AUTONOMISTÖDJANDE OCH KONTROLLERANDE UNDERVISNINGSFÖRHÅLLNINGSSÄTT I IDROTT OCH HÄLSA

En kunskapsöversikt om undervisningsförhållningssättens betydelse för elevers motivation

Grundlärarutbildning med inriktning mot arbete i förskoleklass och grundskolans årskurs 1–3
Pedagogiskt arbete

Filip Svensson

<2026-LÄR1-3-G30>

HÖGSKOLAN I BORÅS

Program: <Grundlärarutbildning med inriktning mot arbete i förskoleklass och grundskolans årskurs 1-3>

Svensk titel: <Autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i idrott och hälsa - En kunskapsöversikt om undervisningsförhållningssättens betydelse för elevers motivation>

Engelsk titel: < Autonomy-Supportive and Controlling Teaching Styles in Physical Education
A Literature Review of the Importance of Teaching Styles for Students' Motivation>

Utgivningsår: <2026>

Författare: <Filip Svensson>

Handledare: <Viktor Aldrin>

Examinator: <Jörgen Frostlund>

Nyckelord: idrott och hälsa, undervisningsmetoder, motivation, Self-Determination Theory, autonomistödjande undervisning, kontrollerande undervisning, elever

---

Förord

Detta examensarbete har genomförts som en del av grundlärarutbildningen med inriktning mot arbete i förskoleklass och grundskolans årskurs 1–3. Arbetet är en kunskapsöversikt som behandlar autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa och hur dessa relaterar till elevers motivation. Arbetet har genomförts individuellt under handledning av Viktor Aldrin. Processen har inneburit en systematisk litteratursökning, urval och analys av vetenskapliga artiklar inom området. Arbetet har fokuserat på att systematiskt sammanställa och jämföra tidigare forskning för att identifiera centrala mönster inom området.

Sammanfattning

Denna kunskapsöversikt undersöker hur autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa relaterar till elevers motivation. Fokus ligger på dessa undervisningsförhållningssätt utifrån Self-Determination Theory (SDT), där motivation förstås i relation till de grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. Syftet med studien är att sammanställa och analysera forskning om autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa samt hur dessa relaterar till elevers motivation. För att besvara syftet har en systematisk litteratursökning genomförts i

databasen Web of Science. Efter avgränsningar och en systematisk urvalsprocess har nio peer-review-granskade vetenskapliga artiklar inkluderats och analyserats. Resultatet visar att forskningsfältet domineras av kvantitativa tvärsnittsstudier där sambandet mellan olika undervisningsförhållningssätt och elevers motivation undersöks. Ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är genomgående förknippat med ökad motivation, högre engagemang och större behovstillfredsställelse hos elever. Ett kontrollerande undervisningsförhållningssätt visar däremot samband med lägre motivation och minskat engagemang. Resultatet visar även att motivation ofta fungerar som en mellanliggande faktor mellan undervisningsförhållningssätt och elevers beteende.

Sammanfattningsvis visar kunskapsöversikten att lärarens undervisningsförhållningssätt har stor betydelse för elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. Ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt främjar motivation och positiva beteenden, medan ett kontrollerande undervisningsförhållningssätt riskerar att minska elevers engagemang och inre drivkraft.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING……..……..……..

1. INLEDNING

Idrott och hälsa är ett skolämne där undervisningen har en central roll för att påverka elevers fysiska aktivitet, motivation och långsiktiga relation till rörelse och hälsa. Enligt läroplanen ska undervisningen ge elever förutsättningar att utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet och en tilltro till sin egen förmåga att delta i olika rörelseaktiviteter (Skolverket, 2022). Undervisningen ska dessutom bidra till att elever utvecklar kunskaper om hur fysisk aktivitet påverkar hälsa och välbefinnande. Mot denna bakgrund blir lärarens sätt att organisera och genomföra undervisningen av stor betydelse (Skolverket, 2022). Forskning visar att ämnet inte enbart handlar om motorisk utveckling, utan i hög grad också om att skapa förutsättningar för elevers motivation, engagemang och vilja att vara fysiskt aktiva även utanför skolkontexten (Pérez-González et al., 2019; Vasconcellos et al., 2020; Leo et al., 2022).

