci, 2002). In total, ten interviews were conducted with a gender distribution of three women and seven men who were aged 22–58 (M=45.6). The result showed that an individual living with physical disabilities is driven by the inner motivation to perform their para-sport or exercise. Four overarching themes were identified using a deductive approach (Braun & Clarke, 2006) and based on collected data, the several sub-themes were identified which were put together inductively. The four main themes include autonomy in para-sport practice, perceptions of para-sport belonging, perceptions of competence in para-sport contexts and barriers leading to inactive participation in para-sport. The three basic psychological needs of autonomy, competence and belonging were fulfilled by the participants in the study. The external motivation in the form of social support increased the motivation which generated an increased participation in their activity. It appears in the study that the social support from family and friends is of great importance for long-term endurance for para-athletes. The results of the study show that with motivation, you can get several people with physical disabilities to start performing para-sports and exercise in order to have better physical and mental health, which becomes a contributing factor to continued participation in an individual's chosen activity.

Keywords: para-athletes, physical disability, Self-Determination Theory, motivation, social support

Vad motiverar paraidrottare att utöva idrott och motion? En kvalitativ studie

Introduktion

I samhället finns det människor som är mer utsatta och som inte har samma förutsättningar som andra människor tar för givet. Den grupp människor som författarna fokuserar på är människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning (Bentzen & Malmquist, 2021; Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019). För denna målgrupp blir paraidrott samt motion en extra viktig del av deras liv genom att en aktivare livsstil tillämpas i deras vardag vilket även forskningen redogjort för (Côté-Leclerc et al., 2017; Evans et al. 2018; Hoogsteen & Woodgate, 2010; Larocca et al., 2020; Martin, 2013). Det har även visat sig att personer med fysiska funktionsnedsättningar är mindre fysiskt aktiva vilket speglar sig i en mindre aktiv livsstil jämfört med andra grupper i samhället som inte lever med en fysisk funktionsnedsättning (Jaarsma & Smith, 2018; Jaarsma et al., 2014; Martin, 2013; Vasudevan, 2016). Att motivera människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning är en utmanande uppgift (Jaarsma & Smith, 2018). Inom forskningen diskuteras att det är många olika faktorer som bidrar till en mindre aktiv livsstil hos individer med fysiska funktionsnedsättningar. Två faktorer som leder till ett lägre deltagande i en paraidrott samt att utföra motion i deras vardag är medicinska men även psykologiska faktorer (Larocca et al., 2020; Martin, 2013; Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019). Ett återkommande problem som framkommer i forskningen är att det finns brist på idrottsklubbar samt anläggningar som har aktiviteter för människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar som vill delta i en paraidrott alternativt utföra sin valda motion (Côté-Leclerc et al., 2017; McLoughlin et al., 2017). Eftersom alla människor inte har samma förutsättningar blir det därmed ett problem med transport till de klubbar samt anläggningar där individerna kan utöva paraidrott eller motion. Vidare nämner Côté-Leclerc et al. (2017) att detta kan vara en anledning till att människor som har en fysisk funktionsnedsättning inte deltar i en paraidrott och därmed inte har intresse att börja utföra idrott eller motion.

En Individs begränsade kroppsfunktion bidrar till en lägre mängd motion i deras vardag. Detta leder till att människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar upplever hinder till att delta i en paraidrott samt utföra motion (Martin et al., 2016: Martin, 2013; McLoughlin et al., 2017; Vasudevan, 2016; Lee & Uihlein, 2019). Genom att delta i olika paraidrotter och utföra motion bidrar detta till stora hälsofördelar för människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning i jämförelse med de som inte är aktiva inom denna målgrupp (Jaarsma et al., 2014; Samsoniene et al., 2008). Samsoniene et al. (2008) nämner att motivationen hos individer som har en funktionsnedsättning ökar genom att delta i en paraidrott. Tillfredsställelsen ökar hos individer med fysiska funktionsnedsättningar när de ökar förmågan av att klara sig själva samt uppnår en självständighet i sin vardag. I jämförelse med de individer med fysiska funktionsnedsättningar som inte är aktiva och därmed var i behov av mer hjälp och stöd (Jaarsma et al., 2014; Samsoniene et al., 2008).

Rimmer och Rowland (2008) betonar vikten av att främja paraidrott så att fler människor som lever med en funktionsnedsättning kan ta del av olika idrottsaktiviteter. Således har motion många väldokumenterade fördelar hos oss människor samt för människor med fysiska funktionsnedsättningar, trots detta är det bara ett fåtal som utövar en paraidrott eller motionerar av denna grupp individer. Donald (2015) antyder att det endast är mellan 4% till 17% av människor med fysiska funktionsnedsättningar som utövar paraidrott. Bristande kunskap om paraidrottande samt bristande motivation är de två främsta orsakerna som förhindrar denna målgrupp att utöva deras önskade paraidrott (Donald, 2015).Vidare nämner Donald (2015) därmed att individer med fysiska funktionsnedsättningar inte besitter tillräckligt med erfarenhet och kunskap om det praktiska utförandet av paraidrott samt utföra

regelbunden motion. Därav är motivationen till utförandet av paraidrott lägre. Forskarna vill möjliggöra att fler individer med fysiska funktionsnedsättningar utövar paraidrott genom att informera om motivation till motion. Därför betonar forskare vikten av att denna grupp ska bli mer fysiskt aktiva för att det har en positivt inverkan på deras hälsa, samt att de undviker sjukdomar och hälsoproblem (Lee & Uihlein, 2019;Vancini et al., 2019). Det har även framkommit i metaanalyser att när människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar utför motion stärks den psykiska hälsan och därav ökar människas livskvalite (Ochentel et al., 2018; Rodriguez et al., 2019; Kristen et al., 2015).

Att få fler människor som lever med funktionsnedsättningar att bli mer fysiskt aktiva inom paraidrott är av yttersta vikt enligt Svenska parasportförbundet (2018). Inom paraidrotten är idrotten anpassad för personer med olika funktionsnedsättningar. Paraidrotten är organiserad i tre olika delar där man skiljer individerna åt beroende på vilken funktionsnedsättning de har, rörelsenedsättning, intellektuell funktionsnedsättning samt synnedsättning (Svenska parasportförbundet, 2018). Paraidrott ger människor som lever med en funktionsnedsättning möjlighet att delta samt att engagera sig i sportsammanhang (Evans et al., 2018). Det öppnas upp en möjlighet att få träna tillsammans med andra paraidrottare samt tävla inom sin idrott nämner Svenska parasportförbundet (2018). I aktuell studie kommer gruppen med fysiska funktionsnedsättningar som sitter i rullstol att studeras (rörelsenedsättning, Svenska parasportförbundet, 2018).

För Individer som deltar i paraidrott handlar det inte enbart om att vinna tävlingar. Individer som är aktiva inom paraidrott vinner stora hälsofördelar i form av ökad fysisk samt psykisk hälsa (Lee & Uihlein, 2019). Social hälsa har också visat sig vara en positiv faktor till ett ökad deltagande i paraidrott därav att socialt stöd beaktas (Omar et al., 2010; Orr et al., 2018). De fysiska fördelarna är att utövarna inom paraidrott, eller någon form av motion medför en ökad muskelmassa, muskelstyrka samt att det ger en ökad blodcirkulation (Côté-Leclerc et al., 2017; Vancini et al., 2019). Detta medför i sin tur enligt forskningen att individens psykologiska hälsa påverkas positivt genom utövandet av någon paraidrott och motion (Côté-Leclerc et al., 2017; Vancini et al., 2019; Ochentel et al., 2018; Rodriguez et al., 2019). Det ger ofta ett ökat självförtroende samt en bättre livskvalité för individen i det var dagliga livet (Côté-Leclerc et al., 2017; Kristen et al., 2015; Lee & Uihlein, 2019).

Det är bevisat att paraidrottare som utövar paraidrott samt motion erhåller goda hälsoeffekter (Evans et al., 2018; Hoogsteen & Woodgate, 2010; Larocca et al., 2020; Martin, 2013). Trots alla hälsofördelar som paraidrott och motion bidrar till är en stor del av denna målgrupp med fysiska funktionsnedsättningar inte aktiva inom någon paraidrott eller motion. Därav är forskare eniga om att det krävs mer studier inom detta ämne för att få en djupare förståelse av att intervjuer genomförs om vad som motiverar människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar till att delta i en paraidrott samt utföra motion (Jaarsma & Smith, 2018; Lee & Uihlein, 2019; McLoughlin et al.,2017; Martin, 2013; Smith & Sparkes, 2018).

Begreppsdefinition

Motivation

Motivation är det största enskilda ämnet inom psykologi, som förklarar varför individer är eller inte är motiverade till att lyckas. Inom idrottspsykologisk forskning finns det en mängd tekniker för hur motivation inom självreglering och målsättning kan ökas och upprätthållas (Roberts et al., 2018). Självbestämmande teorin är enligt Roberts et al. (2018) den konceptuella grunden för motivation inom idrott. Självbestämmande teorin förutspår resultatet av motivation som ökad prestationssträvan, ihållande beteendeförändring samt uppfattning om välbefinnande. Den självbestämmande teorin inom motivation föreslår att

individer drivs av tre grundläggande behov, autonomi, kompetens och tillhörighet (Roberts et al., 2018; Ryan & Deci., 2017). Motivation antyder att individen har en drivkraft och ett intresse för allt de bestämmer sig för att göra. Lindwall et al. (2019) och Ryan och Deci (2017) hävdar att motivation är det som ständigt driver individen till att uppnå specifika mål, och anta genomförbara utmaningar som leder till att individen tar sig framåt (Weman & Lindwall, 2019).

Paraidrott

Paraidrott är idrott för människor som lever med olika typer av funktionsnedsättningar. Paraidrotten ger människor möjligheten att kunna utöva en idrott oavsett vilken funktionsvariation en individ har (Svenska parasportförbundet, 2018; Parasport Sverige, 2021). Paraidrotten är till för alla människor med funktionsnedsättning inom denna idrott är gemenskapen av högsta prioritet. Möjligheten finns också att kunna tävla inom sin valda paraidrott om det skulle vara av intresse.

Fysisk funktionsnedsättning

Fysisk funktionsnedsättning (Rörelsenedsättning) innebär att en människa är begränsad av att använda sina motoriska rörelser som exempelvis att gå, arbeta med sina armar eller att nervsystemet har en medfödd skada (Svenska parasportförbundet, 2018; Socialstyrelsen, 2016). En fysisk funktionsnedsättning behöver inte vara ärftlig utan kan uppstå vid en allvarlig skada där nervsystemet påverkas kraftigt enligt socialstyrelsen (2016). Det finns andra orsaker som gör att en människa kan drabbas av en fysisk funktionsnedsättning. Ett exempel på en rörelsenedsättning som paraidrott Sverige (2021) redogör för är om en amputation genomförs. Detta kan innebära ett hinder för utövandet av en idrott samt träningen vilket det oftast inte gör (Parasport Sverige, 2021).

Teoretiskt ramverk

Självbestämmande teorin (SDT)

Självbestämmande teorin utgår från att alla individer är försedda med en ambition till att utveckla sig själva som individer. Dialectical och organismic är de två synsätt som självbestämmande teorin utgår från. Dialectical innebär att individens sociala miljö antingen kan höja eller sänka deras självförtroende (Ryan & Deci, 2002). Ryan och Deci (2002) förklarar det organismic synsättet som att individen är nyfiken i sin sociala miljö och vill ständigt finna nya utmaningar. Individens drivkraft till att ständigt finna nya utmaningar grundar sig i att individen strävar efter att uppnå sin fulla potential.

För att skapa en förståelse för hur individen motiveras till att utöva fysiska aktivitet och hur individen upplever sitt individuella deltagande i den fysiska aktiviteten delas SDT in i sex delteorier (Ryan & Deci, 2002). Föreliggande studie utgår från två av de sex delteorierna inom SDT. Basic psychological needs theory (BPNT) och organismic integration theory (OIT) (Ryan & Deci, 2002).

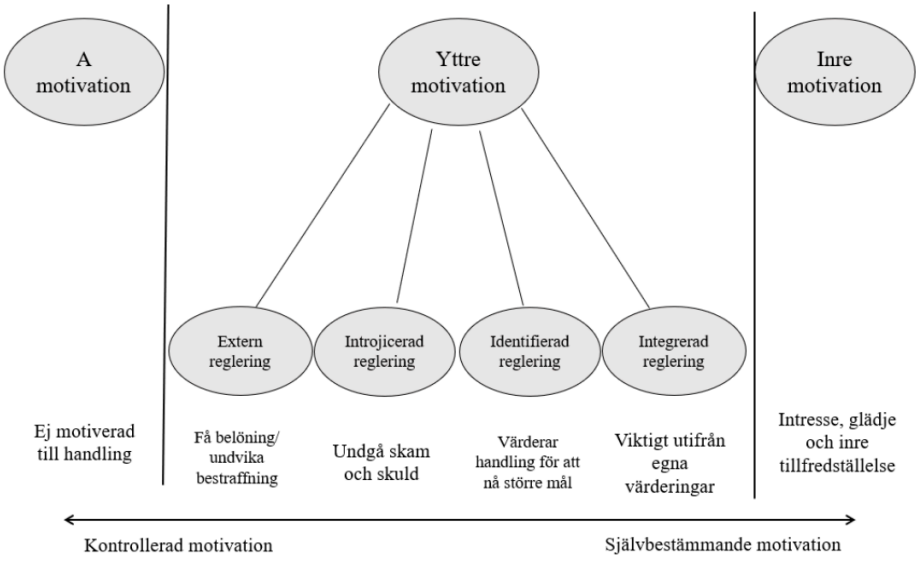
Inom delteorin OIT undersöks motivations reglering till idrott och motion i tre olika sorters motivations regleringar. Amotivation, yttre motivation och inre motivation. Ryan och Deci (2002) beskriver amotivation som att individen varken kan avgöra värdet i den fysiska aktiviteten eller vad aktiviteten hade kunnat bidra till.

