

**Användning av bordtennisrelaterade  
Facebooksidor och grupper och  
motivation till att idrotta - en kvantitativ  
enkätundersökning**

**Use of table tennis-related Facebook  
pages and groups and sports  
motivation - a quantitative survey**

Examensarbete för magisterexamen med  
huvudområdet Folkhälsovetenskap

Avancerad nivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2022

Student: Karin Gill

Handledare: Gianluca Tognon

Examinator: Sakari Suominen

## SAMMANFATTNING

Titel:	Användning av bordtennisrelaterade Facebooksidor och grupper och motivation till att idrotta - en kvantitativ enkätundersökning
Författare:	Gill, Karin
Avdelning/Institution:	Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation - magisterprogram, Examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation A1E, 15 hp -
Handledare:	Tognon, Gianluca
Examinator:	Suominen, Sakari
Nyckelord:	Bordtennis, idrottsorganisationer, Self determination theory, sociala medier, sport.

---

### Sammanfattning

**Introduktion:** Många människor i Sverige är medlemmar i idrottsföreningar och håller sig fysiskt aktiva genom att idrotta, i detta fall handlar studien om idrotten bordtennis. Många av idrottsföreningarna och idrottsorganisationerna använder sig av Facebook för att engagera sina medlemmar men frågan är om bordtennisspelares användning av bordtennis-specifika Facebooksidor och grupper kan påverka deras motivation till att spela bordtennis? **Syfte:** Att undersöka om det fanns samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och motivation till att idrotta. **Metod:** En kvantitativ enkätundersökning där programmet SPSS har använts som analysverktyg. Analysen har gjorts genom att jämföra medianer av allmän motivation och olika motivationstyper (inneboende integrerad, identifierad, introjicerad, extern och amotivation) i förhållande till frekvens att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor och grupper (BFSG). Även korrelationsanalys har gjorts med de variablerna. **Resultat:** Resultatet visar att det inte finns något samband mellan allmän motivation och användning av BFSG. Däremot finns ett samband mellan att läsa på BFSG och integrerad motivation samt amotivation. Inget samband fanns mellan att skriva på BFSG och olika motivationstyper. **Slutsats:** Att använda Facebook och specifikt läsa på BFSG kan till viss del öka motivationen för att idrotta hos licensierade bordtennisspelare i Sverige. Detta kan vara bra för idrottsorganisationer och klubbar att dra nytta av genom att vara aktiva på Facebook och dela information och andra medier för att öka motivationen hos sina medlemmar.

## ABSTRACT

Title: Use of table tennis-related Facebooks pages and groups and sports motivation - a quantitative survey

Author: Gill, Karin

Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Master Degree Project in Public Health Science: Digital health and communication A1E, 15 ECTS

Supervisor: Tognon, Gianluca

Examiner: Suominen, Sakari

Keywords: Self-determination theory, social media, sport, sports organizations, table tennis

---

### Abstract

**Introduction:** Many people in Sweden are members of sports associations and stay physically active by playing sports, this study is about table tennis. Many sport associations and organizations use Facebook to engage their members, but the question is if the use of table tennis-related Facebook pages and groups affects their motivation to play table tennis. **Aim:** To investigate whether there was a connection between using table tennis-related Facebook pages /groups and motivation to play. **Method:** A quantitative survey where SPSS was used for the statistical analysis. The analysis has been achieved by comparing medians of general motivation and different types of motivation (intrinsic, integrated, identified, introjected, external and amotivation) in relation to the frequency of using table tennis-related Facebook pages and groups (BFSG). Correlation analysis has also been performed with these variables. **Results:** The results show that there is no connection between general motivation and the use of BFSG. However, there is a connection between reading in BFSG and integrated motivation and amotivation. There was no connection between writing on BFSG and different types of motivation. **Conclusion:** Using Facebook and specifically reading BFSG can increase the motivation to play among licensed table tennis players in Sweden. This can be good for sports organizations and clubs to take advantage of, i.e. by being active on Facebook and sharing information and other media can increase the motivation of the members.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INTRODUKTION .....	1
1.1	Idrotten i Sverige .....	1
1.2	Idrott och sociala medier .....	1
1.3	Motivation .....	2
1.4	Self-Determination Theory .....	2
1.5	The Health Action Model .....	3
1.6	Problemformulering .....	4
1.7	Folkhälsovetenskaplig relevans .....	4
1.8	Hållbar utveckling .....	5
2	SYFTE .....	6
2.1	Frågeställningar .....	6
3	METOD .....	7
3.1	Studiepopulation .....	7
3.2	Urval .....	7
3.3	Datainsamling .....	7
3.4	Analys .....	8
3.5	Etiska överväganden .....	9
4	RESULTAT .....	10
4.1	Deskriptiv statistik .....	10
4.2	Analys av samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och allmän motivation till att spela bordtennis .....	13
4.3	Analys av samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och olika typer av motivation .....	16
5	DISKUSSION .....	19
5.1	Resultatdiskussion .....	19
5.2	Metoddiskussion .....	21
5.3	Slutsats .....	23
6	REFERENSER .....	24
6.1	Bilaga 1, Enkät .....	28

# 1 INTRODUKTION

## 1.1 Idrotten i Sverige

I Sverige är cirka 3,3 miljoner människor medlemmar i en eller flera av de 19 000 idrottsföreningar som finns (Riksidrottsförbundet, 2022). Av vuxna personer (från 16 år) är cirka 975 000 personer medlemmar i en idrotts- eller friluftsförening (Statistikmyndigheten, 2020). Att vara aktiv i en förening kan ha flera positiva aspekter för individen, exempelvis som att ge minskad ångest och depression, förbättrade interpersonella relationer, och bättre mental status (Ma et al., 2011). Den vanligaste idrotten att utöva i Sverige är fotboll följt av friidrott och golf. På 23:e plats kommer idrotten bordtennis (Riksidrottsförbundet, 2020a). som har valts ut som idrott att studera i denna studie för att undersöka en mindre idrott som inte står i fokus lika ofta. Den organiserade bordtennisrörelsen drivs av Svenska bordtennisförbundet som bildades 1926, idag finns det knappt 500 klubbar runt om i landet (Svenska bordtennisförbundet, 2017). Svenska bordtennisförbundet arrangerar flertalet tävlingar, serier och olika projekt. Ett av de pågående projekten syftar till att bli fler bordtennisspelare och går under benämningen Ping Pong Power. Projektet innebär att föreningar kan söka pengar för att genomföra olika satsningar. Alla satsningar som genomförs ska uppmärksammas i sociala medier genom hashtags och det ska generera roliga ögonblick och intressanta historier online (Svenska bordtennisförbundet u.å.).

## 1.2 Idrott och sociala medier

Sociala medier innefattar olika kommunikationskanaler där användare kan kommunicera med varandra i olika former, till exempel genom texter, ljud eller bilder (nationalencyklopedin, u.å.a.). Enligt Internetstiftelsen (2019) använder 83 % av svenska befolkningen sociala medier, varav 65 % använder det dagligen. Den populäraste plattformen är Facebook och därefter kommer Instagram. Även många organisationer är aktiva på sociala medier (Carboni & Maxwell, 2015).

Idrottsorganisationer har under de senaste åren bland annat använt sociala medier för att visa upp olika idrottsförebilder och deras prestationer som alternativ till TV-sänd sport och tävlingsarrangemang, detta eftersom det har varit begränsat med evenemang under covid-19 pandemin. Idrottsorganisationer har då sett flera möjligheter med sociala medieplattformar för att engagera människor till ett aktivt idrottande. Detta har lett till att organisationerna har fått anpassa sig och hitta nya sätt att upprätthålla intresset och marknadsföring av sporten än vad som tidigare gjorts (Hayes, 2020). Idrottsorganisationer har intensifierat sina digitala medieprocesser och det har blivit en integrerad del av det dagliga arbetet. Numera anses kommunikationsteknik via internet vara mycket relevant för idrottsorganisationer (Frandsen, 2016). Carboni och Maxwell (2015) menar att många ideella organisationer visar närvaro på sociala medier men att det finns stora skillnader i hur effektivt de utnyttjar potentialen. Instagram är en social medieplattform som Weber, Olsen och Martiny (2022) menar innehåller

stora mängder av sportrelaterat innehåll. Både kända idrottsprofiler och idrottsorganisationer använder Instagram för att dela aktuella händelser och prestationer.

Helbach och Stahlmann (2021) menar att sociala medier verkar ha en betydande roll för unga vuxnas beteenden och därför skulle det kunna användas som verktyg för att främja interventioner för ökad fysisk aktivitet. Edney et al. (2018) gjorde en intervention via Facebook för ökat engagemang av fysisk aktivitet, det visade sig att olika typer av inlägg (bilder, filmer, omröstningar och skrivna inlägg) på Facebook engagerar människor olika mycket, omröstningar var den typ som engagerade mest. Det var också högre engagemang kring inlägg när det var en moderator som skapade inlägget i jämförelse med en gruppmedlem. Dock var engagemanget kring inläggen inte kopplat till någon förändring i fysisk aktivitet i interventionen. Det hade alltså inte lett till ökad motivation för fysisk aktivitet.

### **1.3 Motivation**

Motivation förklaras enligt Nationalencyklopedin (u.å.b) som de faktorer som väcker och styr individers beteenden mot olika mål, det kan både vara medvetna eller omedvetna målsättningar som stävas mot och det skapar en vilja att utföra handlingar. Deci och Ryan (2000) menar att det finns olika typer av motivation, inre och yttre. Inre motivation innebär att det finns en egen vilja till handling medan yttre motivation påverkas av yttre faktorer som belöningar eller bestraffningar.

För att utöva fysisk aktivitet menar Zhou och Krishnan (2019) att inre motivation är den viktigaste faktorn. Den inre motivationen är inte lika lättpåverkad som yttre motivation vilket beror på att individen kan se fördelarna och värdet med träningen själv. Inre motivation kan ökas när en individ exempelvis utsätts för information som kan öka hälsomedvetandet på ett positivt sätt. För att beskriva vad motivation är och vilka olika typer av motivation som finns valdes Self-determination Theory som teori i denna studie eftersom det är en teori som ofta används vid studier kopplade till motivation och idrott.