Ett centralt teoretiskt ramverk inom detta forskningsområde är Self-Determination Theory (SDT). SDT utgår från att människors motivation påverkas av i vilken grad tre grundläggande psykologiska behov tillfredsställs: autonomi, kompetens och tillhörighet. När dessa behov tillgodoses i undervisningen ökar sannolikheten för att elever utvecklar en mer självbestämd och långsiktig motivation, medan ett kontrollerande undervisningsförhållningssätt riskerar att leda till minskad motivation och engagemang (Vasconcellos et al., 2020; Abdulla et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023). Tidigare forskning har i hög grad fokuserat på sambandet mellan olika undervisningsförhållningssätt och elevers motivation. Det finns flera systematiska översikter och meta-analyser som visar att ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är kopplat till positiva motivationsutfall (Pérez-González et al., 2019; Vasconcellos et al., 2020). Samtidigt fokuserar dessa översikter främst på enskilda samband inom Self-Determination Theory, exempelvis relationen mellan psykologiska behov och motivation. Denna kunskapsöversikt kompletterar tidigare forskning genom att sammanställa och analysera hur autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt relaterar till elevers motivation inom ämnet idrott och hälsa.

1.1 Begrepp

I denna kunskapsöversikt används begreppen *autonomistödjande undervisningsförhållningssätt* och *kontrollerande undervisningsförhållningssätt*, i enlighet med de definitioner som beskrivs inom Self-Determination Theory (SDT) (Reeve, 2009; Reeve & Cheon, 2021).

Ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt innebär att läraren stödjer elevernas grundläggande psykologiska behov genom att erbjuda delaktighet, inflytande och meningsfulla val i undervisningen samt genom att ta hänsyn till elevernas perspektiv (Reeve, 2009; Reeve & Cheon, 2021). Enligt Self-Determination Theory kan ett sådant förhållningssätt bidra till ökad motivation, större engagemang och högre grad av behovstillfredsställelse hos elever (Vasconcellos et al., 2020).

Ett kontrollerande undervisningsförhållningssätt innebär däremot att läraren i högre grad styr elevernas beteende genom exempelvis yttre krav, påtryckningar eller begränsat elevinflytande, vilket kan hämma elevernas upplevelse av autonomi (Reeve, 2009). Tidigare forskning har visat att ett sådant förhållningssätt är förknippat med lägre motivation och minskat engagemang hos elever (Vasconcellos et al., 2020).

Begreppet *undervisningsförhållningssätt* används i denna kunskapsöversikt som ett samlingsbegrepp för de undervisningsstilar och strategier som lärare använder i undervisningen.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna kunskapsöversikt är att sammanställa och analysera forskning om autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa samt hur dessa relaterar till elevers motivation.

Följande frågeställningar ligger till grund för arbetet:

- Hur beskrivs autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i den tidigare forskningen?
- Hur relaterar dessa undervisningsförhållningssätt till elevers motivation?

2. METOD

2.1 Systematisk litteraturstudie som ansats

Denna studie genomfördes som en systematisk litteraturstudie, vilket innebär att tidigare forskning identifierades, granskades och sammanställdes på ett strukturerat och transparent sätt. Syftet med en systematisk litteraturstudie är att skapa en samlad bild av det aktuella kunskapsläget inom ett avgränsat forskningsområde genom en systematisk sökning, ett tydligt urval och en strukturerad analys av tidigare forskning (Eriksson Barajas et al., 2013).

Litteratursökningen genomfördes i databasen Web of Science under april 2026. Databasen valdes eftersom den innehåller ett brett urval av vetenskaplig forskning inom utbildningsvetenskap och närliggande forskningsområden. Sökningen utgick från studiens syfte och forskningsfråga, vilket låg till grund för valet av sökord. De söktermer som användes var *physical education*, *motivation* och *teaching styles*. Sökorden kombinerades med den booleska operatorn AND för att säkerställa att samtliga söktermer förekom i de artiklar som identifierades. Vid avgränsningen till grundskolans kontext användes även söktermerna *primary school* OR *elementary school*, där operatorn OR användes för att inkludera studier som använde någon av de två benämningarna.

Litteratursökningen genomfördes i enlighet med de principer för systematiska litteraturstudier som beskrivs av Eriksson Barajas et al. (2013). De avgränsningar och den urvalsprocess som tillämpades presenteras i avsnitt 2.2 och 2.3.