Yttre motivation kan generaliseras som att utförandet av en aktivitet har ett underliggande/omedvetet syfte. Där den fysiska aspekten av aktiviteten inte är det

huvudsakliga syftet utan istället vad den fysiska aktiviteten kan tillföra (Ryan & Deci, 2002). En individ kan paraidrotta inom basket för bättre konditionsförmåga, där aktivitetsutförandet i sig är basket, men det underliggande syftet och det som är viktigast för individen är att utöka sin konditionsförmåga.

Inre motivation innebär att individen utför en motion för aktivitetens skull. Individen kan exempelvis uppleva att aktiviteten medför glädje eller välbefinnande. Till skillnad från yttre motivation förekommer det inte någon underliggande orsak till utförandet av en aktivitet, aktiviteten skall i synnerhet vara kravlös (Ryan & Deci, 2002). En individ som deltar i paraidrott för att aktiviteten är rolig och känner ett genuint intresse för deltagandet.

Utifrån BPNT förklarar Ryan och Deci (2017) att självbestämmande teorin innefattar det tre psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet. De tre psykologiska behoven som förekommer inom självbestämmande teorin kopplas till paraidrottares idrottsliga förmåga, och den fysiska aktivitet de genomför. Autonomi inkluderar det genuina intresse och engagemang som paraidrottaren upplever för den fysiska aktivitet de utför. Vid autonomi är individens handlingar ärliga och äkta (Ryan & Deci, 2002). Kompetens innefattar att människor är kapabla till att tillämpa sin egen kompetens i den aktiva miljön som individen befinner sig i. Genom att eftersträva utmaningar och aktiviteter som går i linje med individens egen kompetens, utvecklas individens kompetens parallellt med de aktiviteter individen eftersträvar (Ryan & Deci, 2002). Enligt Ryan och Deci (2017) belyser ytterligare vikten av att individen vill befinna sig i sammanhang där individen upplever sig vara kompetent. Ryan och Deci (2017) beskriver att tillhörighet är det sista psykologiska behovet inom självbestämmande teorin. Individen skall uppleva en gemenskap och tillhörighet med andra individer. Paraidrottaren skall känna sig delaktig och bli uppmärksammade i den sociala miljö de befinner sig i. När en individ förverkligar autonomi, kompetens och tillhörighet kommer paraidrottaren att finna inre motivation och livsglädje (Ryan, 2009). Enligt SDT upplever individen inre motivation när deras grundläggande behov för autonomi, kompetens och tillhörighet är tillfredsställda (Ryan & Deci, 2002).



Figur 1. Självbestämmandeteorin, Organismic integration theory (OIT). Fritt tolkat av författarna i aktuell studie av (Ryan & Deci, 2002).

Tidigare forskning

Motivation och Självbestämmande teorin (SDT)

Inom paraidrotts forskningen har flera studier fokuserat på självbestämmandeteorin samt den fysiska funktionsnedsättningen hos människor. Den tidigare forskningen som har fokuserat på detta är följande studier, (Allan et al., 2018; Bentzen & Malmquist, 2021; Banack et al., 2011; Fasczewski et al., 2018; Kahlon et al., 2019; Michalovic et al., 2016; McLoughlin et al., 2017; Orr et al., 2018; Saebu et al., 2013).

För individer som lever med en fysisk funktionsnedsättning finns det olika drivkrafter som gör att denna målgrupp blir extra motiverad att utöva paraidrott och utföra motion (Michalovic et al., 2016). McLoughlin et al. (2017) nämner att olika motivationsfaktorer som ökad kroppskontroll samt att en individ med en fysisk funktionsnedsättning kan känna sig friskare och därav att stressnivån reduceras vid deltagande i en paraidrott alternativt utföra motion. En annan viktig faktor inom paraidrott är att känna sig delaktig vilket individer gör när de upplever att man passar in (Bentzen & Malmquist, 2021; Côté-Leclerc et al., 2017; Evans et al., 2018). Ett exempel som den tidigare forskningen kommit fram till är när en individ som är rullstolsbunden känner att hen passar in och även känner sig delaktig med andra i samma situation när aktiviteten genomförs vilket visade sig vara en motivationsfaktor till ett fortsatt deltagande (Côté-Leclerc et al., 2017). Människor med fysiska funktionsnedsättningar har beskrivit att de får en känsla av att inte passa in om de motionerar med personer utan funktionsnedsättningar (Bentzen & Malmquist, 2021). Det blir en motivationsfaktor för individer med funktionsnedsättningar att delta i olika fysiska aktiviteter med personer med samma förutsättningar (Côté-Leclerc et al., 2017; Svenska paraidrottförbundet, 2018). Det är av största vikt att möjligheten finns för utövarna av paraidrott att kunna välja den idrott paraidrottaren är intresserad av. Det ska finnas goda förutsättningar att välja vilken paraidrott som helst och att alla nödvändiga verktyg finns på plats för utövandet av paraidrotten (Allan et al., 2018). Vilket visade sig vara en motivationsfaktor till ett ökat deltagande i en paraidrott som Allan et al. (2018) redogjort för.

En annan viktig komponent är autonomi hos paraidrottare som har en fysisk funktionsnedsättning att kunna välja den idrott som det finns intresse för utan begränsningar enligt Allan et al. (2018) och Saebu et al. (2013). Detta bidrar till att informanterna inom paraidrott har samma mål samt att det påverkar hela kollektivet för informanternas motivationsfaktorer (Allan et al., 2018; Kahlon et al., 2019; McLoughlin et al., 2017). Det ligger i linje med vad Svenska paraidrottförbundet (2018) erbjuder för människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning att alla ska ha samma förutsättningar samt målen ska vara lika. Motivationen hos informanterna inom paraidrott ökar genom att sätta upp mål vilken forskningen redogjort för. Dessa mål medförde en ökad motivation samt en förbättrad prestation hos informanterna i den tidigare forskningen (Banack et al., 2011; Kahlon et al., 2019; McLoughlin et al., 2017). Det har även visat sig att det finns ett signifikant värde i en tränares roll till en paraidrottares utveckling (Banack et al., 2011). Således att ett autonomistöd bidragit till en positiv utveckling för en paraidrottare där deras inre motivation påverkades positivt av en tränares stöd (Banack et al., 2011).

En konsekvens av måluppfyllnaden är ökad kompetens som är en av de tre grundläggande psykologiska behoven vilket i sin tur bidrar till fortsatt utövande av paraidrotten (Banack et al., 2011; Kahlon et al., 2019). När paraidrottarnas förmåga förbättrades ökar även självförtroendet vilket medför att paraidrottare levererar ännu bättre resultat. När paraidrottare med fysiska funktionsnedsättningar tillsammans med personer i deras omgivning inser vilken fysisk kapacitet de besitter ökar deras självförtroende. Detta

leder till att individer med fysiska funktionsnedsättning som utövar en paraidrott kommer till insikt om att de presterar samt är lika fysiskt aktiva som övriga idrottare som inte har en fysisk funktionsnedsättning (Allan et al., 2018; Banack et al., 2011; McLoughlin et al., 2017). Tidigare forskning av Fasczewski et al. (2018) redogör författarna att om en individ som har en rörelsenedsättning deltar i någon form av motion, alternativt paraidrott genererar detta att individerna känner mer självbestämmande motivation tills sitt utövande av sin aktivitet. Därmed ökar deltagandet inom den fysiska aktiviteten som individen genomför. Fasczewski et al. (2018) redogör även för att deltagandet potentiellt stärker deras självtillit samt att detta är en faktor som stödjer motivationen till utövandet samt att det blir en naturlig del av livet. Det är även påvisat att självtilliten hos människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar stärks när en individ utför en paraidrott vilket blir en motivationsfaktor till ett fortsatt deltagande i paraidrotten (Ochentel et al., 2018; Rodriguez et al., 2019).

Inom paraidrott är det viktigt att förstå varför informanterna utför paraidrott där positiv psykologi betraktas. Positiv psykologi innebär enligt Evans et al. (2018) att man studerar positiva upplevelser samt en individs egenskaper där fokuset ligger på individens bästa möjliga subjektiva utvärderingar samt upplevelser. Evans et al. (2018) och Michalovic et al., (2016) antyder ytterligare att en teori som kan appliceras på träning och hälsa är självbestämmandeteorin. När en individs tre psykologiska behov är tillfredsställda ökar den inre motivationen samt individens positiva upplevelser avseende det en individ uppnått (Evans et al., 2018; Ryan & Deci., 2017). Den tidigare forskningen har påvisat att självbestämmande teorins grundläggande psykologiska behov är en viktig parameter inom motivation till motion för paraidrottarens deltagande i en paraidrott och motion (Banack et al., 2011; Fasczewski et al., 2018; Kahlon et al., 2019; Michalovic et al., 2016; McLoughlin et al., 2017). Således att en paraidrottares självtillit stärkts vilket är en påvisad motivationsfaktor hos denna målgrupp som lever med fysiska funktionsnedsättningar (Ochentel et al., 2018; Rodriguez et al., 2019).

Sociala stödets betydelse för paraidrottare

Omar et al. (2010) betonar olika sociala aktörers betydelse för en paraidrottarens idrottsliga utförande. Paraidrottare med fysiska funktionsnedsättningar behöver hjälp med olika typer av socialt stöd genom alla faser av deras idrottsliga utförande. Socialt stöd under idrottsliga utföranden beskrivs av Omar et al. (2010) som en källa till utökad kompetens.

Familjestöd är en vital komponent för att paraidrottare skall behärska de bästa möjliga förutsättningarna för att lyckas med deras idrottsliga utförande (Omar et al., 2010). En paraidrottares föräldrar och eventuella syskon kan vara en av de starkaste drivkrafterna till deras idrottsliga kompetens och utövande. Däremot kan en känsla av frihet uppnås när individen med fysisk funktionsnedsättning inte längre är beroende av deras föräldrars hjälp eller stöd. Det är enligt Omar et al. (2010) en psykologisk nytta att paraidrottaren upplever familjestöd, då tillståndet har skapat ett starkt kärleksband mellan föräldrarna och barnet med fysiskt funktionsnedsättning.

Kamratstöd är ytterligare ett vitalt socialt stöd för paraidrottarens idrottsliga utförande (Omar et al., 2010). Bortsett från föräldrar och syskon är kamrater de som står paraidrottaren närmast. Kamrater kan ha en positiv korrelation med paraidrottarens kompetens och tillhörighet (Omar et al., 2010). Till skillnad från familjestöd kan kamrater och nära vänner bidra med ett mer personligt socialt stöd, där paraidrottaren lättare kan yttra sig om personliga/privata utmaningar med det idrottsliga utövandet (Omar et al., 2010).

En annan typ av socialt stöd är kamratskap enligt Orr et al. (2018). En faktor för de som har en fysisk funktionsnedsättning är att känna sig motiverade till att delta i sin valda

idrott (Orr et al., 2018). Den parameter som spelar en mycket viktig roll för paraidrottare är det stöd de får av sina vänner eller familj då detta bidrar till ökad motivation (Kahlon et al., 2019 ; Orr et al., 2018). Orr et al. (2018) studie undersöker området kamratskap som utgår från ett SDT perspektiv där Orr et al. (2018) betonar vikten av kamraternas stöd och vilken betydelse det har för utövarna av paraidrotten. Kamratstödet ger ökad motivation genom den yttre regleringen. En kamrat kan ge ökad motivation till en person som har en fysisk funktionsnedsättning och därmed bidrar detta till att ett av de grundläggande psykologiska behoven där kompetens uppfylls. Ett exempel är att kamratskapet samt vänskap spelar stor roll för utövandet av paraidrott inom skolidrotten. Det är av största vikt att känna att individen klarar av utmaningarna där stödet i form av gemenskap får en avgörande betydelse för ett fortsatt deltagande i paraidrotten och motionen (Orr et al., 2018). Ryan och Deci (2000) beskriver att om en kamrat engagerar sig i en idrottares behov som ett stöd eller motiverar sin vän kan detta bidra till ökad motivation samt att välbefinnandet ökar för fortsatt deltagande i sporten. Genom deltagande i en paraidrott får individerna ett bra kamratskap som bidrar till ett socialt stöd hos personer med fysiska funktionsnedsättningar. Gruppen av individer känner en gemenskap med övriga i utövandet av idrotten då deras psykologiska behov av tillhörighet uppfylls (Allan et al., 2018; Kahlon et al., 2019; Orr et al., 2018).

Sammanfattning

De tidigare studierna har kommit fram till att människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning är mindre aktiva jämfört med den grupp som inte har en fysisk funktionsnedsättning (Martin, 2013; Michalovic et al., 2016; Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019). Individer med fysiska funktionsnedsättningar som inte utför idrott och motion tenderar att drabbas av fysiska samt psykiska problem (Martin, 2013; Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019). Enligt Svenska parasportförbundet (2018) öppnar de upp möjligheten för att inspirera fler till fysisk aktivitet samt att se till att fler människor börjar med en paraidrott, alternativt motion för att minska de negativa hälsoeffekter som forskningen betonar (Côté-Leclerc et al., 2017; Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019). Ett ökat deltagande i paraidrott resulterar därmed i fördelaktiga hälsoeffekter (Côté-Leclerc et al., 2017). Ytterligare en parameter som tidigare studier betonar är att alla individer kan inte utöva den önskade paraidrotten på grund av geografiska hinder. Geografiska hinder uppstår när individer med fysiska funktionsnedsättningar är bosatta där antalet klubbar samt föreningar är begränsade och att paraidrott därmed inte är aktuellt (Côté-Leclerc et al., 2017; McLoughlin et al., 2017). Den tidigare forskningen belyser vikten av socialt stöd i korrelation till paraidrott. Individer med fysiska funktionsnedsättningar upplevelser att socialt stöd har en positiv korrelation på det idrottsliga deltagande (Omar et al., 2010; Orr et al., 2018). Den tidigare forskningen antyder att individens självbestämmande motivation ökar signifikant när individer med fysiska funktionsnedsättningar är aktiva inom paraidrott och motion. Den självbestämmande motivationen ökar hos individen och ökar även sannolikheten att individen förblir aktiv inom paraidrott (Fasczewski et al., 2018). Lindwall et al. (2019) och Ryan och Deci (2017) indikerar att individens motivation är en vital faktor som ständigt driver individen till att uppnå specifika mål. Ytterligare är individens motivation drivkraften till att anta och genomföra utmaningar, som således resulterar i individens fysiska och psykiska utveckling.