### **1.4 Self-determination Theory**

Self-determination Theory (SDT) eller självbestämmandeteorin som den heter på svenska låg till grund i denna undersökning som beskrivning av begreppet motivation. Enligt Deci och Ryan (2008) bygger SDT på att kvaliteten av motivation är viktigare än mängden motivation för att nå resultat inom prestation och välbefinnande. Ryan och Deci (2000) menar att det finns olika motivationstyper, autonom motivation och kontrollerad motivation. Den autonoma innefattar inneboende motivation, vilket innebär att individen har identifierat sig med aktiviteten och förenats i sin självkänsla. När människor upplever en egen vilja att utföra handlingar innebär detta att hen är självständigt motiverad. Kontrollerad motivation innebär däremot att det finns en yttre påverkan där beteenden förändras utifrån belöningar eller bestraffningar (Deci & Ryan, 2000). Handlingar aktiveras då av exempelvis undvikande av skam eller betingad självkänsla. Det leder till en känsla av att vara kontrollerad vilket ger en press att känna eller bete sig på ett visst sätt. Båda formerna av motivation ger dock energi och en beteendeförändring (Deci & Ryan 2008). Motivation är även indelad utifrån hur självbestämmande den är. Med

självbestämmande menas att varje individs åsikter och beteenden ska respekteras, och alla ska kunna bestämma hur de vill ha det. Det uppkommer dock svårigheter när exempelvis andra säger sig veta hur personen vill ha det och individens önskemål anses oviktiga (Socialstyrelsen, u.å). Minst självbestämmande av motivationstyperna är amotivation, sedan kommer extern, introjicerad, identifierad, integrerad och till sist inneboende motivation som då är den mest självbestämmande. Motivationstyperna beskrivs i tabell 1 (Deci & Ryan, 2000). I denna studie används även begreppet allmän motivation, det innefattar en sammanslagning av samtliga motivationsformer som ger motivation, alltså alla former förutom amotivation.

Tabell 1. Beskrivning av olika motivationstyper

Olika typer av motivation	
Inneboende motivation	Styrs av nyfikenhet att utforska ens intressen och för att uppnå njutning och finna en inneboende tillfredsställelse, kan bara uppnås om beteendet är självbestämmande
Integrerad motivation	Beteendet stämmer överens med ens egna värderingar och bildar en syntes med jaget.
Identifierad motivation	Handlingar utförs för att ge en personlig betydelse, det är en medveten värdering som är viktig personligen.
Introjicerad motivation	Handlingar utförs för att visa duglighet, undvika misslyckande eller för att undvika ångest och skuld.
Extern motivation	Beteenden utförs utifrån yttre belöningar och bestraffningar
Amotivation	Ett tillstånd när det inte finns någon avsikt att agera alls

## 1.5 The Health Action Model

Den andra teorin som ligger till grund för studien var The Health Action Model (HAM hälsoshandlingsmodellen). Den valdes för att den handlar om hur faktorer (vilket i studien är Facebook) påverkar beteendeavsikter.

Green et al. (2019) menar huvudsakligen att teorin består av två olika delar, dels av faktorer som bidrar till beteendeavsikt och dels av faktorer som påverkar om beteendeavsikten kommer att genomföras i praktiken. Dessa delar bildar fyra olika system som handlar om motivation, övertygelser, jaget och normativa influenser som avgör sannolikheten för utvecklandet av en beteendeavsikt. För att starta hälsoåtgärden finns underlättande faktorer som kunskap och en stödjande miljö har en särskild viktig betydelse för att det hälsosamma valet även ska bli det enkla valet. HAM handlar alltså om att de möjliggörande faktorerna bidrar till att avlägsna hindren i form av psykologiska, miljö- och beteendemässiga faktorer. Hälsoåtgärdena kan

göras för att nå en bättre hälsa eller för att förebygga sjukdom och de är inte begränsande till individuell hälsa utan kan även bidra till samhällets hälsa. Vanligtvis skapar hälsoåtgärderna fördelar när beteendet blir till en rutin, som när träning blir en del av vardagen. När rutinen har etablerats finns det två möjliga utfall, att den nya rutinen löper vidare oproblematiskt eller att individen får återfall och återgår till tidigare rutiner (Green et al., 2019). Kopplat till studien så skulle sociala medier skulle kunna påverka individen både socialt och psykologiskt. Via sociala medier skulle olika kunskaper kunna samlas in som bidrar till ett positivt beteende. Vad gäller hälsan mer generellt, det vill säga folkhälsan, kan inlägg på sociala medier påverka fler än bara en individ, exempelvis en hel klubb om inlägget skrivs på klubbens Facebooksida.

## 1.6 Problemformulering

Hayes (2020) menar att det finns ett kunskapsgap om hur ny medieteknik skulle kunna användas för att inspirera till fysisk aktivitet och vilka strategier som då skulle kunna vara framgångsrika. Idag används sociala medier i stor utsträckning av idrottsutövare, klubbar och organisationer fast det finns lite kunskap om hur det påverkar idrottandet. Kan sociala medier påverka motivationen till att spela bordtennis eller är det så att de som är motiverade till att spela bordtennis också är aktiva på sociala medier? Eventuellt finns ett samband åt båda håll. Kan ett filmklipp på när en idrottare tar ett OS guld motivera andra personer som också vill ta OS guld eller som vill uppleva gemenskapen och därmed börja träna i en idrottsförening, öka sin nuvarande träningsmängd eller motivera till ett fortsatt idrottande? Skulle sociala medier kunna bidra till att hålla kontakt med sina idrottsvänner och därmed öka motivationen till att spela bordtennis för den sociala gemenskapen?

## 1.7 Folkhälsovetenskaplig relevans

Folkhälsomyndigheten (2021) har tagit fram nationella folkhälsomål varav ett av målen handlar om levnadsvanor, om dessa är bra främjar det en god hälsa. En förutsättning för goda levnadsvanor som att vara fysiskt aktiv eller hålla en god kosthållning är att olika miljöer och aktiviteter tillgängliggörs i större utsträckning och att arbetet kring hälsofrämjande mönster stärks i organisationer. En miljö där alla, både individer och organisationer har möjlighet att delge och sprida information är på internet (Internetstiftelsen, 2016). Till exempel kan inlägg om hälsoinformation spridas via sociala medier och väcka ett engagemang hos användarna (Rivera, et al. 2022). Fysisk aktivitet är en levnadsvana som främjas av idrott och det ger både bättre fysisk- och mental hälsa. Att röra på sig minskar även risken för folkhälsosjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, ångest och stressymtom samt kan förhindra depression (Riksidrottsförbundet, 2019). Förekomst av övervikt och fetma är en av folkhälsomyndighetens indikatorer på hur hälsan är i Sverige, 2021 var 52 % av befolkningen mellan 16 - 84 år överviktiga. Det är ett problem för folkhälsan eftersom övervikt och fetma ökar riskerna för att drabbas av flertalet sjukdomar. För att förhindra ytterligare övervikt och fetma i befolkningen behöver förbyggande insatser göras som syftar till att öka de hälsosamma fysiska och sociala miljöerna (Folkhälsomyndigheten, 2022a).

Rekommendationerna för vuxna vad gäller fysisk aktivitet är enligt Folkhälsomyndigheten (2022b) att utföra pulshöjande aktivitet minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter



aktivitet med hög intensitet varje vecka. Därtill bör även tiden av stillasittande begränsas och muskelstärkande aktivitet bör utföras minst två gånger per vecka. Riksidrottsförbundet (2010) menar att av idrottsrörelsens 3,3 miljoner medlemmar är det 2,4 miljoner som tränar eller tävlar regelbundet. Idrotten finns till för alla och den engagerar olika människor, både gamla, unga, invandrare, svenskfödda, kvinnor och män. Detta gör idrottsrörelsen till Sveriges största folkrörelse. En folkrörelse innebär bland annat att alla är välkomna, att det finns medlemmar i alla samhällsklasser och att de är spridda över hela landet (Riksidrottsförbundet, 2010). Det stämmer väl överens med folkhälsans mål som innebär att alla människor ska ha samma möjligheter att uppnå en god hälsa och att folkhälsoarbete syftar till att förebygga sjukdomar och främja hälsa hos alla i befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2022c).

## **1.8 Hållbar utveckling**

FN:s medlemsländer antog 2015 Agenda 2030 för hållbar utveckling. I agendan finns 17 globala mål med 169 olika delmål. Detta är den mest ambitiösa överenskommelsen som ledare världen över någonsin har antagit för att uppnå en hållbar utveckling inom områdena social-, ekonomisk- och miljömässig hållbarhet. Globala målen är den gemensamma planen för hur en bättre och mer hållbar värld ska skapas (globala målen, u.å.a.). Målområde 3 heter God hälsa och välbefinnande, det handlar bland annat om att förebygga drog- och alkoholmissbruk, tillgängliggöra utbildning för alla, minska antalet dödsfall orsakade av icke smittsamma sjukdomar och att främja psykisk hälsa (Globala målen, u.å.b.). Riksidrottsförbundet arbetar aktivt mot doping genom att organisera förebyggande insatser, upprätta antidopingregler och att beordra idrottsförbund och föreningar att arbeta aktivt med frågan, vilket därmed involverar hela idrottsrörelsen (riksidrottsförbundet, 2021). Som doping klassas förbjudna prestationshöjande medel som anabola steroider, vissa läkemedel och kosttillskott men även cannabis och kokain om det används i anslutning till tävling (Antidoping Sverige, 2019). För att minska antalet dödsfall till följd av icke smittsamma sjukdomar står fysisk aktivitet i en viktig roll som förebyggande faktor. Fler skulle överleva om andelen som följer WHO:s rekommendationer kring fysisk aktivitet ökar (Parker et al. 2021).