2.2 Avgränsningar av sökningen

För att säkerställa ett hanterbart och relevant material genomfördes flera avgränsningar av litteratursökningen. Inledningsvis begränsades sökningen till dokumenttypen Article. Därefter avgränsades sökningen till studier publicerade mellan 2019 och 2025 för att säkerställa att kunskapsöversikten baseras på aktuell forskning inom området. Vidare begränsades sökningen till studier genomförda i grundskolans kontext genom söktermerna *primary school* OR *elementary school*. Denna avgränsning gjordes eftersom studiens syfte är att undersöka autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i relation till elevers motivation inom grundskolan.

Ingen geografisk avgränsning genomfördes, vilket innebar att studier från olika länder kunde inkluderas, förutsatt att de uppfyllde studiens inklusionskriterier. Efter att samtliga avgränsningar hade genomförts återstod 23 artiklar, vilka gick vidare till den fortsatta urvalsprocessen.

2.3 Urvalsprocess

Efter att litteratursökningen genomförts och sökningen avgränsats återstod 23 artiklar, vilka genomgick en systematisk urvalsprocess. Urvalsprocessen inleddes med en granskning av artiklarnas titlar för att bedöma deras relevans i förhållande till studiens syfte. Artiklar vars titel tydligt visade att de inte behandlade autonomistödjande eller kontrollerande undervisningsförhållningssätt, eller elevers motivation i ämnet idrott och hälsa, exkluderades. Därefter granskades sammanfattningarna (abstract) till de återstående artiklarna. I detta steg bedömdes om studierna uppfyllde studiens inklusionskriterier avseende forskningsområde, skolkontext och fokus. Artiklar som saknade tydlig koppling till studiens syfte exkluderades. De studier som efter abstractgranskningen bedömdes vara relevanta lästes därefter i fulltext. Vid fulltextgranskningen bedömdes studiernas syfte, metod och resultat för att säkerställa att de uppfyllde samtliga inklusionskriterier och var relevanta för kunskapsöversikten. Efter den slutliga granskningen återstod nio vetenskapliga artiklar, vilka inkluderades i studiens analys.

2.4 Urvalskriterier

För att säkerställa att de inkluderade studierna var relevanta för kunskapsöversiktens syfte tillämpades tydliga inklusions- och exklusionskriterier. Dessa presenteras i tabell 1.

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier för urval av studier.

Kategori	**Inklusionskriterier**	**Exklusionskriterier**
Ämne	Idrott och hälsa (Physical Education)	Fritidsidrott och elitidrott
Fokus	Motivation samt autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt	Studier utan fokus på motivation eller autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt
Kontext	Grundskola (Primary School/Elementary School)	Studier utanför skolkontext eller inom högre utbildning
Publikationstyp	Peer-review-granskade vetenskapliga artiklar	Icke vetenskapligt granskade publikationer
Publiceringsår	2019–2025	Studier publicerade före 2019
Språk	Engelska	Övriga språk
Geografiskt urval	Europa och USA	Studier utanför Europa eller USA

2.5 Inkluderade studier

Det slutliga materialet i denna kunskapsöversikt består av nio vetenskapliga, peer-review-granskade artiklar som valts ut genom den systematiska litteratursökning och urvalsprocess som beskrivs i föregående avsnitt. Samtliga studier behandlar autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa samt hur dessa relaterar till elevers motivation. Studierna är publicerade mellan 2019 och 2025 och har genomförts inom grundskolans kontext. Som framgår av tabell 2 består samtliga inkluderade studier av kvantitativ forskning. Detta innebär att kunskapsöversikten huvudsakligen bygger på studier som undersöker statistiska samband mellan undervisningsförhållningssätt och elevers motivation.

Tabell 2. Översikt över de inkluderade studierna (alfabetisk ordning).

Författare	Artikelnamn	Metod
Abdulla, A; Whipp, P; Teo, T	An interventional study with the Maldives generalist teachers in primary school physical education: An application of self-determination theory (2022)	Kvantitativ
Csordás-Makszin, A; Spray, CM; Soós, I	Antecedents of physical education teachers' motivational strategies in Central Europe (2025)	Kvantitativ
Escriva-Boulley, G; Haerens, L; Sarrazin, P	Antecedents of primary school teachers' need-supportive and need-thwarting styles in physical education (2021)	Kvantitativ
Fernández, M; Espada, M	Knowledge, Education and Use of Teaching Styles in Physical Education (2021)	Kvantitativ
García-Cazorla, J; García-González, L; Abós, A	What factors are associated with physical education teachers' (de)motivating teaching style? A circumplex approach (2025)	Kvantitativ
Leo, F.M; López-Gajardo	How class cohesion and teachers' relatedness supportive/ thwarting style relate to students' relatadness, motivation, and positive and negative outcomes in physical education (2023)	Kvantitativ
Leo, F.M; Pulido, J.J; Mouratidis, A	See the forest by looking at the trees: Physical education teachers' interpersonal style profiles and students' engagement (2022)	Kvantitativ
Montero-Carretero, C; Barbado, D; Cervelló, E	Predicting Bullying through Motivation and Teaching Styles in Physical Education (2020)	Kvantitativ
Montero-Carretero, C; Cervelló, E	Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying (2020)	Kvantitativ