I tidigare studier exempelvis (Jaarsma et al., 2014; McLoughlin et al., 2017) är forskarna eniga om att det krävs en djupare förståelse om vad som driver en paraidrottare med fysiska funktionsnedsättningar till att utföra paraidrott och motion. Därefter kan budskapet samt främjandet som Evans et al. (2018) nämner vara viktigt för utvecklingen inom paraidrotten för att få fler människor till att bli aktiva som lever med fysiska funktionsnedsättningar. McLoughlin et al. (2017) menar att mer kvalitativ forskning behöver

genomföras för denna grupp, därmed har författarna till den aktuella studien valt ett kvalitativt tillvägagångssätt för att kunna besvara studiens syfte samt frågeställningar och potentiellt förstå vad som driver en paraidrottare till att utföra idrott och motion. Följaktligen är det lämpligt att utföra intervjuer samt studera detta ämne för att kunna få en djupare förståelse för individernas motivation till sitt utövande av idrott och motionen (Howitt, 2019; Silverman, 2021; Smith & Sparkes, 2018).

Problemformulering

Människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning utför mindre motion jämfört med människor som inte har en fysisk funktionsnedsättning (Vasudevan., 2016; Vancini et al., 2019). Hinder i form av barriärer eller en människas förutsättningar är en anledning till ett minskad deltagande i en paraidrott och motion (Martin, 2013; McLoughlin et al. 2017; Vasudevan, 2016). Inaktiviteten kan generera stora hälsoproblem för denna målgrupp som fysiska samt psykiska problem (Vancini et al., 2019). Syftet med paraidrott är att skapa förutsättningar för människor med funktionsnedsättning att bli mer aktiva och utföra fysiska aktiviteter i någon form. Paraidrotten ska vara anpassad efter individens fysiska förmåga (Evans et al., 2018; Martin., 2013; Jaarsma et al., 2014; Samsoniene et al., 2008). Ökad motivation har även visat sig vara en potentiellt bidragande faktor till deltagande i paraidrott (Samsoniene et al., 2008). Därmed behövs det mer kvalitativ forskning inom detta område enligt McLoughlin et al. (2017) för att ta reda på vad som driver paraidrottare till att utföra idrott samt motion. Flera kvalitativa studier inom forskningsområdet behövs, är den nuvarande kunskapen om paraidrott samt vad som motiverar individer med fysiska funktionsnedsättningar begränsad.

Syfte

Syftet med examensarbetet var att undersöka vad som motiverar paraidrottare som utövar rullstolsidrott till att utföra idrott samt motion.

Frågeställningar

1. Hur påverkas rullstolsidrottare med fysiska funktionsnedsättningars motivation till idrott och motion utifrån de tre psykologiska behoven?

2. Hur påverkas paraidrottarens idrottsliga deltagande och utförande av socialt stöd?

Metod:

Design

Föreliggande studie använde sig av det kvalitativa tillvägagångssättet. Inom den kvalitativa forskningen finns det olika typer av forskningsdesign. Författarna använde en deskriptiv kvalitativ design med en induktivt samt deduktivt tillvägagångssätt (Howitt & Cramer, 2020; Howitt, 2019; Smith & Sparkes, 2018; Silverman, 2021). Kvalitativ metod ger författarna möjligheten att analysera respondenternas subjektiva upplevelser där resultaten beaktas i termer av personlig erfarenhet av informanterna (Smith & Sparkes, 2018; Silverman, 2021). Möjligheten av att inta ett induktivt och deduktivt förhållningssätt

genererar att författarna kan använda valda teorier som grund för analysen samt den tidigare forskning som presenterats (Smith & Sparkes, 2018; Silverman, 2021).

Deltagare

Den aktuella studien har utgått från ett bekvämlighetsurval där första kontakt gjordes via mail (Bryman, 2018). Det utformades ett snöbollsurval utifrån bekvämlighetsurvalet, då den första informanten rekommenderade andra lämpliga deltagare (Bryman, 2018). Kraven för att delta i studien är att informanterna skall vara i åldersspannet 18-60 år samt att de har en fysisk funktionsnedsättning och sitter i rullstol. Informanterna ska ha varit aktiva inom paraidrott i minst 3 år. Studiens informanter ska vara aktiva även i dagsläget i någon form av paraidrott alternativt utföra motion. Detta medför att det finns en lång erfarenhet av paraidrott och ett intresse av att vara aktiv i någon form. Detta säkerställer att informanterna med sina erfarenheter, kunskaper samt med sitt intresse för sin paraidrott kommer höja kvalitén och stärka utfallet av intervjuerna. Alla deltagare i den aktuella studien hade varit aktiva i minst 3 år i någon form av paraidrott och därmed uppfyllde alla informanter studiens krav. Den aktuella studien bestod av totalt 10 informanter varav sju män samt tre kvinnor. Åldrarna var från 22 - 58 (M=45.6). I den aktuella studien tackade sju tillfrågade informanter nej till deltagande. De sju bortfallen bestod av potentiella deltagare som inte uppehöll kontakten med forskarna.

Författarna hörde sedan av sig till FIFH: The No1 paraidrott Club in Europe via mail där en presentation av examensarbetet gjordes. Efter kontakt med FIFH fick författarna kontakt med en person som ville ställa upp på en intervju. Genom denna intervjuperson fick författarna tips om flera personer som författarna kontaktade. Detta resulterade i fler nya intervjuer efter att förfrågan skickats ut till dessa personer som författarna fick tips om.

Idrotterna som var representerade av informanterna var följande, biljard, bordtennis, gymträning, curling samt cykel.

Etik

I denna studie kommer författarna att ta hänsyn till informanternas rättighet att förbli konfidentiella (Howitt & Cramer, 2020). Den aktuella studien följer även vetenskapsrådets (2002) riktlinjer för etisk forskning. Forskarna är ansvariga för den kvalitativa studien och förhåller sig till vetenskapsrådet (2002) huvudkrav, informationskrav samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekravet.

Författarna skickade ut ett informationsbrev till alla deltagare så att de kan ta del av vad studien innebär samt information om vad syftet med studien är **(Se Bilaga 3)**. Författarna kommer via informationsbrev tillse att informanterna blir väl informerade om vad som kommer hända med den insamlade datan efter intervjuerna genomförts (Vetenskapsrådet, 2002). Om någon av informanterna, under intervjutillfället, börjar ge ut information som kommer bidra till att utomstående kan utläsa vem det är i studien frångår författarna vetenskapsrådets riktlinjer

Ett samtyckesbrev tilldelades informanterna innan deras medverkan i studien. Samtyckesbrevet innefattar en kort beskrivning av studiens syfte och informanterna bekräftar att de tagit del av informationsbrevet **(Se Bilaga 2)**. Deltagaren skall underteckna samtyckesbrevet med en signatur, namnförtydligande, plats och datum (Vetenskapsrådet, 2002).

Författarna kommer att dölja konfidentiell information från informanterna så att deras identitet förblir konfidentiell vilket ligger i linje med vad Howitt och Cramer (2020) betonar inom kvalitativ forskning. Det är ytterst författarnas skyldighet att se till att ingen av informanternas information blir publicerade. Det är av största betydelse att vi som författare inte ställer ledande frågor under intervjun eftersom det kan få en negativ påverkan på studiens resultat. Ledande frågor kan få en påverkan på hur informanterna svarar på frågorna vilket medför att författarna endast ställer öppna frågor under intervjun. Detta minimerar risken för att felaktigheter uppkommer under intervjun (Howitt & Cramer, 2020; Mitchell & Jolley, 2013; Smith & Sparkes, 2018). Datan som samlas in till studien kommer endast författarna samt handledare för studien ha tillgång till. informanterna kommer ha rätt att ta del av resultatet när studien är avslutad (Bryman, 2018; Howitt & Cramer, 2020; Howitt, 2019). När studien är genomförd kommer alla transkriberingar att destrueras.

Slutligen följer studiens författare Vetenskapsrådet (2002) nyttjandekrav som innebär att informanternas uppgifter och insamlade data inte kommer att användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller icke-vetenskapliga syften. Dessutom kommer inte personuppgifter insamlade för forskningsändamål användas för beslut eller åtgärder som direkt påverkar den enskilde informanten. Därmed kommer informantens uppgifter endast användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002).

Intervjuguide

I den aktuella studien skapades en intervjuguide som kommer tillämpas med semistrukturerade intervjuer **(Se Bilaga 1)**. Frågorna var anpassade för att få ut så mycket information kring hur informanterna känner under sin tid som aktiva i sin paraidrott. Känslor, tankar samt hur individen upplever motivationen till sin paraidrott. Hur upplever informanterna möjlighet att utöva sin paraidrott, förekommer det förutfattade meningar eller annat som hindrar informanterna att utöva sin idrott. En stor fördel med en semistrukturerad intervjuguide är att varje intervju behandlar samma innehåll men strukturen kan bli olika (Smith & Sparkers, 2018). Detta bidrar till det unika i varje intervju eftersom författarna har möjlighet att anpassa tillfället för intervjun till deltagaren (Smith & Sparkers, 2018). Författarna tog tillsammans med sin handledare fram en lämplig intervjuguide för att få svar på syfte samt frågeställningar (Braun et al., 2018). När intervjuguiden var färdig genomförde författarna en pilotintervju med en paraidrottare som inte indkuldrades i studiens resultat. Pilotintervjun genomfördes således för att undersöka hur informanterna potentiellt besvarar intervjuns frågor och om studiens syfte och frågeställningar besvaras (Smith & Sparkes, 2018). Studiens forskare upplevde att pilotintervjun besvarade studiens frågeställningar och inga vidare ändringar genomfördes till intervjuguiden.

Intervjuguiden var utformad efter självbestämmande teorin och fokuserar på BPNT (Ryan & Deci, 2002). Intervjuguiden är uppdelad i fem olika segment som påbörjas med en introduktion. Introduktionen innefattar ett stycke där studiens författare presenterades och en kort beskrivning av syftet med intervjun. Nästa segment i intervjuguiden är bakgrundsfrågor som användes för att samla in grundläggande information om informanten. Exempelvis “Hur gammal är du?” och “Varför började du utöva idrott och motion inom din paraidrott?”. Därefter är de grundläggande segmenten i intervjuguiden genomförda, det förekommer tre segment med frågor som baserades på Ryan och Deci (2002) självbestämmande teori och BPNT. De tre segmentet innefattade frågor som belyser autonomi, tillhörighet och kompetens. Exempel på frågor som ställdes var följande, “ Hur upplever du tips eller råd från närstående människor i ditt liv angående utförandet av din idrott?” “Skulle du vilja berätta om olika krav du upplever från din omgivning och hur yttre faktorer påverkar dig? Exempelvis

krav från omgivningen (familj, vänner och närstående) eller samhället?" samt "Upplever du en gemenskap eller vänskap med andra som utövar din idrott och motion? Berätta kortfattat hur du upplever detta?" och slutlingen " Hur viktig är utveckling för dig inom din idrott och motion? ". Det femte och sista segmentet i intervjuguiden är avslutningen, där frågor som, "har du något som du vill tillägga innan vi avslutar intervjun?" Därefter tackade författarna informanternas för deras medverkan, och hänvisar informanterna till informationsbrevet ifall de har fler frågor.

Procedur

En av författarna hade möjlighet att enkelt få kontakt med en person som är av intresse i den aktuella studien. I ett mail till personen presenterade författarna att det var till ett examensarbete som skulle genomföras där syftet var att undersöka vad som motiverar paraidrottare som utövar rullstols idrott till att utföra idrott samt motion. Därefter skickades ett informationsbrev samt samtycke till personen som sedan ville ställa upp på en intervju. Efter första intervjun frågade författarna om hen möjligtvis skulle vilja rekommendera andra personer som skulle vara intresserade att ställa upp på en intervju. Efter att författarna fått nya kontaktuppgifter skickades information till föreslagna informanterna som tackade ja till att ställa upp på en intervju. Efter varje intervju ställdes samma fråga om de potentiellt känner någon som skulle vilja ställa upp på en intervju. Med framgång resulterade detta i fem intervjuer i studien.

Tid för intervjun bestämdes tillsammans med informanterna, kombinerat ifall informanterna i fråga var bekväma med att genomför intervjuprocessen via digitala medel. Studiens forskare genomförde totalt 11 intervjuer, varav 10 intervjuer användes för att sammanställa ett resultat och en intervju användes som pilotintervju och exkluderades. Alla tio intervjuer inklusive pilotintervjun genomfördes via zoom eller teams, intervjuerna varade mellan 30-55 minuter (M=37).