Målområde 5 heter jämställdhet och innefattar bland annat att utrota diskriminering av kvinnor och säkerställa fullt deltagande för kvinnor i ledarskap och beslutsfattande (Globala målen, u.å.c.). Idrotten arbetar aktivt för att det ska bli mer jämställt, Riksidrottsförbundet har tagit fram en utvecklingsstrategi som heter Strategi 2025 där ett mål är att män och kvinnor ska ha samma förutsättningar för deltagande i idrottsrörelsen och för att forma idrotten. De menar att det inte gynnar någon att premiera en viss grupp över en annan, varken för demokratin, utvecklingen eller rättvisan (Riksidrottsförbundet, 2020b).

## **2 SYFTE**

Syftet var att undersöka om det fanns samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och motivation till att idrotta.

### **2.1 Frågeställningar**

Följande forskningsfrågor besvarades i studien:

1. Vilka är de vanligaste anledningarna till att bordtennisspelare använder bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper?
2. Finns det ett samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och allmän motivation till att spela bordtennis?
3. Finns det ett samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och olika typer av motivation till att spela bordtennis?

## **3 METOD**

Studiedesignen av denna undersökning var en observationsstudie i form av en tvärsnittsstudie som enligt Ejlertsson (2019) ger en ögonblicksbild, alltså mäts vid ett tillfälle och är en vanlig metod att använda vid enkätundersökningar som ska mäta exempelvis människors attityder. En kvantitativ metodansats användes eftersom syftet var att hitta eventuella samband mellan användning av idrottsrelaterade Facebooksidor/grupper och motivation till idrottande. För att undersöka detta valdes idrotten bordtennis och därmed BFSG som exempelvis Svenska bordtennisförbundets sida, gruppen pingistöntarna, eller olika föreningars Facebookgrupper med mera. Dessa valdes för att mäta om BFSG påverkar bordtennisspelares motivation till att spela bordtennis. För att mäta just samband ansågs en kvantitativ ansats som mest lämplig.

### **3.1 Studiepopulation**

Studiens population bestod av alla licensierade bordtennisspelare i Sverige över 18 år. En spelarlicens är obligatorisk för att få spela någon form av tävling eller seriespel representerande en förening som är ansluten till Svenska bordtennisförbundet (Svenska bordtennisförbundet, 2018). Att den valda populationen bestod av licensierade spelare gav en tydlig population som består främst av bordtennisspelare som regelbundet spelar bordtennis. Den 13 mars 2022 fanns det 4366 stycken licensierade bordtennisspelare över 18 år i Sverige. Av dessa var 92,5 % män och 7,5 % kvinnor, 17 % var pensionärer (Profixio, 2022).

### **3.2 Urval**

Någon urvalsram fanns inte att tillgå eftersom det inte gick att få tag i något register över licensierade spelare över 18 år. Urvalet gjordes därför genom ett snöbollsurval vilket enligt Bowling (2014) definieras som en teknik som kan användas när någon urvalsram inte finns eller kan skapas. För att nå ut med enkäten till den valda populationen publicerades en länk till enkäten i Facebookgruppen ”pingistöntarna”. Gruppen är till för människor med bordtennisintresse och medlemsantalet i gruppen var cirka 2900 stycken vid tillfället, dock var inte alla medlemmar över 18 år och alla innehar inte licens. Även ett bekvämlighetsurval gjordes genom att författaren skickade ut enkäten till bordtennisspelare via mail och bad dessa personer skicka den vidare till andra bordtennisspelare. Genom beskrivet tillvägagångssätt fanns det inte någon kännedom om hur många som nåddes av enkäten. Enkätundersökningen gav 70 stycken svarande respondenter varav 9 inte stämde med inkluderingskriterierna vilket ger 61 stycken respondenter till studien. Av dessa var 87 % män (53 st.) och 13 % kvinnor (8 st.), medelålder var 42 år. Något skriftligt samtycke samlades inte in eftersom enkäten genomfördes anonymt och inte innehöll några känsliga frågor. Dock framgick det i missivet att det var frivilligt att delta och att de kunde avsluta enkäten när det ville. I missivet framgick också vad studien ska användas till och att all data kommer raderas efter att studien var avslutad.

### **3.3 Datainsamling**

Datainsamlingen genomfördes den 6 - 9 april 2022 via en enkätundersökning vilket gav

kvantitativa data. Google forms användes som verktyg för att skapa enkäten och samla in svaren. Google forms är ett gratis verktyg som används för att göra snabba och snygga undersökningar där respondenterna kan svara på undersökningen på en smart enhet (Google, u.å.).

Enkätundersökningen bestod av fem olika avsnitt där den första delen samlade in bakgrundsdata (bilaga 1). Avsnitt två mätte motivation att spela bordtennis genom användning av skalan sport motivation scale (SMS II). Enligt Pelletier et al. (2013) är skalan validerad och har visat reliabilitet i flera tidigare studier. Skalan har även testats på flera olika populationer, både män, kvinnor och inom olika idrotter. Skalan används för att mäta idrottares olika motivationsfaktorer kopplat till SDT. SMS II skalan består av 18 stycken frågor som besvaras på en likert skala från 1–7 där 1 är ”stämmer inte alls” och 7 är ”stämmer helt och hållet”. Avsnitt tre bestod av de tre sista frågorna av SMS II skalan som mäter amotivation, dessa tre gjordes till ett eget avsnitt och ändrades något för att förtydliga frågeställningarna utifrån syftet. Tyvärr hittades ingen svensk validerad översättning av skalan men ett i ett tidigare kandidatarbete på GIH har skalan använts. Då har den blivit översatt av översättare (Gymnastik och idrottshögskolan, 2016) Därav jämfördes den skalan med originalet, en fråga var felaktig varpå den ändrades. Sedan ändrades de tre sista frågorna kring amotivation för att passa in till det valda syftet och för att tydliggöra frågorna, i övrigt användes samma översättning.

Avsnitt fyra bestod av bakgrundsfrågor kring användning av Facebook, om respondenten här svarade att de inte läser på BFSG så avslutades enkäten. Avsnitt fem bestod av egenformulerade frågeställningar för att undersöka vad orsaken är till användning av BFSG. En skala för att mäta orsak till användning av Facebook hittades i form av social media motivation scale (SMM-S) (Fardin et al., 2021) Tidskriften där artikeln är publicerad är dock inte peer reviewed enligt Ulrichweb vilket gjorde att skalan tolkades med försiktighet och användes endast som inspiration till de egenförfattade frågorna. Enkäten om användning av Facebook bestod av 10 frågor som besvarades med en likert skala 1 - 7 där 1 är ”stämmer inte alls” och 7 är ”stämmer helt och hållet”.

### **3.4 Analys**

Datan som samlats in via Google forms exporterades till Excel. Exceldokumentet importerades sedan i IBM SPSS Statistics som har använts för analys. I SPSS kodades variablerna kön, spelfrekvens och hur ofta BFSG används om eftersom de inte hade svarsalternativ i sifferform. Deskriptiva analyser genomfördes där födelseåldersvariabeln räknades om till ålder och grupperades sedan. Den grupperade åldersvariabeln användes för att genomföra stratifierade analyser av spelfrekvens, olika typer av motivation, de som läser och skriver i BFSG och för olika anledningar till att använda BFSG. Av alla motivationsfrågor (förutom de tre frågor som hörde till amotivation) bildade ett index där svaren på de 15 frågorna summerades ihop. Dessutom gjordes ett index för varje motivationstyp där respektive tre frågor summerades ihop. Frågeställningarna som handlar om att läsa i BFSG grupperades i två olika grupper, de som läser BFSG dagligen och de som gör det varje vecka eller mer sällan. Även att skriva i BFSG grupperades i två grupper, de som skriver varje vecka eller oftare och de som gör de mer sällan än varje vecka. Att gruppindelningarna för läser och skriver variablerna skiljer sig åt i frekvens

beror på att det var betydligt oftare som respondenterna läste än skrev i BFSG, därför fick grupperingarna skiljas åt för att få ungefär lika många respondenter i respektive grupp. Summan av motivationer och medianvärden har använts genomgående i analysarbetet och dessa har jämförts med de två olika grupperna av frekvens att använda Facebook för att få fram en skillnad. Det har gjorts genom ett icke-parametriskt test i form av ett oberoende mediantest där medianer jämförs. Även Spearman's korrelationsanalys har genomfördes för att ta reda på om det fanns ett samband mellan användning av BFSG och motivation. Utifrån de tabeller som SPSS genererar gjordes sedan nya tabeller i Excel för att få med den information och det utseendet på tabellerna som önskades. Signifikansnivån för samtliga analyser sattes till 95 %.

### **3.5 Etiska överväganden**

Undersökningens datainsamling genomfördes via en enkätundersökning. I början av enkäten fanns ett missiv som beskrev om vad enkäten handlade om och vilken nytta det skulle ha. Det stod även att de som svarade på enkäten skulle vara över 18 år och vara anonyma i enkäten. Inga mailadresser eller liknande samlades in. Information fanns även om att individerna kan avsluta undersökningen när de vill. Något informerat samtycke behövdes inte då anonymitet lovades och inga känsliga data samlades in. Deltagarna utsattes på detta sätt inte för några risker genom deltagande i studien.