2.6 Bearbetning och analys av material

Efter att det slutliga urvalet om nio vetenskapliga artiklar fastställts genomfördes en systematisk bearbetning och analys av de inkluderade studierna i enlighet med principerna för systematiska litteraturstudier som beskrivs av Eriksson Barajas et al. (2013). Inledningsvis lästes samtliga artiklar i sin helhet för att skapa en övergripande förståelse för deras innehåll. Därefter identifierades och sammanställdes centrala delar av varje studie, såsom syfte, teoretisk utgångspunkt, metod, deltagare, kontext och huvudsakliga resultat. Informationen sammanställdes i en översiktstabell för att underlätta jämförelser mellan studierna. I nästa steg analyserades studiernas innehåll genom kodning, där återkommande begrepp och mönster identifierades. Analysen fokuserade särskilt på autonomistödjande undervisningsförhållningssätt, kontrollerande undervisningsförhållningssätt och olika motivationsutfall.

De identifierade koderna grupperades därefter i fyra övergripande teman:

- Autonomistödjande undervisningsförhållningssätt och motivation
- Kontrollerande undervisningsförhållningssätt och negativa utfall
- Lärarens roll och påverkan
- Motivation som mellanliggande faktor

Slutligen jämfördes resultaten mellan de inkluderade studierna för att identifiera återkommande mönster, likheter och skillnader. Dessa utgjorde grunden för resultatredovisningen i kunskapsöversikten.

2.7 Validitet och etiska överväganden

För att stärka studiens validitet har litteratursökningen genomförts systematiskt och dokumenterats på ett transparent sätt. Genom tydligt definierade inklusions- och exklusionskriterier samt en strukturerad urvalsprocess har endast studier som bedömts vara relevanta för studiens syfte inkluderats. Detta bidrar till att öka studiens trovärdighet och möjliggör att arbetsprocessen kan följas och granskas. Samtliga inkluderade studier är vetenskapligt granskade (peer-reviewed) och hämtade från databasen Web of Science, vilket bidrar till att säkerställa kvaliteten på det analyserade materialet. Eftersom denna studie är en kunskapsöversikt och inte innefattar datainsamling från egna deltagare har något etiskt godkännande inte krävts. De inkluderade studierna har återgivits och analyserats på ett sakligt sätt, och samtliga källor har redovisats enligt gällande referenshantering. Studien bygger dessutom på tidigare publicerad forskning som redan har genomgått vetenskaplig och etisk granskning.

3. RESULTAT

Resultatet i denna kunskapsöversikt bygger på en analys av nio vetenskapliga studier som undersöker autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa samt hur dessa relaterar till elevers motivation. Analysen visar ett genomgående och samstämmigt mönster där autonomistödjande undervisningsförhållningssätt förknippas med positiva utfall, medan kontrollerande undervisningsförhållningssätt återkommande kopplas till negativa utfall.

Studierna beskriver även de mekanismer genom vilka undervisningsförhållningssätt relaterar till elevers motivation. Ett återkommande resultat är att undervisningsförhållningssätt inte påverkar elever direkt, utan genom hur undervisningen tillgodoser elevernas psykologiska behov av autonomi, kompetens och tillhörighet. Motivation framträder därmed som en central mellanliggande faktor mellan undervisningsförhållningssätt och olika elevutfall.

3.1 Översikt av forskningsfältet och helhetsbild

De nio inkluderade studierna ger en samstämmig bild av forskningsfältet. Samtliga undersöker hur autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa relaterar till elevers motivation samt olika psykologiska och sociala utfall. Studierna har genomförts i olika skolkontexter, främst i Europa – framför allt Spanien – men även i Central- och Sydostasien, vilket ger en viss geografisk variation samtidigt som resultaten pekar i samma riktning.