Instrument användes genomgående under intervjuerna för att underlätta datainsamlings processen. Instrumenten som användes är mikrofon, kamera/videoinspelning och eventuellt anteckningar. Mikrofonen används för ljudupptagning, som vidare hjälpte forskarna att noggrant kunna analysera datan. Kameran/videoinspelningen användes för att fånga emotioner som uppstod under intervju processerna (Bryman, 2018; Kivits, 2005). Innan författarna startade intervjuerna inhämtades intervjupersonernas medgivande att använda nämnda instrument. Slutligen användes anteckningar för att notera viktiga händelser som lyfts under intervjuerna. Anteckningarna utfördes digitalt samtidigt som studiens informanterna besvarade intervjuguiden. Allt insamlat material sparades som datafiler på författarnas datorer. Samtliga inspelade intervjuer transkriberades för att hjälpa författarna utföra studiens tematiska analys. Studiens instrument följer dessutom de två sista huvudreglerna presenterade av Vetenskapsrådet (2002), konfidentiell och nyttjandekrav. Den aktuella datan sparades och lagrades inte på några molntjänster.

Analys

I aktuell studie tillämpades en tematisk analys (Braun et al., 2018). För att analysera resultatet från studien kommer författarna att använda sig av small-q. Detta ger författarna möjlighet att fastställa sitt resultat utifrån den tidigare forskningen samt kunna finna gemensamma faktorer utifrån tidigare forskningen som aktuell studie presenterat (Braun et al., 2018). Eftersom studien genomförs som en tematisk analys baseras resultaten på ett socialkonstruktivistiskt ställningstagande utifrån respondenternas personliga erfarenheter (Allwood & Erikson, 2017). Tematisk analys möjliggör flexibel analys av datainsamling där

författare identifierar mönster bland respondenterna, drar parallella linjer samt tolkar dessa mönster genom att aktivt fördjupa sig i materialet som är insamlat (Braun et al., 2018).

Efteråt kommer författarna att bygga analysprocessen som kommer att innefatta olika steg i den tematiska analysen. Detta skapas ur en dynamisk process enligt Braun et al. (2018) som behandlar en tematisk analysmetod.

Den dynamiska processen förutsätter att forskningsresultat bearbetas upprepade gånger under analysen. Hur studien väljer att närma sig dessa steg beskriver författarna nedan samt bygger på arbetet av Braun et al. (2018) tematiska analys.

Författarna analyserar datan som samlats in med hjälp av Braun et al. (2018) tematiska analys. Den tematiska analysen genomförs med hjälp av de sex stegen som förekommer i denna typ av analys. Syftet med de sex stegen är att underlätta processen att identifiera olika teman och mönster i den insamlade datan, som således förenklar analysen av syftet i föreliggande studie (Braun et al., 2018). Då de kvalitativa intervju processerna är genomförda påbörjades de första två steget i Braun et al. (2018) tematiska analys.

Braun et al. (2018) betonar att det första steget i den tematiska analysen innebär att författarna skall bli bekanta och familjära med datan som samlats in. Studiens författare läste noggrant igenom studiens transkriberingar flertalet gånger. Författarna uppnådde en god förståelse för vad transkriberingarna kunde innebära. Processen av steg ett i Braun et al. (2018) gjordes individuellt av författarna, och sedan i grupp.

Då det första steget i den tematiska analysen är avklarat och författarna var familjära med datan, skall steg två påbörjas. I utförandet av steg två skall författarna koda den data som blivit bekant i steg ett (Braun et al. 2018). Författarna kodade den aktuella datan som samlats in, och adderade taggar på informationen som ansågs vara betydelsefull för den tematiska analysen. Koderna som växte fram från materialet är aktuellt till det induktiva och deduktiva förhållningssätt författarna utgått från, således är koderna aktuella för självbestämmande teorins BPNT (Ryan & Deci 2017). Koderna identifierades utifrån BPNT, autonomi, kompetens och tillhörighet.

När de två första steget av Braun et al. (2018) tematisk analys var genomförda, påbörjades steg tre, fyra och fem. Dessa tre steg anses vara kärnan till den tematiska analysen enligt Braun et al. (2018), temautveckling, förfining och namngivande. Under utförandet av dessa stegen påbörjades utvecklingen av den tematiska analysen. Teman som ansågs vara relevanta till studiens syfte, frågeställningar och problemformulering sammanställdes. Datan och koderna som tidigare samlats in, användes för att styrka de aktuella teman. Inte förrän senare i processen var det möjligt för forskarna att förfina och namnge de lämpliga teman, då större mängder data krävdes för att styrka forskarnas val av teman.

Det slutliga steget i Braun et al. (2018) tematiska analys är steg sex. Detta steg innebär att författarna korrigerar och utvecklar texten som sammanställts av de tidigare fem stegen. Braun et al. (2018) påstår att en större mängd text skall redan vara befintlig när forskaren påbörjar det sista steget. Den större mängden text som tidigare sammanställts finslipas och korrigeras enligt den tematiska analysen.

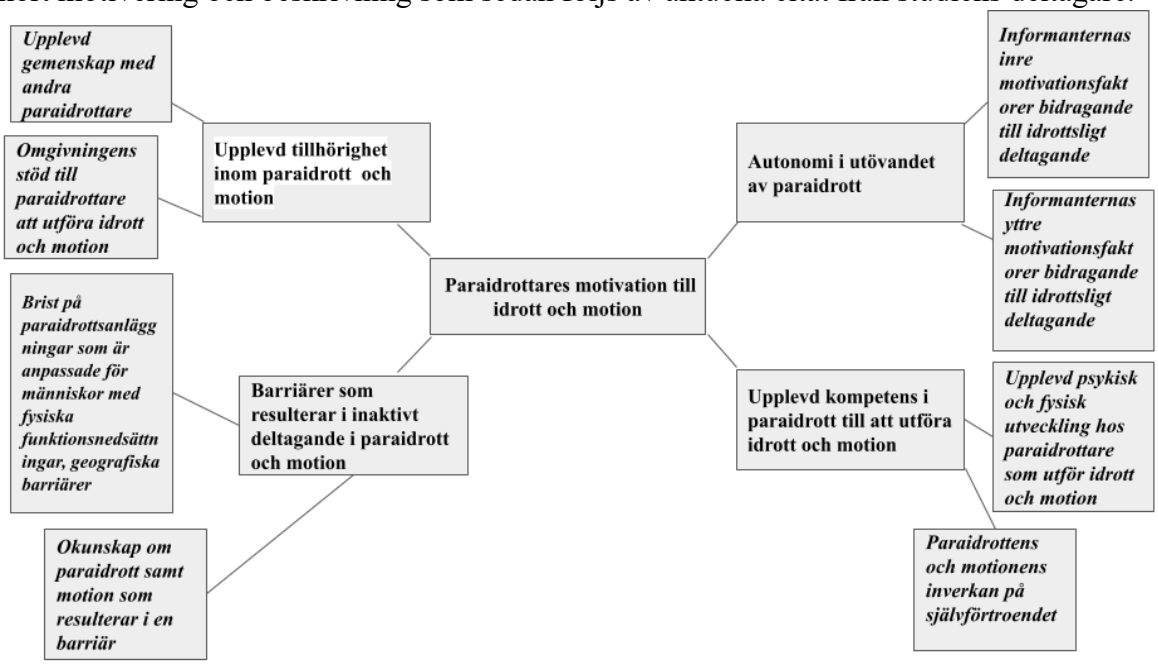
Studiens författare genomför det slutliga steget i Braun et al. (2018) tematiska analys genom att korrigera och addera ytterligare information till texten som tidigare sammanställts i analysen.

Resultat

Utifrån Braun et al. (2018) tematiska analys har relevanta teman identifierats och sammanställs av studiens författare. Teman presenterade i resultatet har sammanställts utifrån datan som tidigare samlats in under de kvalitativa intervju processerna. Studiens resultat består av fyra huvudteman som följs av flertalet underordnade teman. Liknande till intervjuguiden har tre av fyra huvudteman sammanställts deduktivt utifrån det teoretiska ramverk som föreliggande studie förhåller sig till, självbestämmande teorin BPNT (Ryan & Deci, 2002). Därmed har delar av den tematiska analysen och resultatet ett deduktiv förhållningssätt (Braun & Clarke, 2018).
Tre av de fyra huvudtemana är övergripande teman som korrelerar med självbestämmandeteorin. De tre teman är således autonomi, kompetens och tillhörighet (Ryan & Deci, 2002). Det tema som inte korrelerar med självbestämmande teorin är, brist på idrottsanläggningar som är anpassade för människor med fysiska *funktionsnedsättningar, geografiska barriärer.* Huvudtemat identifierades och sammanställdes av studiens författare för att betona problematiken flertalet deltagare upplevde i samband med paraidrottsutövande.

Vidare sammanställs flertalet underordnade teman, liknande till resultatets huvudteman, sammanställdes dessa utifrån tidigare insamlad data. Till skillnad från resultatets huvudteman, identifierades de underordnade teman utan en förankring till studiens teoretiska ramverk och uppfyllde därmed ett induktivt förhållningssätt (Braun & Clarke, 2018). Resultatets underordnade teman identifierades med hjälp av studiens insamlade data. Tillvägagångssättet till den tematiska analysen av Braun et al. (2018) Analysprocessen och den förklaras detaljrikt i studiens analys.

I resultatet presenteras de relevanta huvudteman och de underordnade teman med en kort motivering och beskrivning som sedan följs av aktuella citat från studiens deltagare.



Figur (2) Tematisk karta, analysexempel

Autonomi i utförandet av paraidrott

Huvudtemat autonomi innefattar de aspekter som motiverar och sporrar individer med fysiska funktionsnedsättningar att aktivt delta i paraidrott. I den tidigare forskningen benämns autonomins förankring till inre och yttre motivationsfaktorer som bidrar till idrottsligt deltagande. Utifrån den tematiska analysen har två underordnade teman identifierats utifrån autonomi i korrelation till att undersöka vad som motiverar rullstolsbundna paraidrottare till att utföra idrott samt motion. De två underordnade teman är *informanternas inre motivationsfaktorer bidrag till idrottsligt deltagande* och *informanternas yttre motivationsfaktorer bidragande till idrottsligt deltagande.*

Informanternas inre motivationsfaktorer bidragande till idrottsligt deltagande

En upplevelse som samtliga deltagare betonar är deras inre motivationsfaktorer. Många av informanterna betonar även vikten av att hitta olika anledningar till att utföra sin paraidrott alternativt motion. En intervjuperson säger " men nuförtiden är det mera om att må bra och hålla kroppen i bra skick för att ju mer jag tränar nu desto lättare kommer jag få senare" (IP1). Informanten beskriver att en motiverande faktor till idrottsligt deltagande är betydelsen av att förebygga sin fysiska förmåga. Ett stillasittande resulterar i negativa hälsoeffekter hos individer med fysiska funktionsnedsättningar. Detta är en inre motivationsfaktor att hålla kroppen i god form för att underlätta de kommande åren. Majoriteten av studiens informanter betonar att en inre motivationsfaktor var att sätta höga krav på deras idrottsliga utförande, en informant nämner att, "Det var egentligen inte familjen som satte kraven utan det var snarare jag som inbillade mig och satte krav på mig själv, ville visa hur duktig jag var. Egentligen var det från mig själv det kom" (IP8). Ytterligare motivationsfaktorer som förekommer är en ökad självständighet som var en bidragande faktor till deltagande i en aktivitet. Att finna ett genuint intresse för det idrottsliga utförandet och att det var givande. En deltagare betonade,

> Att använda idrotten för att uppnå färdigheter i livet så att du blir självständig, men sedan det sociala att du får tillhöra en gruppering, du hittar en plats i livet, här trivs jag, och detta är kul. Att man kan slåss om medaljer, det är sekundärt. För oss i rullstol, tror jag det handlar mycket om självständighet och identifikation. (IP2)

Inre motivationsfaktorer som har bidragit till idrottsligt deltagande är de krav som paraidrottarna själva upplever. Det betonas genomgående att kraven de upplever, inte är yttre krav från omgivningen, utan att kraven de upplever är de krav som de själva sätter utifrån deras egen förmåga.

Informanternas yttre motivationsfaktorer bidragande till idrottsligt deltagande

Yttre regleringar till motivationsfaktorer är ännu en aspekt som bidrar till idrottsligt deltagande. Majoriteten av studiens informanter betonar att gemenskapen som paraidrotten har bidraget till har haft en positiv påverkan på ett aktivt deltagande. Ett exempel som en deltagare beskrev var att man får en gemenskap med andra som utövar samma idrott och därmed blir motiverad av andra människor. En intervjuperson nämnde " det är ju också gemenskapen man får av idrotten, asså tugget i omklädningsrummet och så vidare" (IP1). En annan deltagare betonade att hen blivit inspirerad av en familjemedlem och därav vill sträva efter att bli lika ambitiös och framstå som en bra förebild i sitt yrke " och en av mina äldre bröder som är väldigt ambitiös av sig och de är något som jag vill ta efter av, sen jag var ung

har jag velat bli som honom ha samma tankesätt och att vara lika ambitiös och snäll" (IP6). IP1 nämnde att det kan räcka med att hen bara tar sig till gymmet och pratar med folk för finna motivation och inspireras till att börja träna vilket ökar hens välbefinnande. Vidare nämner IP10 att kraven som hen sätter kommer enbart från hens egna förmåga men att sociala medier kan påverka hen och det blir en inspiration till motivationen.

> Påverkad omedvetet ibland antar jag i med den digitaliserade världen vi lever i men de är inget jag lägger så mycket fokus på. Men de är klart att en yttre faktor kan vara att man ser folk på nätet och blir inspirerad av dem och att man påverkas av det (IP10).

Omgivningen har varit en inspirations faktor för paraidrottarnas yttre motivation som bidragit till idrottsligt deltagande.