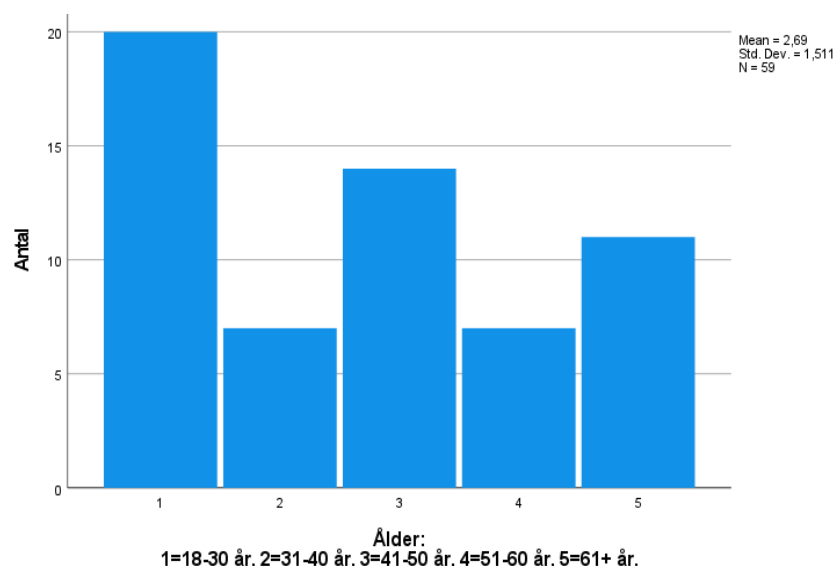
Arbetet har inte behövt göra någon etikprövning eftersom det är en magisteruppsats som genomförs som studie via högskolan (SFS 2003:460). God forskningssed följdes under projektet vilket enligt Vetenskapsrådet (2017) innebär bland annat följande: att medvetet redovisa granskade sanningsenliga resultat, öppet redovisa använda metoder, att ha en bra struktur forskningen och att sträva efter att inte skada någon, varken människor eller miljö. De fyra forskningsetiska krav som finns har också legat till grund under hela studiens genomförande, dessa är informationskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet innebär att deltagarna ska få information om syftet med studien vilket framkom i missivet. Konfidentialitetskravet handlar om att uppgifter som handlar om deltagarna ska förvaras så att obehöriga in kommer åt dessa. Nyttjandekravet innebär att den data som samlats in enbart får användas till denna studie. Samtyckeskravet innefattar att deltagarna ska ha samtyckt till sitt deltagande vilket gjordes genom information i missivet att de samtycker om de går vidare och svarar på frågorna i enkäten.

## 4 RESULTAT

### 4.1 Deskriptiv statistik

61 stycken respondenter deltog i studien. 53 (87 %) stycken var män och 8 (13 %) stycken var kvinnor. Medelåldern var 42 år varav den yngsta respondenten var 18 år och den äldsta 74 år (diagram 1). Flest av de svarande kom från åldersgruppen 18 - 30 år. I åldersvariabeln fanns ett bortfall på två stycken. De flesta respondenterna spelade bordtennis 1–2 gånger per vecka (54,1 %) följt av 3–4 gånger per vecka (27,9 %). Spelfrekvensens skiljde sig utifrån ålder där yngre spelare i snitt spelar fler gånger per vecka, bland 18–30 åringar var det vanligast att spela 3–4 gånger per vecka medan bland resterande åldersgrupper det var vanligast att spela 1 - 2 gånger per vecka (tabell 2).

Diagram 1. Åldersfördelning



Tabell 2. Spelfrekvens

Hur ofta spelar du bordtennis?	18-30 år	31-40 år	41-50 år	51-60år	61+ år	Totalt
1-2 gånger / vecka	5 (25 %)	5 (71,4 %)	10 (71,4 %)	5 (71,1 %)	6 (54,5 %)	33 (54,1 %)
3-4 gånger / vecka	8 (40 %)	1 (14,3 %)	3 (21,4 %)	1 (14,3 %)	4 (36,4 %)	17 (27,9 %)
5-6 gånger / vecka	2 (10 %)	1 (14,3 %)	1 (7,1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4 (6,6 %)
7 eller fler gånger / vecka	5 (25 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (14,3 %)	1 (9,1 %)	7 (11,5 %)
Totalt	20 (100 %)	7 (100 %)	14 (100 %)	7 (100 %)	11 (100 %)	61 (100 %)

Resultatet från studien visar att bordtennisspelare var mest motiverade av inneboende motivation i alla åldersgrupper förutom för 18 - 30 åringar. Mellan åldersgrupperna skiljde det max två poäng. Sedan följde integrerad motivation som bland 18 - 30 åringarna representerade den största motivationsgruppen och sedan minskade motivationen i alla åldersgrupper för varje motivationstyp utifrån hur självbestämmande de var förutom att fler 31 - 40 åringar rankade amotivation högre än extern motivation (tabell 3).

*Tabell 3. Bordtennisspelares olika typer av motivation uppdelade på ålder och totalt, minsta värdet är tre och högsta värdet är 21 (summan av tre frågor med svarsalternativ mellan 1 - 7)*

Typ av motivation	Medianvärde poäng (25e – 75e perc. = gränsvärden för 25:te – 75:e percentilen)					
	18-30 år (25e-75e perc.)	31-40 år (25e-75e perc.)	41-50 år (25e-75e perc.)	51-60 år (25e-75e perc.)	61+ år (25e-75e perc.)	Totalt (25e-75e perc.)
Inneboende motivation	18 (13-20)	17 (8-21)	18 (14,25-19,25)	18 (12-21)	16 (14-18)	18 (13-19,5)
Integrerad motivation	20 (17-21)	15 (13-17)	16 (13,75-20,25)	15 (11-19)	16 (14-19)	17 (14-20)
Identifierad motivation	13 (9,3-17)	12 (10-19)	12,5 (10,75-15,25)	15 (8-17)	12 (8-14)	12 (10-16,5)
Introjerad motivation	12 (9,3-13,8)	11 (10-17)	8,5 (7-13,75)	12 (4-16)	8 (6-14)	11 (8-15)
Extern motivation	8,5 (5,3-10)	7 (3-15)	8 (5,75-10)	9 (7-11)	8 (6-11)	8 (6-10)
Amotivation	6 (4-8,8)	9 (4-13)	3,5 (3-5,25)	4 (3-12)	3 (3-5)	4 (3-7)

Nästan alla (96,7%, bortfall två st) av respondenterna läser på BFSG. Av dessa läser 45,9 % BFSG dagligen. I åldersgruppen 18 - 30 år är det lika vanligt att läsa varje dag som mer sällan. I åldersgrupper 30 - 50 år är det vanligast att läsa varje vecka eller mer sällan medan det i åldersgruppen 51 - 60 år är vanligare att läsa dagligen (se tabell 4). 95 % har svarat på frågan hur ofta de skriver på BFSG (bortfall tre stycken). Varje vecka eller oftare skriver 46,7 % i BFSG, hos bordtennisspelare över 41 år är det vanligare att skriva varje vecka än mer sällan medan det hos personer under 41 år är vanligast att skriva mer sällan än varje vecka (se tabell 5).

Tabell 4. Frekvens av att läsa i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper uppdelat per ålder.

Antalet respondenter som läser Facebook

	18-30 år	31-40 år	41-50 år	51-60 år	61+ år	Totalt
Dagligen	10 (50 %)	2 (28,6 %)	5 (35,7 %)	4 (57,1 %)	6 (54,5 %)	27
Varje vecka eller mer sällan	10 (50 %)	5 (71,4 %)	9 (64,3 %)	3 (42,9 %)	5 (45,5 %)	32
Totalt	20 (100 %)	7 (100 %)	14 (100 %)	7 (100 %)	11 (100 %)	59 (100 %)

Tabell 5. Frekvens av att skriva i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper uppdelat per ålder.

Antalet respondenter som skriver i Facebook

	18-30 år	31-40 år	41-50 år	51-60 år	61+ år	Totalt
Varje vecka eller oftare	5 (25 %)	3 (42,9 %)	7 (53,8 %)	5 (71,4 %)	7 (63,6 %)	27
Mer sällan än varje vecka	15 (75 %)	4 (57,1 %)	6 (46,2 %)	2 (28,6 %)	4 (36,4 %)	31
Totalt	20	7	13	7	11	58

Resultatet visar att de allra flesta respondenter använder BFSG och därför var det intressant att veta vad som var anledningarna till att använda BFSG. Den vanligaste anledningen var för att få information från organisationer, för att det är underhållande och för att få information från andra, alla dessa orsaker fick ett totalt medianvärde på 5. Anledningarna var också liknande mellan de olika åldersgrupperna och det som sticker ut något är att de mellan 18–30 år tycker att det var en svagare anledning att använda BFSG för att få uttrycka sina åsikter än övriga åldersgrupper. Svartalternativen i dessa enkätfrågor var från 1–7 där 1 var stämmer inte alls och 7 var stämmer helt och hållet, se tabell 6.



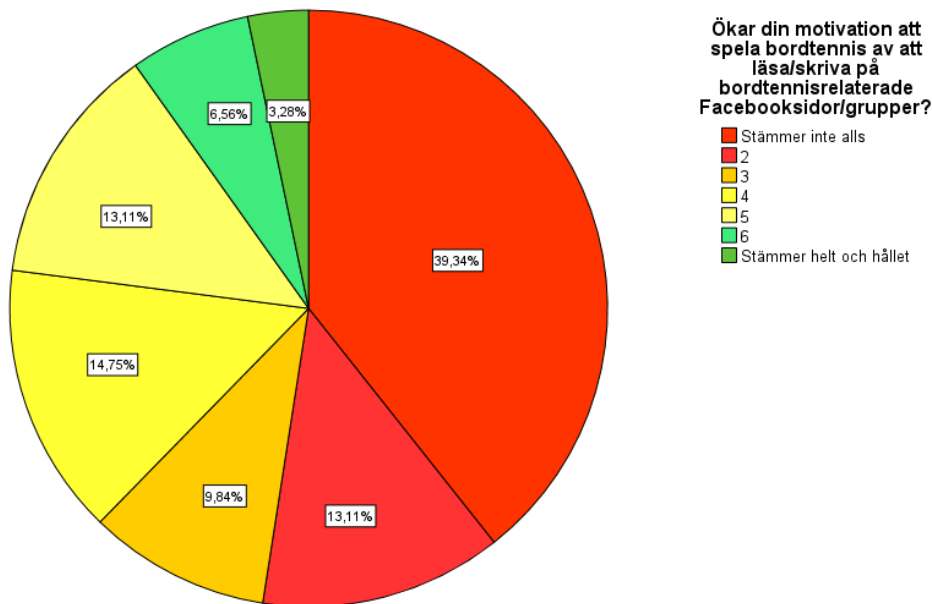
Tabell 6. Anledning till att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