Ett genomgående mönster i samtliga studier är att autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är förknippade med högre motivation, större engagemang och bättre tillfredsställelse av elevernas psykologiska behov (Abdulla et al., 2022; Csordás-Makszin et al., 2025; Escriva-Boulley et al., 2021; Fernández & Espada, 2021; García-Cazorla et al., 2025; Leo & López-Gajardo, 2023; Leo et al., 2022; Montero-Carretero et al., 2020; Montero-Carretero & Cervelló, 2020). Flera studier visar dessutom att dessa samband hänger samman med positiva sociala utfall, såsom bättre relationer mellan elever, ökad känsla av tillhörighet, högre resiliens och minskad risk för mobbning.

Även de studier som undersöker lärarnas perspektiv visar ett liknande mönster. Lärare som själva upplever hög motivation och en stödjande arbetsmiljö använder oftare autonomistödjande undervisningsförhållningssätt, medan hög arbetsbelastning och stress är förknippade med ett mer

kontrollerande förhållningssätt (Csordás-Makszin et al., 2025; Escriva-Boulley et al., 2021; García-Cazorla et al., 2025; Fernández & Espada, 2021).

I motsats till detta visar samtliga studier att kontrollerande undervisningsförhållningssätt är kopplade till lägre motivation, minskat engagemang och mer negativa sociala utfall, såsom sämre relationer mellan elever och en ökad risk för mobbning (Abdulla et al., 2022; Escriva-Boulley et al., 2021; García-Cazorla et al., 2025; Leo & López-Gajardo, 2023; Leo et al., 2022; Montero-Carretero et al., 2020; Montero-Carretero & Cervelló, 2020).

3.2 Karaktäristiska drag i forskningsfältet

Jämförelsen mellan de inkluderade studierna visar ett tydligt metodologiskt mönster. Åtta av de nio studierna bygger på kvantitativa tvärsnittsstudier där data samlats in genom enkäter vid ett enskilt tillfälle (Csordás-Makszin et al., 2025; Escriva-Boulley et al., 2021; Fernández & Espada, 2021; García-Cazorla et al., 2025; Leo et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023; Montero-Carretero et al., 2020; Montero-Carretero & Cervelló, 2020). Endast Abdulla et al. (2022) använder en interventionsdesign där lärare utbildades i ett mer autonomistödjande undervisningsförhållningssätt och elevernas motivation mättes före och efter interventionen.

Trots skillnaderna i forskningsdesign pekar samtliga studier mot samma övergripande resultat. Både tvärsnittsstudierna och interventionsstudien visar att autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är förknippade med högre motivation och mer positiva elevutfall, medan kontrollerande undervisningsförhållningssätt är kopplade till lägre motivation och mer negativa utfall. Trots skillnader i forskningsdesign beskriver studierna liknande samband mellan undervisningsförhållningssätt och elevers motivation.

Studierna skiljer sig även åt när det gäller vilka deltagare som undersöks. Flera studier bygger på elevers upplevelser av undervisningen (Abdulla et al., 2022; Leo et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023; Montero-Carretero et al., 2020; Montero-Carretero & Cervelló, 2020), medan andra fokuserar på lärares arbetsmiljö, motivation och undervisningsförhållningssätt (Csordás-Makszin et al., 2025; Escriva-Boulley et al., 2021; Fernández & Espada, 2021; García-Cazorla et al., 2025). Trots att studierna belyser forskningsfrågan ur olika perspektiv visar de ett liknande mönster, där lärarens undervisningsförhållningssätt återkommande relateras till elevers motivation.

En annan gemensam metodologisk aspekt är att samtliga studier bygger på självskattningsdata. Resultaten baseras därför på elevernas eller lärarnas egna upplevelser av undervisningen och de

psykologiska faktorer som undersöks. Tvärsnittsstudierna visar främst samband mellan olika variabler, medan interventionsstudien ger ett något starkare stöd för hur ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt kan påverka elevers motivation över tid. Den metodologiska enhetligheten innebär att forskningsfältet huvudsakligen beskriver statistiska samband mellan undervisningsförhållningssätt och elevers motivation, medan mer djupgående beskrivningar av hur dessa samband upplevs i praktiken inte framkommer i de inkluderade studierna.