Upplevd tillhörighet inom paraidrott och motion

Upplevelsen av tillhörighet inom paraidrott och motion är en aspekt som betonas omgående hos alla studiens deltagare. Informanterna belyser vikten av att känna en gemenskap och inkludering med individer med fysiska funktionsnedsättningar som utför samma paraidrott och motion. En viktig grundläggande faktor är det sociala stöd från omgivningen som en paraidrottare upplever genom yttre påverkande faktorer vilket ökar motivationen och samtidigt bidrar till en ökad tillhörighet till sin paraidrott och den gemenskap de upplever med andra i samma paraidrott.
Motivationen till idrottsligt deltagande ökar då individen känner stöd från sin omgivning och att de tillhör en grupp de kan identifiera sig med. Individer med fysiska funktionsnedsättningar får sin inspiration och motivation när de tränar i grupp och finner en tillhörighet, till skillnad från när de tränar på egen hand. Upplevd tillhörighet inom paraidrott utvecklas vidare i underordnade teman, *upplevd gemenskap med andra paraidrottare* och *omgivningens stöttning i utförandet av paraidrott och motion*

Upplevd gemenskap med andra paraidrottare

Informanterna som är med i den aktuella studien har lång erfarenhet inom paraidrott samt har fått möjlighet att både träna och tävla med andra paraidrottare. En deltagare säger "så har jag träffat massor med människor och har fått komma i kontakt med personer som har funktionsnedsättningar som jag har inte stött på innan och inspirerats av de personerna" (IP6). Informanterna betonar ytterligare att gemenskapen de upplever med andra paraidrottare motiverar deras idrottsliga deltagande, en deltagare beskriver att "Så det kan va ganska skönt att veta att klockan 6 så kör vi och då gör vi det. Då är det den tiden som gäller, så drivkraften blir lite att man kan ställa upp för varandra." (IP9). En annan deltagare nämner att

> I grupp är det självklart roligt, idag ska jag gå och köra spinning för om du kör i en grupp kan du lägga till det här extra 5-10 % det har du har svårare att uppnå när du till exempel tränar själv. (IP1)

Därefter nämnde en att,

> Hela min fritid bygger mycket på den gemenskap som gör mig stark och glad och ger energi till att spela pingis. för mig är gemenskap något fint som skapar en trygghet.

> när jag känner mig trygg vet jag att jag kan prestera bra och detta driver mig till att fortsätta med min pingis (IP5).

En gemenskap med andra paraidrottare har resulterat i en drivkraft till ett fortsatt deltagande i paraidrott. Till följd av upplevd gemenskap har paraidrottarnas idrottsliga prestation påverkats positivt.

Omgivningens stöd till paraidrottare att utföra idrott och motion

Stödet var en återkommande del som framkommer i alla berättelser. Många av informanterna betonar att kraven sätter de själva men att familjen och närstående alltid ger stöd i deras utförande av paraidrotten och deras utförande av valda motion. Omgivningens stöd har varit ett socialt stöd för individerna med fysiska funktionsnedsättningar och har resulterat i en utökad motivation till idrottsligt deltagande. En deltagare säger att, "För mina föräldrar kämpade jättemycket för att jag skulle gå på en bra skola och att jag alltid var en del av laget" (IP1). Ytterligare en deltagare betonar hur omgivningen har givit support i utförandet av paraidrott, och förstärkt individens motivation.

> En strategi jag har är att jag pratar mycket med min familj och mina föräldrar och att kunna prata ut främst varför jag känner som jag gör och oftast när jag har gjort det så brukar det kännas bättre, sedan kommer motivationen av sig själv där det är främst mina tankar som motiverar mig just tanken att ha den medaljen på sig och att åka dit, de är de tankarna som motiverar mig och när jag inte är motiverad så pratar jag ut om det och då släpper klumpen från magen (IP6)

> Många människor inspirerar mig mycket och jag vill ta efter dem så att när man är ute och tränar och känner oj nu går de inte så försöker jag tänka på vad dessa människor berättat för mig och då känns det mycket lättare i stunden (IP10)

Stöd i form av, familj, föräldrar och omgivningen har haft en positiv påverkan på motivationen hos individer med fysiska funktionsnedsättningar. Detta sociala stöd från omgivningen har medfört att paraidrottares motivation ökat och detta har bidragit till ett ökat deltagande.

Upplevd kompetens i paraidrott till att utföra idrott och motion

Huvudtemat upplevd kompetens i paraidrott till att utföra idrott och motion är en aspekt som informanterna betonar omgående under intervju processerna. Att ständigt utvecklas både psykiskt och fysiskt är faktorer som resulterade i utökad tillfredsställelse och motivation. Upplevd kompetens i paraidrotts och motions sammanhang fördelas i två underordnade teman *upplevd psykisk och fysisk utveckling inom paraidrott och motion* och *paraidrottens inverkan samt motionens inverkan på självförtroendet.* Det första underordnade temat, *upplevd psykisk och fysisk utveckling inom paraidrott och motion* fokuserar framförallt på hur det idrottsliga utförandet har påverkat individens uppleva utveckling inom paraidrott och motion. Det andra underordnade temat *paraidrottens och motionens inverkan på självförtroendet* fokuserar på hur självförtroende har ändrats eller påverkats i korrelation med paraidrott och individens utförande av motion. Således hur dessa underordnade teman påverkat individens upplevda motivation till paraidrott och motion.

Upplevd psykisk och fysisk utveckling hos paraidrottare som utför idrott och motion

Informanterna berättade att deras utövande av paraidrott samt motion påverkade dem såväl psykiskt som fysiskt. Till exempel har deras fysiska hälsa förbättrats i samband styrketräning, då människokroppen inte är gjorda för att sitta i en rullstol. En deltagare säger ”Men de här passen när hjärnan besegrar kroppen när den mentala biten besegrar den fysiska biten som är det bästa som finns” (IP1). Vissa deltagare upplevde att deras fysiska förmåga inte har utvecklats mycket sedan de började idrotta då de befinner sig i en rullstol. Följaktligen var fysiska besvär något som förekom ifall de inte upprätthöll en aktiv livsstil “Utan idrotten så mår jag inte bra jag får ont i kroppen och känner att jag måste hålla igång” (IP9). De betonar att deras psykiska och mentala utveckling har utvecklats positivt sedan de började utöva paraidrott, en deltagare beskriver vidare

> I min idrott har inte självaste spelandet haft med sig något extra fysiskt men däremot mentalt så har jag lärt mig extremt många saker om hur vår hjärna funkar, att kunna sortera rätt och förstå hur viktigt disciplin och ansvar är, de är många bitar där som jag kan översätta till alla sammanhang i livet, så där har jag vunnit mycket tack vare min idrott (IP3)

Däremot sa IP2 att,

> Då blir motivationen mer inriktad på finlir, jag skall bli bättre på det här med att dra korta stenar, eller lösare stenar. Så motivationen har från att ha varit lite grovhuggen i början till att vara med i ett lag, så har motivationen blivit mer på en detaljnivå.

Därmed har psykisk och fysisk utveckling inom paraidrott och motion en positiv inverkan på paraidrottarnas motivation till att upprätthålla en god livskvalite och bra välmående. Det mest förekommande var att paraidrottarna själva upplevde en psykisk utveckling inom idrott och motion, som resulterade i ett välmående. Det beskrivs av informanterna, att hjärnan besegrade kroppen. Utförandet av paraidrott och motion har en positiv korrelation till fysisk utveckling. Deltagare beskriver att, ifall de inte utvecklades inom deras aktiva livsstil och således slutade med idrott och motion, förekom de fysiska besvär som värk i kroppen.

Paraidrottens och motionens inverkan på självförtroendet

Majoriteten av studiens deltagare beskriver att paraidrotten och motionen har haft positiv inverkan på deras självförtroende. informanternas självförtroende ökade framförallt när de insåg att de var kompetenta att deltaga i idrottsliga sammanhang. En deltagare beskriver att, “för mig hänger det psykiska välmåendet i hop med träningen och likadant med självförtroendet som stärkts genom åren” (IP5). En annan deltagare betonar att hens självkänsla och självförtroende ökar när hen tror på sig själv och utför aktiviteten helhjärtat

> Man kan säga att bordtennisen har betytt allt för just självförtroendet när det går bra för det ökar ens självförtroende och självkänsla, man har en helt annan tro på sig själv att allt är möjligt bara att man så att säga, put your mind to it (IP6)

Informanternas självförtroende ökade när de upplevde att de var genuint och allmänt duktiga och uppnådde sina mål i den idrott de utförde och inte att de var duktiga på grund av deras fysiska funktionsnedsättning. vidare säger IP2 att,

> När det gick bra i skidorna, fick jag en identitet, och cred för den du är. Att du är den duktiga skidåkare! Och inte att man var bra, med TANKE på att man satt i rullstol. Utan man var allmänt duktig. Det har varit jätteviktigt för mig, att få cred att man varit duktig på skidor och inte att jag var duktig på skidor för att jag hade ett handikapp.

Därmed förekommer det ett starkt samband mellan idrottsligt deltagande och upplevt självförtroende. Det mest förekommande var att det psykiska välmåendet korrelerar positivt med idrottsligt utförande. En aspekt som genomgående betonades och som ökade självförtroendet var att känna sig kapabel och duktig inom idrott och motion. Framförallt att paraidrottarna upplevde sig genuint kompetenta inom idrott och motion, och inte kompetenta på grund av deras fysiska funktionsnedsättning.

Barriärer som resulterar i inaktivt deltagande i paraidrott och motion

För att avsluta intervjuprocessen frågades informanterna varför de tror att inte fler individer med fysiska funktionsnedsättningar utför idrott och motion. Huvudtemat barriärer som resulterade i inaktivt deltagande i paraidrott är det enda induktiva huvudtemat som identifierats och bygger på de barriärer som informanterna betonar under intervjuprocessen. De underordnade teman *brist på idrottsanläggningar för paraidrott, geografiska barriärer* och *okunskap om paraidrott som resulterar i en barriär,* är de hinder och barriärer som studiens deltagare betonar oftast under intervju processerna.

Brist på idrottsanläggningar som är anpassade för människor med fysiska funktionsnedsättningar, geografiska barriärer

En aspekt som diskuterades bland informanterna var att de hade fått möjligheten till att delta i sin valda paraidrott eller motion men de har förståelse för de geografiska skillnaderna som kan leda till problem för dem. Några av informanterna berättade att det finns människor som måste resa långt för att kunna få delta i sin idrott eller motion. De förutsättningar som betonades av informanterna var att om man inte har föräldrar som har möjlighet att köra till anläggningar som är anpassade för människor med fysiska funktionsnedsättningar leder detta till hinder för individerna. Därmed kan detta vara en faktor som potentiellt leder till inaktivitet. tre av informanterna säger att,

> Men sen kan det också ha varit så att växer man upp i en liten stad jämfört med mig som växt upp i (stad X) så har jag fler möjligheter jämfört med (stad Y). Sen har inte alla möjligheten att delta. Men där man måste få ut budskapet till dom som inte är aktiva för att visa att de är möjligt (IP1).

IP3 berättar även att,

> Ohhh de är många med de är rätt mycket geografi i det, bor du i en storstad har du fler möjligheter, jag föreläser mycket om just idrottens betydelse för rörelsenedsatta och om du till exempel blir skadad vad du då kan göra för att blir mer självständig för att idrotten hjälper dig där med många olika saker. I omklädningsrummet får du stöttning av andra. Finns en förebild princip där som hjälper dig till ökad självständighet och hur man blir motiverad till att fortsätta.

Därefter nämnde IP7 att,

> Det kan vara att man har långt till en träningsanläggning och svårt att ta sig dit utan att frivilliga i form av vänner och familj ställer upp. Jag tror även att många sätter upp onödiga hinder för sig själv och om man inte provar kan man ju inte heller uttala sig om det får en positiv inverkan med motion eller inte.

Därmed betonas vikten av att ny kunskap om paraidrott och motion med alla möjligheter som förekommer inom parasportförbundet främjas redan i tidiga åldrar. Främjandet av ny kunskap i tidigare åldrar skulle potentiellt resultera i att skolor och föreningar får större möjligheter att etablera anpassade anläggningar. Således att paraidrott och motionsutövande blir bättre på att inkludera de med fysiska funktionsnedsättningar. Detta skulle bidra till att idrott samt motion för individer med fysiska funktionsnedsättningar normaliseras och blir mer tillgängligt att utföra.

Okunskap om paraidrott samt motion som resulterar i en barriär

Underordnade temat okunskap om paraidrott och motion som resulterar i en barriär är en aspekt som informanterna betonar under deras intervjuprocesser som är en faktor till varför inte fler individer med fysiska funktionsnedsättningar utövar idrott och motion. Att ha en begränsad mängd kunskap om paraidrott och motion benämns av flertalet deltagare som det grundläggande problemet. Informanterna beskriver att okunskap om paraidrott resulterar i en rädsla, rädslan att fysiskt inte vara kapabel till idrottsligt deltagande, och rädslan att göra fel. Idrott och motion är inte alltid naturligt för en individ med fysiska funktionsnedsättningar beskriver en deltagare, “Rädda att känner sig uttittade och är rädda att gå med andra människor. Att de inte skall klara övningen och att det inte har varit en naturlig del av vårt liv, det är väldigt svårt att vara med” (IP4). IP10 utvecklar vidare angående rädslan som potentiellt kan uppstå om paraidrottaren är dålig på att utföra den idrottsliga aktiviteten “Sen kan det bero på många olika faktorer men kanske en liten rädsla att inte våga, känna sig dålig på grund av att man sitter i stolen och inte kan vara med på olika aktiviteter” (IP10)

Rädslan av hur de bli bemötta av andra är ett hinder som förekommer hos individer med fysiska funktionsnedsättningar. Deltagare betonade rädslan att omgivningen inte besitter tillräckligt med kunskap om hur de skall bemöta individer med fysiska funktionsnedsättningar. vidare säger IP6 att,

> Jag tror att det beror på att det finns en rädsla i att inte våga komma ut till föreningarna, man har ingen kunskap om hur man blir bemött som exempel, man kanske aldrig har träffat någon som sitter i rullstol eller kanske aldrig har träffat en som är amputerad både armar och ben så jag tror de har väldigt mycket om rädslan att man inte vet.