	Ålder					
	18-30 år	31-40 år	41-50 år	51-60 år	61+ år	Totalt
Orsaker till användning av bordtennisrelaterade Facebooksidor /grupper	Median (25e-75e perc)	Median (25e-75e perc)	Median (25e-75e perc)	Median (25e-75e perc)	Median (25e-75e perc)	Median (25e-75e perc)
För att kommunicera med andra människor	2 (1-3)	4 (2-5)	4 (1,75-5,25)	4 (3-7)	4,5 (3,5-5,25)	3,5 (2-5)
För att be om råd eller få råd	1 1-3,5)	3 (1-5)	3,5 (2-5)	2 (1-7)	3 (2-4)	2 (1-4,25)
För att få information från andra	5 (3,5-6)	5 (5-5)	5 (4-6)	4 (2-7)	5 (4-6,25)	5 (4-6)
För att där kan jag uttrycka mina åsikter	1 (1-3)	4 (3-5)	2,5 (1-5)	4 (2-5)	3 (2-4,5)	3 (1-4)
För att det är spännande att ge eller få tips	2 (1-5)	5 (1-6)	4,5 (1,75-5)	5 (4-7)	4 (3,75-4,25)	4 (1,75-5)
För att få kontakt med nya vänner	1,5 (1-3)	2 (1-4)	3 (1-4)	1 (1-4)	2 (1,5-4,5)	2 (1-3,5)
För att det ger mig något att göra	3 (1-4,25)	4 (1-5)	2 (1-4)	4 (2-4)	2 (1-4)	3 (1-4)
För att det är underhållande	5 (2,75-6)	5 (1-5)	5 (3,5-6)	5 (4-7)	4,5 (2,75-5)	5 (3-6)
För att alla andra använder det	2,5 (1-5)	3 (1-4)	2 (1-4,25)	4 (1-4)	3 (1-4,25)	3 (1-4)
För att få information från organisationer	5 (2,75-6,25)	4 (1-6)	5 (3,75-6,25)	5 (5-6)	5 (3,75-6)	5 (4-6)

## 4.2 Analys av samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och allmän motivation till att spela bordtennis

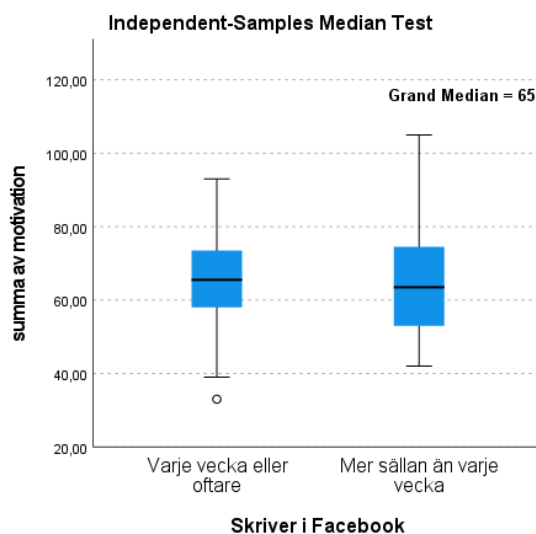
I enkäten fick respondenterna själv skatta om de anser att motivationen ökar av att använda BFSG. Svartalternativen var från 1 - 7 där 1 var stämmer inte alls och 7 var stämmer helt och håller. Av respondenterna ansåg 52,45% att deras motivation inte ökar av att använda BFSG (svartalternativ 1 - 2), 37,7 % ansåg att motivationen ökar något (svartalternativ 3 - 5) medan 9,82 % tyckte att det stämmer mycket bra att motivationen ökar (svartalternativ 6 - 7) (diagram 3).

Diagram 3. Upplevd motivation av att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper



För att ta reda på om det fanns något samband mellan allmän motivation och BFSG jämfördes medianerna på summan av alla 15 motivationsfrågor tillsammans (svarsalternativ mellan 1–7, gav ett minsta värde på 15 och ett högsta värde på 105). Summan jämfördes med medianen av frekvensen att skriva i BFSG. Jämförelsen av medianvärdena syns i diagram 4. Resultatet visar att summan för att skriva i BFSG varje vecka var 66 och för att skriva mer sällan än varje vecka var 64 (tabell 6) skillnaden av detta gav ett p-värde på 0,8 (tabell 7) vilket påvisar att det inte finns något signifikant samband mellan frekvensen av att skriva på BFSG och allmän motivation.

Diagram 4. Jämförelse av medianvärde mellan allmän motivation och frekvens att skriva på bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper.

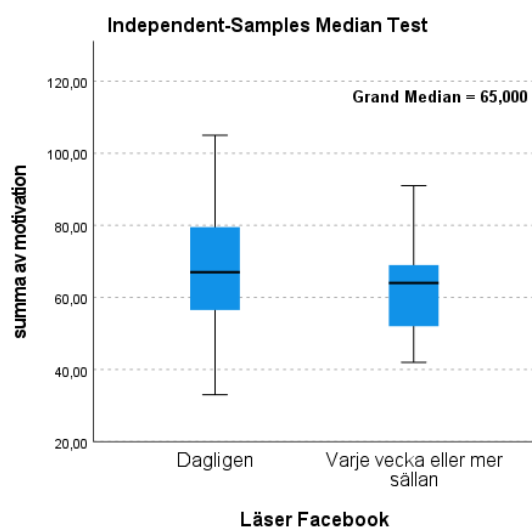


Tabell 7. Hypotestest av hur allmän motivation skiljer sig åt i jämförelse med användningsfrekvens att skriva i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

	Skriver Facebook varje vecka	Skriver Facebook mer sällan än varje vecka	
	Median (25e-75e perc.)	Median (25e-75e perc.)	p-värde
Motivation	66 (58-74)	64 (53-75)	0,8

Samma analys med att jämföra summan av allmän motivation och variabeln att läsa BFSG (diagram 5) vilket gav ett resultat för dagligen på 67 och varje vecka på 64, detta leder till ett p-värde på 0,4 (Tabell 8) som visar att det inte finns någon signifikant skillnad mellan grupperna och därmed inget samband.

Diagram 5. Jämförelse av medianvärde mellan allmän motivation och frekvens att läsa på bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper.



Tabell 8. Hypotestest av hur allmän motivation skiljer sig åt i jämförelse med användningsfrekvens att läsa i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

	Läser Facebook dagligen	Läser Facebook varje vecka eller mer sällan	
	Median (25e-75e perc.)	Median (25e-75e perc.)	p-värde
Motivation	67 (56-81)	64 (52-71)	0,4

### 4.3 Analys av samband mellan att använda bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper och olika typer av motivation

För att ta reda på om det finns ett samband mellan olika motivationer och att skriva i BFSG genomfördes Spearmans korrelationsanalys. Inget signifikant samband framkom, se tabell 9.

För att ta reda på om det skiljer sig mellan de olika motivationerna och användning av BFSG genomfördes även ett hypotestest i form av att medianer jämfördes mellan summan av varje enskild motivations tre frågor med svarsalternativ 1-7 och frekvens av att skriva i BFSG. Minsta värdet är därmed 3 och högsta värdet 21. Resultatet visar att det skiljer sig mellan de olika motivationerna men inget gav ett signifikant resultat för detta samband, se tabell 10.

Tabell 9. Spearmans Korrelationsanalys av olika motivationstyper och samband till frekvens av att skriva i bordtennisrelaterade Facebooksidor och grupper

Olika motivationstyper	Frekvens att skriva i BFSG
Inneboende motivation	-0,14 p= 0,30
Integrerad motivation	0,04 p= 0,76
Identifierad motivation	-0,09 p= 0,49
Introjerad motivation	0,12 p= 0,38
Extern motivation	0,01 p= 0,92
Amotivation	0,11 p= 0,38

Tabell 10. Hypotestest av de olika motivationerna och att skriva i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

	Skriver Facebook varje vecka	Skriver Facebook mer sällan än varje vecka	
Olika typer av motivation	Median (25e-75e perc.)	Median (25e-75e perc.)	p-värde*
Inneboende motivation	18 (15-19)	17 (12-20)	0,84
Integrerad motivation	16 (14-21)	18 (14-20)	0,42
Identifierad motivation	13 (10-17)	12 (10-17)	0,99
Introjerad motivation	10 (7-15)	11 (8-16)	0,96
Extern motivation	8 (6-11))	9 (5-10)	0,57
Amotivation	4 (3-7)	5 (3-9)	0,44

\*Räknades ut genom ett icke-parametriskt test som jämförde medianer

Samma analyser gjordes med variabeln att läsa i BFSG. Korrelationsanalysen visar att det fanns signifikant samband mellan integrerad motivation och att läsa på BFSG, samt att amotivation låg precis på signifikansgränsen 0,05 i korrelationsanalysen med att läsa på BFSG, se tabell 11. Även hypotestestet visade signifikanta samband mellan samma variabler (se tabell 12) vilket gör att nollhypotesen bör förkastas och alternativa hypotesen om att det finns ett samband ska antas istället. Vid integrerad motivation och de som läser BFSG dagligen var summan 19 och för de som läser BFSG varje vecka eller mer sällan 16 vilket gör att de som läser dagligen uppvisar en högre integrerad motivation. Vid amotivation och de som läser BFSG dagligen var summan 4 och bland de som läser varje vecka eller mer sällan 5. Detta innebär att de som läser varje vecka eller mer sällan uppvisar mer amotivation än de som läser dagligen.