3.3 Undervisningsförhållningssätt och elevers motivation

Jämförelsen mellan de inkluderade studierna visar ett tydligt och samstämmigt mönster där två undervisningsförhållningssätt återkommer genomgående: autonomistödjande och kontrollerande. Samtliga studier visar att autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är förknippade med högre motivation och mer positiva elevutfall, medan kontrollerande undervisningsförhållningssätt återkommande kopplas till lägre motivation och mer negativa utfall.

Flera studier visar att elever som upplever ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt också upplever större autonomi, kompetens och tillhörighet, vilket relaterar till högre motivation och ett större engagemang i undervisningen (Abdulla et al., 2022; Leo et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023). Abdulla et al. (2022) visar detta genom en interventionsstudie där lärare utbildades i ett mer autonomistödjande undervisningsförhållningssätt, medan Leo et al. (2022) och Leo och López-Gajardo (2023) identifierar samma samband genom elevers självskattningar av undervisningen. Studierna visar även att ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt har betydelse för elevernas sociala situation. Montero-Carretero et al. (2020) och Montero-Carretero och Cervelló (2020) beskriver att undervisningen inte påverkar sociala utfall direkt, utan att sambandet förklaras genom elevernas motivation och känsla av delaktighet. Elever som upplever högre motivation rapporterar samtidigt bättre relationer, högre resiliens och en lägre risk för mobbning.

Även lärarstudierna visar ett liknande mönster, men ur ett annat perspektiv. Csordás-Makszin et al. (2025), Escriva-Boulley et al. (2021), García-Cazorla et al. (2025) och Fernández och Espada (2021) beskriver att lärare som själva upplever hög motivation och en stödjande arbetsmiljö oftare använder ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt. Omvänt visar studierna att hög arbetsbelastning, stress och frustration är förknippade med ett mer kontrollerande undervisningsförhållningssätt. Det kontrollerande undervisningsförhållningssättet visar genomgående motsatta samband. Studierna beskriver att elever som upplever hög grad av kontroll, yttre krav och begränsat inflytande rapporterar lägre motivation, sämre engagemang och mindre tillfredsställelse av sina psykologiska behov (Leo et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023).

Montero-Carretero et al. (2020) och Montero-Carretero och Cervelló (2020) visar dessutom att dessa elever oftare rapporterar sämre relationer och en högre risk för mobbning.

3.4 Sambanden mellan undervisningsförhållningssätt och motivation

Trots att de inkluderade studierna undersöker olika aspekter av undervisning och motivation beskriver de en liknande bakomliggande process. Gemensamt för studierna är att undervisningsförhållningssätt inte påverkar elevers motivation direkt, utan genom hur undervisningen tillgodoser elevernas grundläggande psykologiska behov av autonomi, kompetens och tillhörighet. Flera studier beskriver hur ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt bidrar till att dessa behov tillfredsställs, vilket i sin tur leder till ökad autonom motivation och ett högre engagemang hos elever (Abdulla et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023). Även om studierna använder olika forskningsdesigner beskriver de samma övergripande mekanism, där motivation fungerar som länken mellan undervisningsförhållningssätt och olika elevutfall.

Sambandet beskrivs även i relation till elevernas sociala situation. Montero-Carretero et al. (2020) och Montero-Carretero och Cervelló (2020) visar att ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt inte är direkt kopplat till exempelvis minskad mobbning eller ökad resiliens. I stället beskriver forskarna att undervisningen först stärker elevernas motivation och känsla av delaktighet, vilket därefter relaterar till bättre relationer mellan elever, högre resiliens och en lägre risk för mobbning.

Lärarstudierna beskriver samma process ur ett annat perspektiv. Escriva-Boulley et al. (2021), García-Cazorla et al. (2025) och Csordás-Makszin et al. (2025) visar att lärares arbetsmiljö, motivation och upplevelse av stress påverkar vilket undervisningsförhållningssätt de använder. Lärare som upplever en mer stödjande arbetsmiljö använder oftare ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt, medan hög arbetsbelastning och frustration oftare är förknippade med ett kontrollerande undervisningsförhållningssätt. Studierna beskriver därmed samma övergripande process men med olika utgångspunkter. Elevstudierna fokuserar främst på hur undervisningsförhållningssätt påverkar elevernas psykologiska behov och motivation, medan lärarstudierna belyser vilka faktorer som påverkar valet av undervisningsförhållningssätt. Gemensamt för samtliga studier är att motivation framträder som den centrala mekanismen mellan undervisningsförhållningssätt och olika elevutfall.