Hos individer med fysiska funktionsnedsättningar finns en oro över den okunskap som finns hos omgivningen när det gäller paraidrottare och hur man skall ha bemöta och hantera olika situationer. Denna okunskap kan bidra till en barriär där omgivningen känner sig otrygg i hur

man skall bistå och behandla paraidrottare. Informanterna i den aktuella studien betonar att de inte själva känner denna oro men de uttrycker en förståelse för de människor som inte utför paraidrott och motion och som lever med de förutsättningar som det innebär att sitta i rullstol. Slutligen återkom diskussionen om att ett främjande av idrott och motion bör spridas vidare för att fler människor med fysiska funktionsnedsättningar ska kunna bli friskare och leva ett hälsosammare liv.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vad som motiverar en människa med fysiska funktionsnedsättningar att utföra idrott och motion i förhållande till SDT.
För att besvara syftet har författaren delat upp frågeställningarna i två delar. Den första delen utgår från hur paraidrottare i rullstol med fysiska funktionsnedsättningar påverkas i sin motivation till idrott och motion med utgångspunkt i de tre psykologiska behoven. Den andra delen utgår från hur en paraidrottare påverkas i det idrottsliga utövande av sociala stödet. Författaren använde sig av den tematiska analysen för att sammanställa resultatet i diskussionen. Den första delen av studien belyser följande rubriker, autonomi i utförandet av paraidrott, upplevd tillhörighet inom paraidrott, upplevd kompetens i paraidrotts sammanhang samt barriärer som bidrar till inaktivt deltagande i paraidrott. Denna del av forsknings diskussionen jämför forskningens resultat med det teoretiska ramverket självbestämmande teori och delteorien BPNT.

Den andra delen av forsknings diskussionen bygger på den andra frågan i den aktuella forskningen. Det vill säga, hur påverkas paraidrottares deltagande i idrott av sociala stödet? Denna delen av diskussionen jämför främst studiens resultat med tidigare publicerad forskning, studier och det teoretiska ramverket.

Autonomi i utförandet av paraidrott

Resultatet visar att informanterna i studien drivs av sin egen vilja till att utöva sin valda aktivitet utan att känna ett tvång från omgivningen. Detta överensstämmer med autonomins inre motivationsfaktorer i enlighet med vad Ryan och Deci (2017) betonar om en individs egna drivkraft till stöd av ett autonomistöd som en individ får utifrån teorin BPNT. De yttre motivationsfaktorerna påverkar även motivationen som till exempel att hen jämför sig med familjemedlemmar och har dem som förebilder. En aspekt utifrån resultatet som framkommer i studien är att informanterna inte blev bestraffade om de inte utövade någon form av paraidrott eller motion utan snarare att de fått ett positivt socialt stöd vilket Ryan och Deci. (2002) redogjort för . Informanterna fick själv välja sin idrott utan påverkan från omgivningen. Detta överensstämmer med Orr et al. (2018) forskning om omgivningens autonomistöd. Informanterna i studien utför idrott samt motion utifrån sin egen vilja samt att de förstår själva varför de utför idrotten och motionen eftersom den är betydelsefull för dem. Informanterna förstår själva vilket värde idrotten och motionen har för deras hälsa samt välbefinnande vilket Ryan och Deci (2017) beskriver är en viktig insikt för ett fortsatt deltagande i en aktivitet utifrån OIT. Därmed är det grundläggande psykologiska behovet autonomi uppfyllt enligt Ryan och Deci (2017). Den tidigare forskningen benämner att detta är en av anledningarna till ett ökat deltagande i en paraidrott samt utvecklingen av en människas aktivitet när det grundläggande behovet autonomi är uppfyllt (Allan et al., 2018; Bentzen & Malmquist., 2021; Banack et al., 2011; Saebu et al., 2013).

Resultatet påvisar dessutom att informanterna utför sin valda paraidrott samt motion av identifierad reglering på grund av de fysiska samt psykiska effekterna träningen ger dem (Ryan & Deci, 2017). Detta överensstämmer även med Allan et al. (2018) samt Bentzen och

Malmquist (2021) forskning som menar att en paraidrottares egna vilja till att utföra sin aktivitet bidrar till ökad motivation som den aktuella studiens resultat påvisar. Informanterna betonade vikten av att de inte var yttre faktorer som påverkade deras deltagande i valda aktivitet utan deras egna drivkraft. Ryan och Deci (2017) nämner även att en individs egen motivation till ett ökat deltagande inte behöver styras av yttre regleringar utan att deras egen identifierade regling kan styra deltagandet.

Upplevd tillhörighet inom paraidrott och motion

I temat upplevd tillhörighet inom paraidrott beskriver samtliga deltagare att de känner en stark gemenskap med andra paraidrottare. Ett deltagande i en aktivitet alternativt befinna sig i en omgivning som är givande ökar en människas upplevda tillhörighet till andra människor (Ryan & Deci, 2017; Ryan & Deci, 2002; Côté-Leclerc et al., 2017). Denna del diskuteras även i den tidigare forskningen av Allan et al. (2018) samt Côté-Leclerc et al. (2017) där resultatet påvisade denna aspekt av tillhörighet och indkludering som bidrar till en ökad motivation till en aktivitet. Jaarsma och Smith (2018) samt Bentzen och Malmquist (2021) nämner också att indkludering kan generera ett ökat deltagande i en paraidrott vilket informanterna i den aktuella studien redogör för med ett liknande resonemang där de betonar vikten av att de känner en gemenskap med andra paraidrottare samt att alla har samma förutsättningar. Det överensstämmer också med vad Ryan och Deci (2002) beskriver om det grundläggande behovet tillhörighet samt den tidigare forskningen som belyser relevansen med ett ökat deltagande av paraidrott och motion(Côté-Leclerc et al., 2017; Allan et al., 2018). En annan aspekt som informanterna nämnde var att de fann en trygghet och ett samband med andra paraidrottare som utförde aktiviteten vilket stämmer överens med det teoretiska ramverket SDT. Vidare lyfts det fram av informanterna att deras prestationsförmåga ökade av att träna med andra individer samt att de kände en utveckling i sin paraidrott och motion. Detta överensstämmer med den tidigare forskningen från (Allan et al., 2018; Orr et al., 2018; Michalovic et al., 2016). Gemenskap med andra paraidrottare framkommer som ytterst viktigt för informanterna och detta leder till en ökad motivation att utföra idrott och motion utifrån det psykologiska behovet tillhörighet (Ryan & Deci, 2017). Utifrån BPNT är det grundläggande psykologiska behovet tillhörighet uppfyllt vilket framkom i studiens resultat. Därmed har alla paraidrottare liknande förutsättningar till att utföra idrotten samt motionen vilket nämns vara en motivationsfaktor till ett fortsatt deltagande i en paraidrott och utförandet av motion (Côté-Leclerc et al., 2017; Michalovic et al., 2016; McLoughlin et al., 2017).

Upplevd kompetens i paraidrott till att utföra idrott och motion

Informanterna i den aktuella studien besitter en hög kunskap inom sin valda paraidrott samt motionen de utövar. Därmed ökar deras motivation till deltagande på grund av att de besitter en kompetens inom sitt område vilket Ryan och Deci (2002) beskriver utifrån kompetens som är en viktig faktor för en människas utveckling i sin valda aktivitet. En aspekt som framkom i resultatet var att informanterna hade kunskap om hur positivt idrott och motion var för en människa som lever med fysiska funktionsnedsättningar. Genom att delta i en paraidrott samt utföra motion medför goda hälsoeffekter som den tidigare forskningen diskuterat (Vasudevan, 2016; Vancini et al., 2019; Larocca et al., 2020; Martin, 2013). Informanterna redogjorde vidare för att människan inte är naturligt konstruerad för att sitta i en rullstol vilket ökade medvetenheten hos paraidrottarna om vikten av och en ökad förståelse för varför idrott och motion blir en viktig del i livet. Bättre fysisk samt psykisk hälsa redogjorde informanterna för är viktigt att förstå samt sträva efter utifrån sina egna

kapacitet. Motivationen blir därmed att upprätthålla sin hälsa samt kunskapen om vad detta genererar för dem. I denna kontext innebär det enligt Ryan och Deci (2002) att den inre motivationen till paraidrott drivs av ett regelbundet utövandet av sin idrott, vilket överensstämmer med delteorin OIT.

Informanternas förståelse för deras psykiska samt fysiska hälsa diskuteras för att uppnå en bättre hälsa. Majoriteten av informanterna betonar att det är på grund av ett aktivt deltagande i idrott och motion som de lärt sig hur deras kropp fungerar. Denna diskussion stämmer överens med den tidigare forskningen från Kahlon et al. (2019) samt Evans et al. (2018) som betonar att när en individ som lever med en fysisk funktionsnedsättning utför sin aktivitet kommer olika utmaningar som bidrar till att paraidrottaren utvecklas både kompetensmässigt och deras självförtroende stärks. Följaktligen Kristen et al. (2015) som belyser att en paraidrottares livskvalitet ökar genom ett ökat deltagande i en aktivitet.

Tidigare forskning har noterat att självförtroende och kompetens utvecklas när individer uppnår och övervinner utmaningar inom paraidrott (Kaholan et al., 2018). Paraidrottares självförtroende stärks ytterligare genom att upptäcka sina egna förmågor och erkänna sina egna atletiska anlag. Tidigare studier stämmer väl överens med erfarenheter som lyfts fram av studiens deltagare (Jaarsma & Smith, 2018; Kaholan et al., 2018; Michalovic et al., 2016). Undertemat *Paraidrottens inverkan på självförtroendet '* belyser informanternas erfarenheter, som korrelerar väl med tidigare forskning som psykologiska behov och förmågor (Allan et al., 2018;Kahlon et al., 2019). Informanterna i studien berättade att de kände sig mer säkra på sin sport när de upplevde att de verkligen gjorde det bra. De uppgav vidare att deras förtroende för sina atletiska förmågor ökade när de insåg att de verkligen var kompetenta i sporten de utövade snarare än att vara kompetenta på grund av sin fysiska funktionsnedsättning. Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och upplevt självförtroende och självkänsla vilket även Vancini et al. (2019) redogjort för. Dessutom benämnde majoriteten av studiens informanter att de inte kände någon begränsning i sin förmåga att träna trots sin fysiska funktionsnedsättning. Detta blir därmed ett tydligt exempel på vad Ryan och Deci (2002) beskriver om vad kompetens innebär för en individ som inte finner några begränsningar till sin dagliga sysselsättning som arbete, familj och andra faktorer samt till sin valda aktivitet och dess utförande. Därmed är det psykologiska behovet kompetens uppfyllt enligt Ryan och Deci. (2002;2017).

Barriärer som resulterar i inaktivt deltagande i paraidrott och motion

I detta huvudtema diskuteras olika hinderna samt bärriärna som deltagarna i studien har tagit upp samt vad de upplevt utifrån sin idrott samt motion. Deltagarna nämner att det finns få anläggningar samt är anpassade gym för människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar. Tidigare studier har bevisat denna aspekt om att det är ett problem med brist på anpassade idrottsanläggningar som kan inkludera människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar (Côté-Leclerc et al., 2017; McLoughlin et al., 2017). Det framkommer också utifrån den aktuella studien att deltagarna upplevde att det var svårt att hitta en klubb som hade deras önskade paraidrott. Detta ger upphov till geografiska hinder som resulterar i långa avstånd till närmsta förening som erbjuder paraidrotter. Det betonas i studien att många människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar inte har möjligheten att ta sig till en annan ort för att utföra sin paraidrott. McLoughlin et al. (2017) nämner att detta är en av anledningar till ett inaktivt deltagande inom paraidrotten. Majoriteten av informanterna i den aktuella studien har växt upp i större städer och därmed har inte geografiska barriärer varit ett problem vilket benämns i den tidigare forskningen (Côté-Leclerc et al., 2017; McLoughlin et al., 2017). Informanterna visar stor förståelse för

att problematiken med barriärer finns och detta ligger i linjer med den tidigare forskningen från (Côté-Leclerc et al., 2017; McLoughlin et al., 2017).

Ett annat perspektiv som framkommer i den aktuella studien påtalar och som kan vara ett hinder för utövandet av paraidrott och motion är den okunskap som finns hos människor som inte har fysiska funktionsnedsättningar. Dessa människor har en okunskap om hur man skall bemöta samt supportera människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar. Denna del redogjorde även Donald et al. (2015) för i sin studie där forskarnas konklusion var att en okunskap finns inom området och bör lyftas så att fler människor besitter kunskap om paraidrott. Deltagarna i den aktuella studien benämnde även att om paraidrotten normaliseras mer i samhället hade detta potentiellt genererat ett högre deltagande i paraidrott och motion samt förståelsen hade ökat för denna grupp. Därmed hade en trygghet skapas inom denna målgrupp om fler människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar börjar med en paraidrott alternativt motion (Côté-Leclerc et al., 2017; Jaarsma & Smith, 2018; McLoughlin et al., 2017).

Hur påverkar det sociala stödet paraidrottarens idrottsliga deltagande?