Tabell 11. Spearmans korrelationsanalys av olika motivations typer och samband till frekvensen av att läsa i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

Olika motivationstyper	Frekvens att läsa i BFSG
Inneboende motivation	-0,17 p= 0,20
Integrerad motivation	-0,3 <b>p=0,02</b>
Identifierad motivation	-0,18 p= 0,18
Introjicerad motivation	0,03 p= 0,84
Extern motivation	-0,06 p=0,65
Amotivation	0,26 <b>p= 0,05</b>

Tabell 12. Hypotestest av de olika motivationerna och att läsa i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper

Olika typer av motivation	Läser Facebook dagligen	Läser Facebook varje vecka eller mer sällan	p-värde*
	Median (25e-75e perc.)	Median (25e-75e perc.)	
Inneboende motivation	18 (12-21)	17 (14-18)	0,12
Integrerad motivation	19 (14-21)	16 (14-18)	<b>0,02</b>
Identifierad motivation	15 (10-18)	12 (10-15)	0,26
Introjicerad motivation	10 (7-16)	11 (8-14)	0,96
Extern motivation	8 (5-12)	8 (6-10)	0,96
Amotivation	4 (3-7)	5 (3-7)	<b>0,03</b>

\*Räknades ut genom ett icke-parametriskt test som jämförde medianer

## 5 DISKUSSION

### 5.1 Resultatdiskussion

Resultatet visar att det inte finns något samband mellan allmän motivation där alla motivationstyper har summerats ihop (förutom amotivation) och användning av BFSG. Det fanns heller inte något samband mellan att skriva på BFSG och olika motivationstyper. På BFSG publiceras en stor mängd olika inlägg men vad som publiceras har inte analyserats i studien. Zhou och Krishnan menar (2019) att ett aktivt beteende på sociala medier inom hälsofrågor inte leder till ökad fysisk aktivitet. Det innebär att personer som samlar in hälsorelaterad kunskap via sociala medier inte känner sig mer motiverade till att utföra fysisk aktivitet än andra. BFSG som användes i denna studie bör rimligtvis delvis handla om hälsorelaterad information eftersom det är grupper relaterade till idrott, det gör att studiens resultat att allmän motivation till att idrotta inte ökar av att använda BFSG bekräftas.

Resultatet visar att de viktigaste orsakerna till att använda BFSG var för ”att få information från organisationer”, ”för att det är underhållande” och ”för att få information från andra” Detta tyder på att intresset för att samla information via BFSG är stort vilket innebär att bordtennisspelare vill hålla sig uppdaterade och informerade om vad som händer inom bordtennisen. Frågan är om syftet med inläggen är just att sprida information eller om det är att öka motivationen eller kommunikation mellan olika parter? Frågan är också vilken typ av inlägg som läggs ut i BFSG och hur utformningen av inläggen ser ut? Carboni och Maxwell (2015) menar nämligen att typen av inlägg på sociala medier har betydelse för läsarens engagemang. Längre inlägg ger ett ökat intresse medan, många inlägg har en negativ effekt då användarna kan känna sig bombarderade och ge ett lägre engagemang. Inlägg med bilder har också en betydande positiv effekt för engagemang på sociala medier men de som var mycket engagerade i sociala medier visade också ett större engagemang för organisationen på andra sätt vilket eventuellt skulle kunna leda till ökat idrottande.

Samtidigt menar Oktavia et al. (2020) att sociala medier uppfyller ett stort informationsbehov genom att personer på ett lättillgängligt sätt kan hitta den information som eftersöks, vilket kan hjälpa till vid idrottslig prestation. Informationsflödet kanske dock inte innebär en ökad motivation för idrottandet men det underlättar troligen för att förstå idrotten och för att hålla sig uppdaterad om vad som sker just nu. För att ta reda på mer kring hur sociala medier påverkar bordtennisspelares motivation skulle alltså vidare studier behöva göras där analys av inläggen genomförs, till exempel vilken typ av inlägg som publiceras på de aktuella sidorna och även vad innehållet handlar om. I studien mättes användning av BFSG via frekvens, men kanske är det inte är frekvensen som påverkar motivationen utan kvaliteten i inläggen? Olika inlägg på Facebook kan troligen även påverka människor på olika sätt. Exempelvis menar Weber et al. (2022) att när manliga idrottsliga misslyckanden publiceras på Instagram ger det en positiv effekt på kvinnliga tävlingsidrottare i Tyskland eftersom det ökade deras själveffektivitet och motivation. Däremot visades motsatt effekt i Norge, istället ökade norrmännens motivation när de såg framgångar på Instagram vilket eventuellt kan förklaras med att Norge är ett mindre land med hög jämställdhet där manliga och kvinnliga idrottare oftare tränar tillsammans än i

Tyskland. Detta kan påverka överförbarheten för studien till andra länder.

Resultatet visar att det fanns en signifikant skillnad vid integrerad motivation och frekvens av att läsa i BFSG, samt vid amotivation och att läsa i BFSG. Signifikant resultat fanns även mellan dessa variabler i Spearmans korrelationsanalys. Vid integrerad motivation visar resultatet att de som läser BFSG dagligen har en högre integrerad motivation än de som läser mer sällan. Detta innebär att läsa på BFSG har en betydande motivationsfaktor för den integrerade motivationen. Den integrerade motivationstypen är enligt Self-Determination Theory (SDT) (som beskrevs i introduktionen) kontrollerad motivation men den mest självbestämmande av de kontrollerade varianterna. Handlingar som definierar integrerad motivation har många egenskaper som liknar inneboende motivation men handlingarna genomförs främst för att uppnå resultat och inte för att finna njutning vilket inneboende motivation har som syfte (Deci & Ryan, 2000). Den kontrollerade motivationen påverkas av yttre faktorer som att uppnå en extern efterfrågan eller utifrån belöningar och bestraffningar (Deci & Ryan, 2000). Den yttre faktorn var i detta fall BFSG som har påverkat motivationen.

Vid amotivation uppvisar de som läser BFSG varje vecka eller mer sällan en högre amotivation än de som läser BFSG dagligen. Amotivationen har dock ett lågt medianvärde (4 & 5 av 21) för båda grupperna vilket innebär att ingen av grupperna håller med i påståendena i speciellt stor utsträckning och därför tyder det på att bordtennisspelare inte är speciellt amotiverade till att spela bordtennis. Eftersom amotivation innebär att det inte finns någon avsikt att agera (Deci & Ryan, 2000) är det positivt att medianvärdet är lågt för amotivation och högre på resterande motivationer då det innebär att motivationen att spela bordtennis till stor del är självbestämmande. Resultatet visar att licensierade bordtennisspelare till största del drivs av inneboende motivation (medianvärde 6 av 7). Zhou och Krishnan (2019) menar också att inneboende motivation var den viktigaste faktorn för att regelbundet underhålla sin fysiska aktivitetsnivå. Det innebär att personerna drivs av inre krafter och inte är lika lättpåverkade av yttre faktorer (Deci & Ryan, 2000). Cruz et al. (2021) menar att människor som har stark tro på sin egen förmåga att utföra regelbunden träning har ett personlighetsdrag som kallas grit som kan bero på passion för idrotten och self-efficacy. Detta ger en högre kvalitet på motivationen, alltså mer självbestämmande motivation. När personerna har en stark inneboende motivation påverkar troligen inte yttre faktorer som Facebooksidor och grupper speciellt mycket. Kanske skulle resultatet i studien se annorlunda ut om urvalet bestod av personer som inte innehar licens och som spelar mer sällan om de visar sig att denna grupp drivs av mindre självbestämmande motivation.

Relaterat till HAM (teorin som togs upp i introduktionen) verkar det som att användning av BFSG har blivit en rutin för många då de läser på BFSG dagligen. Det är troligen en rutin som har pågått under en längre tid vilket gör att det inte längre påverkar beteendevärdet utan har blivit en självklar del av vardagen. Enligt HAM fanns det underlättande faktorer för att det hälsosamma valet ska bli det enkla valet, alltså att idrotta (Green et al., 2019). Dessa faktorer handlade delvis om kunskap och socialt stöd. De flesta respondenter använde BFSG för att samla in information på olika sätt vilket leder till kunskap och det bör därför kunna påverka motivationen positivt enligt teorin. Resultatet visade också att de som läser på Facebook har en högre integrerad motivation för att spela bordtennis vilket då stämmer överens med HAM. Däremot menar Zhou och Krishnan (2019) att varken aktivitet på sociala medier eller socialt



stöd påverkade motivationen till att träna regelbundet. Detta påvisar att vidare studier krävs för att undersöka om det finns samband mellan användning av sociala medier och motivation till att idrotta.

Resultatet i sin helhet tyder på att BFSG inte spelar en betydande roll hos bordtennisspelare som främst drivs av inneboende motivation. Kanske kan däremot bredare kampanjer på Facebook locka nya spelare till idrotten som inte innehar en inneboende motivation för att spela bordtennis. Enligt Hayes (2020) startades olika kampanjer på sociala medier i samband med att olympiska spelen i Tokyo flyttades fram (på grund av Covid-19 pandemin). Kampanjerna skapades av olympiska kommittéer och det var sedan flera idrottare som fortsatte trenden och spred sina egna budskap och positiva träningsvideor på digitala plattformar. De kom fram till att sociala medier verkar vara en bra metod för att effektivt sprida budskap till många människor och därmed försöka inspirera individer till ökad fysisk aktivitet och idrottsdeltagande. Detta skulle kunna vara ett sätt för bordtennisen att använda sociala medier på för att eventuellt ge motivation till nya utövare att spela bordtennis och därmed blir fler utövare som bidrar till en förbättrad folkhälsa genom att aktivt röra på sig.