I denna del diskuteras studiens andra frågeställning, Hur påverkas paraidrottarens idrottsliga deltagande och utförande av socialt stöd? Sista huvudtemat som benämns i den tematiska analysen, hur det sociala stödet har påverkat paraidrottare till att långsiktigt utöva sin valda paraidrott samt motion, utifrån den tidigare forskningen (Orr et al., 2018; Omar er al., 2010). Den tidigare forskningen har utgått från Ryan och Deci (2002) självbestämmande teori för att undersöka det sociala stödets inverkan på utövande av sin paraidrott och motion. Följaktligen har den aktuella studiens resultat påvisat att det sociala stödet har en stor påverkan på motivationen för att utföra och delta i en paraidrott och motion. Informanterna i studien nämnde under intervjuerna hur stödet till sitt utövande har påverkat dem positivt för att fortsätta deltaga. Det framkommer också i temat att familjens samt närstående människor i paraidrottarens omgivningen haft en stor inverkan på deras motivation till att fortsätta utöva någon form av aktivitet vilket Josefsson och Lindwall (2019) betonar är en viktig påverkansfaktor till fortsatt utövande. Därmed blir deltagarnas grundläggande behov tillhörighet uppnått utifrån BPNT (Ryan & Deci, 2002; Ryan & Deci 2017). Informanterna betonar vikten av det sociala stödet och dess positiva inverkan på deras hälsa genom att känna sig motiverade till sitt utövande samt betydelsen av att familjen alltid har stöttat dem. Detta leder till att deras deltagande blivit självbestämmande till sin idrott och motion (Ryan & Deci, 2017). En anna viktig aspekt som framkommer i resultatet är att informanterna upplever kamratskap med andra som utövar paraidrott och motion. Omar et al. (2010) studie påvisade att kamratstöd ökar motivationen till deltagande i en paraidrott vilket överensstämmer med den föreliggande studien. Socialt stöd blir därmed en betydelsefull faktor för ett ökat deltagande i en paraidrott för människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar (Kahlon et al., 2019; Orr et al., 2018; Omar et al., 2010). Vidare blir det viktigt att både tillhörighet samt kompetens uppfylls enligt vad som ligger i linje med självbestämmande teorin enligt Ryan och Deci (2017). När de tre grundläggande psykologiska behoven utifrån BPNT är uppfyllda genererar det en ökad motivation till att utöva paraidrotter och motion. Utifrån resultatet betonar deltagarna att deras familjer samt vänner alltid funnits för dem vid sitt utövande av sin valda idrott och motion, därmed blir det grundläggande psykologiska behovet tillhörighet uppfyllt. Enligt Ryan och Deci (2002) upplever en individ sin inre motivation om hen får ett socialt stöd samt om de två andra behoven, tillhörighet och kompetens, är uppfyllda bidrar det till ett fortsatt utövande av sin idrott och motion (Ryan & Deci 2017).

Metoddiskussion

Aktuella studien utgår från en kvalitativ forskningsmetod för att ta reda på vad som motiverar människor med fysiska funktionsnedsättningar att utföra paraidrott samt motion. Studiens frågeställningar påverkar människors motivation och ger en insikt i vad som driver motivationen hos paraidrottare. Kvalitativ metod är ett lämpligt tillvägagångssätt för att studera människors upplevelser samt att få nya kunskaper kring ett ämne där en intervjuperson tar upp olika sekvenser från livet (Howitt, 2019; Silverman, 2021; Smith & Sparkes, 2018). Alla intervjuer resulterade i att deltagarna i den aktuella studien berättade om sina upplevelser samt olika erfarenheter från livet som bidragit till en motivation till motion. Detta innebär att intervjusvaren ligger i linje med författarnas hypotes samt stämmer överens med området som den aktuella studien undersöker. Denna information som presenteras i studiens resultat bidrar med mer kunskap inom området som inte framkommit i den tidigare forskningen som är presenterad. Kvalitativ forskningsmetod ger författarna möjligheten att gå in på djupet med deltagarna i studien vilket inte är möjligt inom kvantitativ forskningsmetod (Howitt, 2019; Silverman, 2021; Smith & Sparkes, 2018). Därför är den aktuella studien inte möjlig att genomföra med en kvantitativ forskningsmetod eftersom syftet samt frågeställningarna inte går att beskriva med statistik (Howitt, 2019; Mitchell & Jolley, 2013; Silverman, 2021).

Intervjuerna i den aktuella studien genomfördes via de digitala verktygen Zoom samt Microsoft Teams på grund av geografiska skillnaderna mellan intervjupersonerna och författarna. Genom att använda oss av digitala hjälpmedel kunde författarna vara flexibla med tiderna för intervjupersonerna. De digitala verktygen bidrog till att intervjuerna kunde genomföras smidigt och de geografiska hinderna eliminerades (Bryman, 2018; Kivits, 2005). Intervjuer som sker via ett digitalt verktyg har i stort sätt samma förutsättningar att uppnå likvärdig kvalité i intervjusvaren som vid en fysisk intervju (Smith & Sparkes, 2018). Studiens styrka är främst i genomförande delen av intervjuerna där intervjupersonerna delade med sig av sina personliga händelser på ett djupgående och detaljerat sätt. Resultatet av de digitala intervjuerna ger med största sannolikhet samma resultat som vid fysiska intervjuer (Smith & Sparkes, 2018). En nackdel med att använda sig av ett digitalt verktyg som Smith och Sparkes (2018) hävdar är att det kan förekomma mer tekniska problem som gör att intervjun störs. I den aktuella studien hade båda författarna tekniska problem vid genomförandet av intervjuerna däremot var detta inget som hindrade författarna att bibehålla kvalitén i intervjun samt att avsluta intervjun med det digitala verktyget. Smith och Sparkes (2018) nämner också att en nackdel med att genomföra intervjuer via ett digitalt verktyg är att intervjupersonens kroppsspråk och andra gester inte syns tydligt och att detta är en svaghet när en intervjuperson berättar om sina upplevelser. Detta inget som författarna anser har påverkat studiens resultat.

Inom vetenskapen om den kvalitativa forskningens tillförlitlighet (Trustworthiness) enligt Burke (2018), kommer den aktuella studiens kontext att diskuteras med utgångspunkt i de fyra kärn begreppen inom den kvalitativ metoden samt med hjälp av generaliseringsbarheten (Burke, 2018; Smith, 2018). Begreppen som kommer diskuteras är följande: Trovärdigheten (Credibility) ,Tillförlitlighet (Dependability) ,Bekräftbarhet (Confirmability) samt Överförbarhet (transferability), (Burke, 2018). Studiens generaliseringsbarhet kommer att diskuteras enligt Smith (2018) med utgångspunkt i metoderna för att därefter dra slutsatser kring om den kvalitativa studiens resultat kan generaliseras.

Första kärn begreppen inom kvalitativ metod som kommer diskuteras är hur trovärdig studien är (Credibility). Burke (2018) beskriver att studiens trovärdighet grundar sig i hur författarna för en studie förhåller sig till den insamlade datan samt att denna värdefulla datan

tolkas och beskrivs på ett korrekt vis som inte är missvisande. Datan ska representera intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter (Burke, 2018). Författarna har därefter bearbetat materialet ett flertal gånger för att få en så korrekt tolkning av sammanställningen som möjligt. Detta är en styrka för den aktuella studien. Burke (2018) nämner att processen tar lång tid samt att trovärdigheten ökar på grund av att bearbetningen av materialet är noggrant studerat vilket studiens författare gjort. Författarna hade en dialog under processen när materialet kodades samt teman skapades för att utbyta tankar vilket medförde att koderna gav en god överblick av intervjuerna. För att ytterligare stärka trovärdigheten enligt Buke (2018) kunde författarna i den aktuella studien inkludera intervjupersonerna ytterligare i processen genom till exempel fler avstämningsmöten och återkopplingar vilket hade stärkt trovärdigheten ytterligare. Alla intervjupersoner i den aktuella studien uppfyllde kraven att ha varit aktiva i minst tre år inom en paraidrott, övriga krav (se informationsbrev). Trovärdigheten ökar eftersom deltagarna är rätt målgrupp för studien (Burke, 2018).

Nästa kärnbegrepp som kommer diskuteras är tillförlitligheten (Dependability). En styrka med den aktuella studien utifrån tillförlitligheten är att författarna har bearbetat sin arbetsprocess samt samarbetat under arbetets gång för att få olika perspektiv på till exempel intervjuguiden. Författarna genomförde en pilotintervju med en paraidrottare som inte deltog i den aktuella studien för att utvärdera om intervjuguiden besvarade studiens syfte och frågeställningar. I denna process betonar Burke (2018) att Dependabilityn stärks på grund av att författarna inte ändrade sin intervjuguide. Ytterligare en styrka är att författarna har redogjort för hur hela arbetsprocessen gått till i studien. Burke (2018) diskuterar vidare att om potentiella förändringar under arbetsprocessen skulle uppkommit ska det tydligt dokumenteras i metoddelen av en studie.

Bekräftbarhet (Confirmability) är det tredje kärn begreppet som kommer diskuteras utifrån den aktuella studien. Studiens resultat visar ur ett bekräftbarhets perspektiv hur objektivt ett resultat presenteras inom kvalitativ forskning (Burke, 2018). Ett exempel på detta som författarna har tagit ansvar för i studien är att resultatet är grundat på vad intervjupersonerna i studien har berättat under intervjuerna. Denna del har inget med författarna att göra eller vilka åsikter de möjligtvis skulle ha utan är presenterad utifrån vad deltagarna har angivit **(Se resultat).** Därmed stärks ytterligare bekräftbarheten på grund av att det är många olika citat från alla intervjupersonerna som varit med i studien samt att dessa är jämnt fördelade mellan dem. Författarna hade inga förkunskaper inom området paraidrott vilket medförde en hög objektivitet men hade däremot författarna haft förkunskap inom forskningsområdet skulle det kunna medföra lägre objektivitet på grund av att författarna hade potentiellt velat spegla resultatet i paritet med sin egen åsikt (Mitchell & Jolley, 2013).

Överförbarhet (transferability) som är det sista kärn begreppet kommer diskuteras med hjälp av vad Smith (2018) nämner om generaliseringsbarhet. Överförbarhet betyder hur en studies resultat kan spegla sig i olika kontexter enligt Burke (2018) och smith (2018). Detta innebär inte enbart att det måste handla om paraidrott som den aktuella studien undersökt utan Smith (2018) nämner att om en individ läser en studie ska hen kunna ta del av resultatet samt sätta detta i sin egen kontext. Detta medför att den aktuella studien kan vara överförbar till andra områden.

En människas motivation är samma oavsett vem du är och vad du har för förutsättningar (Ryan & Deci., 2017). En paraidrottare som drivs och blir motiverad till att utföra idrott och motion ska kunna jämföras även med människor som inte har en fysisk funktionsnedsättning och sitter i rullstol. För att bli inspirerad av intervjupersonerna i den aktuella studien har författarna tydligt beskrivit sitt resultat **(Se resultat)** baserat på vad de har berättat. Studiens resultat kan generaliseras och användas i andra kontexter enligt (Smith 2018). En kvalitativ studie ger förutsättningar att den kan användas och överföras till andra studier enligt Smith och Sparks (2016). Detta förutsätter att urvalet uppfyller kriterier som till

exempel geografisk spridning, att det finns en åldersspridning och har en jämn könsfördelning.

En svaghet i denna studie är att urvalet inte är jämnt fördelat mellan könen. Ett urval ska vara så jämnt fördelat som möjligt för att stärka en kvalitativ studie (Smith & Sparkes, 2018). Det blir svårt att kunna generalisera resultatet eftersom studien bestod av sju män samt tre kvinnor. Enligt Smith (2018) blir det därmed svårare att generalisera samt att överförbarheten minskar. Författarna har strävat efter en jämn könsfördelning av intervjupersonerna men på grund av återbud av olika anledningar uppnådde inte författarna målet med en jämn könsfördelning. Inom forskningen brukar minst 25 % lämna återbud till en studie av olika skäl (Howitt & Cramer, 2020; Mitchell & Jolley, 2013). För att få en så jämn könsfördelning mellan kvinnor och män som möjligt krävs ett större urval av deltagare till studien. En jämn könsfördelningen hade medfört att studiens resultat blivit överförbar samt kunnat generaliseras ytterligare i större kontexter (Howitt, 2019; Silverman, 2021; Smith & Sparkes, 2018; Smith, 2018).

Implikationer

Resultatet av studien, som kan innehålla både styrkor och svagheter, kan trots det inspirera olika föreningar som till exempel parasportförbundet och liknande föreningar att genom det som framkommer i studien förändra och påverka motivationen hos individer med fysiska funktionsnedsättningar att inse vikten av att utöva idrott och motion. I den aktuella studien framkommer även att det sociala stödet är av mycket stor betydelse för motivationen att utöva paraidrott och motion. Baserat på resultatet kan till exempel skolor och idrottsföreningar skapa en förståelse samt kunskap om paraidrott och hur personer med fysiska funktionsnedsättningar kan motiveras till att utöva motion och idrott. Utifrån Ryan och Decis (2002;2017) teori om mänsklig motivation skulle det kunna vara en utgångspunkt att utbilda klubbar, tränare och utbildningspersonal i de tre grundläggande psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet. Genom att kunskapen ökar skapar det förutsättningar för att få fler människor med fysiska funktionsnedsättningar att komma igång med aktiviteter och till att utöva idrott och motion. En stor procentuell andel av människor med fysiska funktionsnedsättningar är inte aktiva i någon idrott eller motion på grund av bristande motivation (Donlad, 2015). Därmed belyser författarna i den aktuella studien vikten av att förståelsen för motivation hos människor med fysiska funktionsnedsättningar fortsätter att utvecklas i samarbete inom skolor samt idrottsföreningar. Redan nu kan förutsättningarna förändras och förbättras genom att ge individer med fysiska funktionsnedsättningar tillgång till anpassade träningslokaler och med detta ta bort eventuella hinder för dem. Detta kan skapa inkludering och utveckla en gemenskap som motiverar till utövande av motion och undanröjer eventuella barriärer.