## 5.2 Metoddiskussion

En kvantitativ enkätundersökning har genomförts för att undersöka om det finns ett samband mellan att använda BFSG och motivation till att idrotta. Den valda metoden med enkätundersökning var relevant för arbetets utformning och har gett den data som önskades. Respondenterna bestod av 70 stycken svarande varav nio stycken inte uppfyllde inkluderingskriterierna. Fem av dessa var män mellan 45 - 71 år som inte hade licens. Fyra stycken var under 18 år varav en var kvinna. Detta ansågs ändå som ett litet bortfall eftersom enkäten publicerades i en Facebookgrupp med alla olika åldrar där betydligt fler under 18 hade möjlighet att svara samt att den skickades ut via mail och där mailmottagarna ombads att skicka enkäten vidare till aktuella personer. En bias som skulle kunna finnas är att de som är medlemmar i Facebookgruppen "Pingistöntarna" och de som väljer att svara på enkäten kan ha ett större intresse för bordtennis i allmänhet och även en högre motivation än populationen i stort vilket sänker validiteten. En del av populationen som troligtvis missades genom detta tillvägagångssätt var de som inte använder digitala verktyg, alltså mail eller är med i Facebookgruppen "Pingistöntarna". Det hade gett ytterligare en dimension av studien att jämföra motivationen hos de som inte använder BFSG med de som använder BFSG. Medvetenhet för att denna urvalsmetod inte ger den bästa validiteten fanns då en begränsad mängd personer nås av enkäten. Det tycktes dock vara det bästa sättet när urvalsram saknades och det fanns tidsbrist i projektet. Eftersom urvalet var ett bekvämlighetsurval och på grund av det faktum att studien genomfördes som en tvärsnittsstudie vid ett tillfälle så finns risk att det har påverkat resultatet att bli falskt signifikant. Det signifikanta resultatet kan därför inte uteslutas att bero på urvalet.

Ett sätt som hade kunnat ge ett bättre urval hade varit att exempelvis Svenska Bordtennisförbundet att skicka ut enkäten via sitt nyhetsbrev för att nå en bredare massa. Fler hade också kunnat nås genom att exempelvis dela ut enkäten på tävlingar eller seriesammandrag men för båda dessa sätt var tidsbristen ett hinder. Dessa tillvägagångssätt hade troligen även

gett fler respondenter vilket hade ökat validiteten. Resultatet visar att det blev en ganska stor variation i ålder med personer mellan 18 - 74 år och med en medelålder på 42 år samt en ganska speglad könsfördelning utifrån populationen med 87 % män och 13 % kvinnor (populationen bestod av 92,5 % män och 7,5 % kvinnor). I populationen var 17 % pensionärer medan i urvalet var 18 % över 61 år vilket kan stämma relativt bra överens med populationen.

Enkäten som skickades ur bestod av ett antal bakgrundsfrågor (bilaga 1) där en av frågorna handlade om hur ofta de spelar bordtennis, i efterhand hade det varit bra att även ha med ett svarsalternativ för de som spelar mindre än en gång i veckan då de inte hade något bra alternativ att fylla i. Troligtvis har dessa personer fyllt i en gång per vecka. Vad gäller motivationsfrågorna var de ifrån en validerad skala (SMSII) vilket ökar validiteten på studien med ett verktyg som mäter vad det är avsett att mäta. SMS II skalan är även reliabilitetstestad genom tidigare studier. Facebookanvändning mättes genom frekvens av att läsa/skriva på BFSG vilket kan ha varit ett något begränsat sätt att mäta användningen på eftersom det inte ger alla aspekter av engagemang. Ett alternativ som hade kunnat förbättra validiteten är att mäta användandet av BFSG på fler olika sätt, exempelvis genom att analysera Facebookinläggen och se hur mycket engagemang det fanns i BFSG genom att räkna på antalet ”gilla” markörer och kommentarer. Att enbart mäta frekvens av användning av BFSG har gett en begränsning kring aktiviteten eftersom det eventuellt inte är kvantitet som spelar roll för motivationen utan även kvalitet. I enkäten ställdes även frågor kring orsaken till användningen av BFSG, till detta hittades ingen validerad skala och det sänker därför validiteten av studien. Troligtvis finns det fler orsaker till att användning av BFSG än de som togs upp i enkäten men det ger ändå en överblick av vad som kan vara viktiga faktorer. Varken bakgrundsfrågorna eller frågorna som handlar om orsaker till användning av BFSG är reliabilitetstestade, det kunde inte genomföras två enkätstudier på samma population på grund av tidsbrist i projektet. Det hade varit bra att dubbeltesta för att reliabilitetstesta frågeställningarna.

Analysen genomfördes i SPSS som är ett vanligt analysprogram vilket stärker reliabiliteten. SPSS är dock ett program som författaren inte har stor vana av att arbeta med. Detta gör att andra analyser eventuellt hade kunnat genomföras som författaren inte är medveten om. I analysen stratifierades den deskriptiva analysen utifrån ålder vilket var ett bra sätt att få fram resultat då det visade sig skilja på flera frågor utifrån åldersaspekten och det gav därför ett intressant perspektiv. Att stratifiering inte gjordes utifrån kön berodde på att det var en låg andel kvinnor med i studien och det hade därför troligtvis inte givit så mycket intressant information. Åldersvariabeln delades in i grupper där åldersspannet var liknande i varje grupp. Däremot skiljde sig antalet personer per grupp från 7 stycken till 20 stycken. Detta kan ha påverkat resultatet på grund av ojämlikheten och det kunde varit bättre att dela upp grupperna så det blev mer jämnt fördelat med antal i varje åldersgrupp för att öka validiteten.

För att se om det fanns någon skillnad i motivation beroende på användningsfrekvens av BFSG användes ett icke-parametriskt mediantest. Varken variablerna för motivation eller användning av BFSG var normalfördelade, Eijlertsson (2019) menar då att medianen är det lämpligaste värdet att använda vid analys. Enligt Eijlertsson (2019) är det inte lämpligt att göra en gruppjämförelse via T-test när variablerna inte är normalfördelade och med små stickprov varpå T-test var uteslutet. Därför fick istället ett icke-parametriskt test väljas som enligt Eijlertsson (2019) generellt har lägre styrka än T-test. Både Wilcoxon's rangsumma test och Mann

Whitneys U-test beräknas på medelvärde varpå dessa uteslöts. Chitvå test var ett alternativ som testades men för att uppfylla villkoren för testet som enligt Ejlertsson (2019) är att högst 1/5 av cellerna får ha ett värde mindre än 5 krävdes mycket sammanslagningar av variablerna vilket då inte gjorde testet rättvist utifrån syftet. Därför valdes att göra ett oberoende mediantest för att se om det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna. Därtill genomfördes också Spearmans rang-korrelationsanalys. Enligt Ejlertsson (2019) används den när kraven inte uppfylls för att göra Pearsons korrelationsanalys vilket innebär att vid snedfördelade variabler ska istället Spearmans korrelationsanalys användas. Via korrelationsanalys visas det enbart om det finns ett samband mellan variablerna men det går inte att ta reda på vilken som påverkar den andra, det går heller inte att säkert säga att det finns ett orsakssamband trots hög korrelation varpå testet inte är helt tillförlitligt (Ejlertsson, 2019).

Signifikansnivån i studien var satt till 95 % varpå 5 % kan bero på slump och risken att resultatet visar signifikant resultat utan att det finns en skillnad (Ejlertsson, 2019). Av de resultat som framkommit i studien visar endast ett fåtal analyser signifikant resultat, när flera jämförelser genomförs kan slumpen påverka så något resultat blir falskt positivt. Detta är viktigt att ta i beaktning vid tolkning av resultaten.

### **5.3 Slutsats**

Det finns inget samband mellan användning av BFSG och allmän motivation till att spela bordtennis, däremot finns möjligen ett samband mellan att läsa på BFSG och integrerad motivation som är den näst mest självbestämmande efter inneboende motivation. Bordtennisspelare är till största del motiverade utifrån inneboende motivation vilket kan förklara varför BFSG inte har någon större betydelse för motivationen att spela bordtennis eftersom det är inre drivkrafter som associeras med inre motivation och inte yttre faktorer som BFSG. Respondenterna ansåg att de till största del använde BFSG för att få information på olika sätt vilket tyder på ett stort intresse i att veta vad som händer inom bordtennisen, att öka sin kunskap kan också bidra till motivation enligt HAM.

## 6 REFERENSER

Antidoping Sverige. (2019). Vad är doping. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Vad är doping? - Välkommen till Riksidrottsförbundet \(antidoping.se\)](#)

Bowling, A. (2014). *Research methods in health: investigating health and health services*. (4:e uppl.). Open University Press.

Carboni, J. L. & Maxwell, S. P. (2015). Effective Social Media Engagement for Nonprofits: What Matters? *Journal of Public and Nonprofit Affairs* 1(1), 18-28.  
DOI:10.20899/jpna.1.1.18-28

De La Cruz, M., Zarate, A., Zamarripa, J., Castillo, I., Borbon, A., Duarte, H., & Valenzuela, K. (2021). Grit, Self-Efficacy, Motivation and the Readiness to Change Index Toward Exercise in the Adult Population. *Frontiers in psychology*, 12, 732325.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732325>

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.  
[http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01).)

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory. *Canadian Psychology*, 49 (3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801.

Edney, S., Looyestyn, J., Ryan, J., Kernot, J., & Maher, C. (2018). Posts, pics, or polls? Which post type generates the greatest engagement in a Facebook physical activity intervention?. *Translational behavioral medicine*, 8(6), 953–957.  
<https://doi.org/10.1093/tbm/iby006>

Ejlertsson, G. (2019). *Statistik för hälsovetenskaperna*. (3:e uppl.). Studentlitteratur.

Fardin, P. P., Almeida, I., Rodrigues, M. F. & Andrade, A. (2021). Social Media Motivations Scale (SMM-S): Measure Adaptation and Predictors. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*. 27. e472. 10.24265/liberabit.2021.v27n2.04.

Folkhälomyndigheten. (2021). Nationella folkhälsomål och målområden. Hämtad den 2 februari, 2022, från: [Nationella folkhälsomål och målområden — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

Folkhälsomyndigheten. (2022a). *Övervikt och fetma*. Hämtad den 5 april, 2022, från: Övervikt och fetma — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Folkhälsomyndigheten. (2022b). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. Hämtad 23 september 2021 från: Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Folkhälsomyndigheten. (2022c). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete*. Hämtad den 30 mars, 2022, från: [Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete? —](#)

Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

Frandsen, K. (2016). Sports Organizations in a New Wave of Mediatization. *Communication & Sport*, 4(4), 385–400. <https://doi.org/10.1177/2167479515588185>

Globala målen. (u.å.a.). *Globala målen*. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Globala målen – Läs om Globala målen – 17 mål för hållbar utveckling \(globalamalen.se\)](#)

Globala målen. (u.å.b.). *3 God hälsa och välbefinnande*. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Mål 3: God hälsa och välbefinnande - Globala målen \(globalamalen.se\)](#)

Globala målen. (u.å.c.). *5 jämställdhet*. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Mål 5: Jämställdhet - Globala målen \(globalamalen.se\)](#)

Google. (u.å.). *Skapa fina formulär*. Hämtad den 18 mars, 2022, från: [Google Formulär – skapa och analysera undersökningar gratis.](#)

Green, J. Woodall, J., Cross, R. & Tones, K. (2019). *Health Promotion: Planning and Strategies*. (4th ed.) Los Angeles: SAGE. ISBN9781526419484.

Gymnastik och idrottshögskolan. (2016). *Motivation i varje zon*. Hämtad från: [Uppsatsmall GIH Word 2007 \(diva-portal.org\)](#)

Hayes, M. (2020). Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*. DOI: [10.1080/23750472.2020.1794939](https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1794939)

Helbach, J. & Stahlmann, K. (2021) Changes in Digital Media Use and Physical Activity in German Young Adults under the Covid-19 Pandemic - A Cross-Sectional Study. *Journal of Sports Science and Medicine* (20), 642 - 654. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.642>

Internetstiftelsen. (2016). *Varför källkritik på nätet?*. Hämtad den 4 april, 2022, från: [Varför behöver vi vara källkritiska på nätet? | Internetstiftelsen](#)

Internetstiftelsen. (2019). *Antalet användare av sociala medier börjar plana ut*. Hämtad den 30 mars, 2022, från: [Sociala medier | Svenskarna och internet](#)

Ma, Y. L., Li, H. Y. & Li, Y. J. (2011). The study on the intervention into the psychological health of students from medical colleges by sport association activities. *Advanced Materials Research*, 187, 144 – 147. DOI: [10.4028/www.scientific.net/AMR.187.144](https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMR.187.144)

Nationalencyklopedin. (u.å.a) *Sociala medier*. Hämtad den 30 mars, 2022, från: [sociala medier - Uppslagsverk - NE.se](#)

Nationalencyklopedin. u.å.b.) *Motivation*. Hämtad den 31 mars, 2022, från: [motivation - Uppslagsverk - NE.se](#)

Oktavia, T., Gaol, F, L., Hosoda, T. & Syahir, A. (2020). Transformative Sport Science Using Social Media as a Collaboration Tool. *International Conference on ICT for Smart Society (ICISS)* pp. 1-4, doi: [10.1109/ICISS50791.2020.9307537](https://doi.org/10.1109/ICISS50791.2020.9307537).

Parker, K., Uddin, R., Ridgers, N. D., Brown, H., Veitch, J., Salmon, J., Timperio, A., Sahlqvist, S., Cassar, S., Toffoletti, K., Maddison, R. & Arundell, L. (2021). The use of digital platforms for adults' and adolescents' physical activity during the covid-19 pandemic (our life at home): survey study. *Journal of medical internet research*, 23(2). 1-10. doi:

10.2196/23389

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Wallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II), *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>.

Profixio. (2022). *Statistik*. Hämtad den 13 mars, 2022, från: [Licensiering | FX \(profixio.com\)](#)

Riksidrottsförbundet. (2010). *Idrotts-Sverige- en presentation av riksidrottsförbundet*. Hämtad från: [rf\\_idrottssverige2011.pdf](#)

Riksidrottsförbundet (2019). *Idrott ger bättre fysisk och psykisk hälsa*. Hämtad den 30 mars, 2022, från: [Idrott ger bättre fysisk och psykisk hälsa - Välkommen till Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Riksidrottsförbundet. (2020a). *Idrottsrörelsen i siffror*. Hämtad från: [2020-idrotten-i-siffror---rf.pdf](#)

Riksidrottsförbundet. (2020b). *Idrott på lika villkor*. Hämtad den 31 mars, 2022, från: [Jämställdhet - Välkommen till Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Riksidrottsförbundet. (2021). *Idrottsrörelsens antidopingarbete*. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Idrottsrörelsens antidopingarbete - Välkommen till Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Riksidrottsförbundet. (2022). *Om riksidrottsförbundet*. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Om Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Rivera, Y., Moran, M., Thrul, J., Joshu, C.& Smith, K. (2022). Contextualizing Engagement With Health Information on Facebook: Using the Social Media Content and Context Elicitation Method. *Journal of Medical Internet Research*, 24 (3), :e25243. DOI: 10.2196/25243

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78. DOI: 10.1037110003-066X.55.1.68

SFS 2003:460. (2003). *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Socialstyrelsen. (u.å). *Dialog självbestämmande*. Hämtad från: [sid35-49\\_sjalvbestammande.pdf \(socialstyrelsen.se\)](#)

Statistikmyndigheten. 2020. Tre av tio är aktiva i förening. Hämtad den 29 mars, 2022, från: [Tre av tio är aktiva i förening \(scb.se\)](#)

Svenska bordtennisförbundet. (2017). *Förbundet*. Hämtad den 1 april, 2022, från: [Förbundet - Svenska Bordtennisförbundet \(svenskbordtennis.com\)](#)

Svenska bordtennisförbundet. (2018). *Licenser*. Hämtad den 31 mars, 2022, från: [Licenser - Svenska Bordtennisförbundet \(svenskbordtennis.com\)](#)

Svenska bordtennisförbundet. (u.å.). *Ping Pong Power – pingis för alla överallt*. Hämtad den 11 februari, 2022, från: [ppp\\_master.pdf \(svenskbordtennis.com\)](#)

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad från: [God forskningssed - Vetenskapsrådet \(vr.se\)](http://www.vr.se)

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad från: [https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)

Weber, S., Olsen, M., & Martiny, S. E. (2022). Effects of instagram sports posts on the athletic motivation of female elite athletes: Do they inspire or backfire?, *Psychology of Sport and Exercise* (58), 102080. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102080>.

Zhou, X. & Krishnan, A. (2019). What Predicts Exercise Maintenance and Well-being? Examining The Influence of Health-Related P Psychographic Factors and Social Media Communication. *Health Communication*, 34(6), 589-597. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1428851>

Innan studien genomfördes gjordes en projektplan i kursen Vetenskapliga metoder och forskningsetik (FH718A), vissa textdelar från projektplanen har använts även i denna rapport.

## 6.1 Bilaga 1, Enkät

<b>Avsnitt 1: Bakgrundsfrågor</b>					
Vilket år är du född?					
Kön	Man	Kvinna	Annat		
Innehar du spelarlicens	Ja	Nej			
Hur ofta spelar du bordtennis?	Aldrig	1-2 gånger / vecka	3-4 gånger / vecka	5-6 gånger / vecka	7 eller fler gånger / vecka
<b>Avsnitt 2: Motivation SMSII</b>					
<b>Jag spelar bordtennis för att:</b>					
jag tycker det är väldigt intressant att lära mig hur jag kan bli bättre	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
det är tillfredsställande att lära mig mer om min sport	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag tycker det är roligt att upptäcka nya sätt att förbättra min prestation	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
utöva sport speglar vem jag är som person genom mitt idrottande lever jag i linje med mina personliga värderingar	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
idrotta är en väsentlig del av mitt liv	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag har valt den här sporten som ett sätt att utveckla mig själv	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
det är ett av de bästa sätten jag har valt för att utveckla andra delar av mig själv	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
det är ett bra sätt att utveckla delar av mig själv som jag värdesätter	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag skulle känna mig som en dålig människa om jag inte tog mig tid att göra det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag inte skulle känna mig tillräcklig om jag inte gjorde det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag känner mig som en bättre person när jag gör det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
personer jag bryr mig om skulle bli upprörda om jag inte gjorde det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag får uppskattning från människorna i min omgivning när jag gör det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
jag tror att andra skulle ogilla mig om jag inte gjorde det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
<b>Avsnitt 3: Hur väl stämmer dessa påståenden</b>					
Det är inte helt klart för mig längre varför jag spelar bordtennis, jag tror inte riktigt jag hör hemma inom den idrotten	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
Jag brukade ha goda anledningar till att spela bordtennis, men nu frågar jag min själv om jag borde fortsätta	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
Jag vet inte längre varför jag spelar bordtennis, det känns som att jag inte kan lyckas i den här idrotten	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
<b>Avsnitt 4: bakgrund Facebook</b>					
Jag läser i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper	Dagligen	Varje vecka	1-3 gånger / kvartal	Varje år eller mer sällan	Jag använder inte dessa sidor/grupper på Facebook
Jag skriver i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper	Dagligen	Varje vecka	1-3 gånger / kvartal	Varje år eller mer sällan	Jag använder inte dessa sidor/grupper på Facebook
Ökar din motivation att spela bordtennis av att läsa/skriva på bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper?	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
<b>Avsnitt 5: Facebook</b>					
<b>Jag läser/skriver i bordtennisrelaterade Facebooksidor/grupper:</b>					
För att kommunicera med andra människor	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att be om råd eller få råd	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att få information från andra	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att där kan jag uttrycka mina åsikter	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att det är spännande att ge eller få tips	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att få kontakt med nya vänner	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att det ger mig något att göra	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att det är underhållande	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att alla andra använder det	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				
För att få information från organisationer	Likert skala 1-7. Stämmer inte alls- stämmer helt och hållet				