Framtida forskning

Ett förslag till den framtida forskning är en större kvalitativ studie med ett stort urval av deltagare, med jämn könsfördelning, geografisk spridning och som inriktar sig på en målgrupp med människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar. Urvalet kan till exempel vara rullstolsbundna som inte är aktiva i nuläget inom någon paraidrott eller utför regelbunden motion. Genom att bli aktiv i någon form av idrott och motion kommer individer i målgruppen att få en bättre fysisk och psykisk hälsa vilket medför ökade samhällsvinster eftersom kostnader för sjukvården minskar när individer mår bra. Ett syfte i kommande forskning kan vara att genom att kartlägga och använda rätt motivationsfaktorer få flera i målgruppen att börja utöva paraidrott och motion för att få en bättre fysisk samt psykisk hälsa

vilken bidrar till en ökad livskvalité (Vancini et al., 2019). Denna målgrupp är intressant att fokusera på för att skaffa djupare kunskap om varför de inte i nuläget utövar paraidrott och motion. Med utgångspunkt ur ett motivationsperspektiv kan en undersökning genomföras om vad som skall till för att få målgruppen motiverade att bli aktiva. Etiskt kan detta ämne vara känsligt eftersom individerna i gruppen kan uppleva sig utpekade som inaktiva individer. Det kan vara viktigt att i framtida studier ta in etiken i ett tidigt stadium och analysera eventuella risker som kan uppstå vid intervjuer med målgruppen. Det är av stor betydelse att frågorna utformas på ett sätt så att de inte uppfattas nedvärderande eller kränkande.

Kvalitativa studier blir betydelsefulla inom detta område eftersom det är upplevelserna samt erfarenheterna som deltagarna i de framtida studierna ska kunna förmedla. Detta blir en grund för att skapa en förståelse för varför människor som lever med en fysisk funktionsnedsättning är fysiskt inaktiva. Det bör göras ytterligare forskning och mer omfattande undersökningar inom den kvalitativa forskningen eftersom den är av stor betydelse och värdefullt att få fram en djupare analys av intervjupersonernas upplevelser och intryck. Svaren kan generaliseras till en gemensam upplevd verklighet som ligger nära deras sanningar och utifrån detta finna svar på vad som skulle kunna motivera målgruppen till att börja utöva någon form av fysisk aktivitet inom paraidrott och motion. Kvalitativa studier som har ett stort urval av deltagare med fysiska funktionsnedsättningar och över en längre tidsperiod bör göras och följas upp på grund av att generaliserbarheten ökar med detta urval. Genom den framtida forskningen kan man med fakta påvisa vad som behövs för att få flera människor med fysiska funktionsnedsättningar att utöva paraidrott och motion. Ett exempel på detta kan vara fler idrottsklubbar anpassas för människor med fysiska funktionsnedsättningar och därigenom skapar förutsättningar för denna grupp så att de känner sig inkluderade i idrottslivet samt lever ett mer hälsosamt liv. Således blir dessa kvalitativa studier viktiga för den framtida forskningen genom ett fortsatt främjande av motivationen till paraidrott och motionen för människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar.

Konklusion

Syftet med den aktuella studien har varit att undersöka vad som motiverar paraidrottare som utövar rullstols idrott till att utföra idrott samt motion. I studien undersöktes även hur en paraidrottare med fysiska funktionsnedsättningars motivation påverkas av de tre grundläggande psykologiska behoven samt hur ett socialt stöd påverkar deras deltagande till sin aktivitet. I resultatet besvaras frågeställning 1, *Hur påverkas rullstolsidrottare med fysiska funktionsnedsättningars motivation till idrott och motion utifrån de tre psykologiska behoven?* Sammanfattningsvis drivs deltagarna av sin inre motivation vilket medför att de inte upplevt några krav från sin omgivning att deltaga i en paraidrott eller utöva motion. Det framkommer också att de tre grundläggande psykologiska behoven är uppfyllda då deltagarna i studien redogör för att de alltid haft personer i sin omgivning som har varit ett stöd. Frågeställning 2, *Hur påverkas paraidrottarens idrottsliga deltagande och utförande av socialt stöd? Denna fråga* är också besvarad i resultatet där deltagarna upplevde ett socialt stöd från sin omgivning samt att dessa personer varit delaktiga och bidragit till deras aktiva livsstil. En viktig aspekt för paraidrottare ska kunna fortsätta med idrotten är upplevelsen av socialt stöd från familj, vänner och släktingar vilket de var tacksamma för. Avslutningsvis behöver samhället lära sig mer om att inkludera grupper och skapa förutsättningar för personer som lever med fysiska funktionsnedsättningar att kunna utföra paraidrott samt motion. Främjandet av paraidrott och utövande av motion medför positiva hälsoeffekter på människan vilket kan det bli en motivationsfaktor för att få fler människor som lever med fysiska funktionsnedsättningar att bli mer aktiva i olika paraidrotter

alternativt motion. Den aktuella studien kan baserat på resultatet bidra till ökad kunskap om vad som behövs för att motivera individer med fysiska funktionsnedsättningar till att utöva paraidrott och motion.

Referenslista

Allwood, C. M., & Erikson, M. G. (2017). Grundläggande vetenskapsteori : för psykologi och andra beteendevetenskaper (2. uppl.). Studentlitteratur.

Allan, V., Smith, B., Côté, J., Martin Ginis, K., & Latimer-Cheung, A. (2018). Narratives of participation among individuals with physical disabilities: A life-course analysis of athletes' experiences and development in paraidrott. Psychology of Sport and Exercise, 37, 170–178. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.004

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11,* 589-597. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2018). Using thematic analysis in sport and exercise research. In B. Smith and A. C. Sparkes *Routledge handbook of qualitative resercah in sport and exercise* (pp. 191-205). London: Routledge.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.

Bentzen, M., & Malmquist, L. K. (2021). Differences in participation across physical activity contexts between adolescents with and without disability over three years: a self-determination theory perspective. *Disability and Rehabilitation*, *44*(9), 1660–1668. https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1894489

Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *82*(4), 722–730. https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599809

Burke, S. (2018). RETHINKING 'VALIDITY' AND 'TRUSTWORTHINESS' IN QUALITATIVE INQUIRY: How might we judge the quality of qualitative research in sport and exercise sciences?. I B. Smith., & A. C. Sparkes (Red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (s. 330– 340). Routledge.

Côté-Leclerc, F., Boileau Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre, C., Desrosiers, J., & Levasseur, M. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. Health and Quality of Life Outcomes, 15(22). doi: 10.1186/s12955-017-0597-9

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431–441). University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

Donald, B. R. (2015). Understanding leadership behaviors of peer athlete mentors in paraidrott programs (dissertation). *Queen's University.*

Evans, B., & Shirazipour, C. (2018) Integrating insights from the paraidrott community to understand optimalExperiences: The Quality paraidrott Participation Framework. *ScieneceDirect,(37).* 79-90. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.009

Fasczewski, K. S., Gill, D. L., & Rothberger, S. M. (2018). Physical activity motivation and benefits in people with multiple sclerosis. Disability and Rehabilitation, 40(13), 1517- 1523. https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1300946

Howitt, D., Cramer, D. (2020) *Research Methods in Psychology* (6.Uppl.). Pearson Education Limited.

Howitt, D. (2019). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology.* Pearson Education Limited.

Hoogsteen, L., & Woodgate, R. L. (2010,). Can I Play? A Concept Analysis of Participation in Children with Disabilities. *Physical &Amp; Occupational Therapy in Pediatrics*, *30*(4), 325–339. https://doi.org/10.3109/01942638.2010.481661

Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine &Amp; Science in Sports*, *24*(6), 871–881. https://doi.org/10.1111/sms.12218

Jaarsma, E., & Smith, B. (2018). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 37, 205–223. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.010

Kristén, L., Ivarsson, A., Parker, J., & Ziegert, K. (2015). Future challenges for intervention research in health and lifestyle research - A systematic meta-literature review. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 10(1). doi: 10.3402/qhw.v10.27326

Kahlon, S., Brubacher-Cressman, K., Caron, E., Ramonov, K., Tabuman, R., & Berg, K. (2019). Opening the door to physical activity for children with cerebral plays: Experiences of participants in the befast or bestron program. Adapted Physical Activity Quarterly, 36, 202-222. https://doi.org/10.1123/apaq.2018-0048

Kivits, J. (2005). Online interviewing and the research relationship. I: Hine, C., red. Virtual Methods: Issues in Social Research on the Internet. Oxford: Berg.

Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). En självbestämmandeteori
om motivation. I M. Lindwall, A. Stenling K. Weman Josefsson (Red.),

Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv. (s. 17-52). Studentlitteratur.

Larocca, V., Fraser-Thomas, J., & Bassett-Gunter, R. (2020). "Even if someone has a physical disability, they can still participate": Youth with physical disabilities' motivational physical activity message preferences. Disability and Health Journal, 13(1), 100845. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100845

Lee, K. K., & Uihlein, M. J. (2019). Adaptive Sports in the Rehabilitation of the Disabled Veterans. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, *30*(1), 289–299. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.001

Michalovic, E., Rocchi, M., & Sweet, S. N. (2019). Motivation and participation in daily and social activities among adults with spinal cord injury: Applying self-determination theory. *Disability and Health Journal*, *12*(3), 489–494. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.015

Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. Disability and rehabilitation, 35(24), 2030- 2037. doi:10.3109/09638288.2013.802377

Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, *10*(4), 478–494. https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240

Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2013). *Research design explained* (8 uppl.). Wadsworth Cengage Learning.

McLoughlin, G., Weisman Fecske, C., Castaneda, Y., Gwin, C., & Graber, K. (2017). Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers and facilitators. Adapted Physical Activity Quarterly, 34, 421-441. https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0127

Roberts, G., Nerstad, C., & Lemyre, P. Motivation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology.* Retrieved 1 Oct. 2022, from https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.150

Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. The Guilford Press.

Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, *11*(2), 141–148. https://doi.org/10.1080/17518420701688649

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 49(9), 1383–1410. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5

Omar-Fauzee, M. S., Mohd-Ali, M., Geok, S. K., & Ibrahim, N. (2010). The participation motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, *2*(1), 250-272.

Ochentel, O., Humphrey, C., and Pfeifer, K. (2018). Efficacy of exercise therapy in persons with burnout. A systematic review and meta-analysis. J. Sports Sci. Med. 17, 475–484. 30116121

Orr, K., Tamminen, K., Sweet, S., Tomasone, J., & Arbour-Nicitopoulos, K. (2018). "I've Had Bad Experiences With Team Sport": Sport participation, peer need-thwarting, and need-supporting behaviors among youth identifying with physical disability. Adapted Physical Activity Quarterly, 35(1), 36–56. https://doi.org/10.1123/apaq.2017-0028

parasport Sverige. (2021, Mars15). *Rörelsenedsättning.* Hämtad den 5 December från https://www.paraidrott.se/tranaochtavla/safunkarparaidrott/rorelsenedsattning/

parasport Sverige. (2021, Mars15). *Börja idrotta.* Hämtad den 6 December från https://www.paraidrott.se/tranaochtavla/borja

Samsonienė, L., Adomaitienė, R., Krivičiūtė, J., Jankauskienė, K., Jurkštienė, V., & Kėvelaitis, E. (2008). Socialization of athletes with disabilities in adapted physical activity. *Medicina*, *44*(11), 877. https://doi.org/10.3390/medicina44110111

Silverman, D. (2021). *Doing Qualitative Research.* SAGE Publications Ltd.

Saebu, M., Sørensen, M., & Halvari, H. (2013). Motivation for physical activity in young adults with physical disabilities during a rehabilitation stay: a longitudinal test of self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology*, *43*(3), 612–625. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2013.01042.x

Svenska parasportförbundet. (2018). En introduktion till olika funktionsnedsättningar och klassning inom paraidrott. Hämtat den 23 September 2022 från http://www.paraidrott.nu/globalassets/svenska-paraidrottforbundet-och-sveriges-paralympiskakommitte-svenska-paraidrottforbundet/dokument/introduktion-till-paraidrott/indtroduktionparaidrott-161202-.pdf

Socialstyrelsen. (2016). Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning - Lägesrapport 2016. Hämtad den 5 December från https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2016-2-

20.pdf?fbclid=IwAR0N4kkAGK0DGUIfAJye0mh4Yo8dxy1nOLIbkG7GbdipS1FqJi4Y8uupa9M

Smith, B., & Sparkes, A. C. (2018). Interviews: qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In B. Smith and A. C. Sparkes *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). London: Routledge.

Smith, B. (2018). Generalizability in qualitative research: misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. Qualitative research in sport, exercise and health, 10(1), 137- 149. http://dx.doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393221

Vasudevan, V. (2016). Exploration of How People with Mobility Disabilities Rate Community Barriers to Physical Activity. Californian Journal of Health Promotion, 14(1), 37-43. doi:10.32398/cjhp.v14i1.1863

Vancini, L. R., Gomes, A. A., de Paula-Oliveira, H., Barbosa de Lira, A. C., Rufo-Tavares, W., Santos Andrade, M., Jacon Sarro, K., Moreira Sampaio, M., Borges Viana, R., Theodoros Nikolaidis, P., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Quality of life, Depression, Anxiety Symptoms and Mood State of Wheelchair Athletes and Non-athletes: A Preliminary Study. Frontiers In Psychology, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.01848

Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf

Weman Josefsson., K. & Lindwall, M. (2019). Träning, motion och fysisk aktivitet. I M.Lindwall, A. Stenling, K. Weman Josefsson (Red.). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv* (s.59-98). Studentlitteratur.8