3.5 Samlad analys: mönster och skillnader i forskningen

Jämförelsen mellan de nio inkluderade studierna visar ett tydligt och genomgående mönster. Oavsett forskningsdesign, deltagargrupp eller geografisk kontext beskriver samtliga studier ett samband mellan autonomistödjande undervisningsförhållningssätt och högre motivation hos elever. På motsvarande sätt är kontrollerande undervisningsförhållningssätt genomgående förknippade med lägre motivation och mer negativa elevutfall. Trots att studierna undersöker olika aspekter av undervisning beskriver de liknande samband. Flera studier fokuserar på hur undervisningsförhållningssätt påverkar elevernas psykologiska behov av autonomi, kompetens och tillhörighet (Abdulla et al., 2022; Leo & López-Gajardo, 2023), medan andra belyser hur lärarens arbetsmiljö, motivation och upplevelse av stress relaterar till valet av undervisningsförhållningssätt (Csordás-Makszin et al., 2025; Escriva-Boulley et al., 2021; García-Cazorla et al., 2025). Även om studierna utgår från olika perspektiv beskriver de samma övergripande mönster.

En annan gemensam nämnare är att motivation återkommande beskrivs som en mellanliggande faktor mellan undervisningsförhållningssätt och olika elevutfall. Flera studier visar att autonomistödjande undervisningsförhållningssätt relaterar till ökad motivation, vilket i sin tur är kopplat till högre engagemang och positiva sociala utfall, såsom bättre relationer mellan elever, högre resiliens och minskad risk för mobbning.

Den samlade forskningen visar därmed en hög grad av samstämmighet. Skillnaderna mellan studierna handlar främst om vilka aspekter av undervisningen som undersöks och hur sambanden beskrivs, snarare än om resultaten i sig.

4. DISKUSSION

Syftet med denna kunskapsöversikt var att sammanställa och analysera forskning om autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa samt hur dessa relaterar till elevers motivation. I diskussionen tolkas resultaten i relation till tidigare forskning och studiens syfte. Därefter diskuteras metodens styrkor och begränsningar, forskningsfältets utveckling samt vilka didaktiska konsekvenser resultaten kan få för undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

4.1 Resultatdiskussion

Denna kunskapsöversikt visar ett tydligt och samstämmigt mönster där autonomistödjande undervisningsförhållningssätt är förknippade med högre motivation, större engagemang och mer positiva sociala utfall hos elever, medan kontrollerande undervisningsförhållningssätt återkommande relateras till lägre motivation och mer negativa elevutfall. Resultaten överensstämmer med tidigare systematiska översikter och meta-analyser som beskriver hur tillfredsställelse av elevernas behov av autonomi, kompetens och tillhörighet bidrar till ökad motivation (Pérez-González et al., 2019; Vasconcellos et al., 2020).

En central tolkning av resultaten är att lärarens undervisningsförhållningssätt tycks ha större betydelse för elevers motivation än valet av aktivitet i sig. De inkluderade studierna visar att liknande aktiviteter kan upplevas på olika sätt beroende på hur undervisningen organiseras och hur läraren möter elevernas behov av delaktighet, inflytande och stöd. Detta kan tolkas som att motivation i idrott och hälsa inte enbart skapas genom innehållet i undervisningen, utan i hög grad genom samspelet mellan lärare och elever.

En annan viktig tolkning är att motivation inte framstår som en direkt effekt av undervisningen, utan som en process där elevernas psykologiska behov fungerar som en mellanliggande mekanism. Flera av de inkluderade studierna beskriver liknande samband, men med olika utgångspunkter. Abdulla et al. (2022) och Leo och López-Gajardo (2023) betonar hur ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt stärker elevernas behov av autonomi, kompetens och tillhörighet, vilket leder till ökad motivation. Montero-Carretero et al. (2020) och Montero-Carretero och Cervelló (2020) visar däremot hur denna ökade motivation i sin tur relaterar till positiva sociala utfall, såsom bättre relationer mellan elever, högre resiliens och minskad risk för mobbning. Studierna beskriver därmed olika delar av samma process, vilket stärker den samlade bilden av hur undervisningsförhållningssätt kan påverka elevers motivation och välbefinnande.

Samtidigt finns det anledning att problematisera resultaten. Den samlade forskningen kan ge intrycket av att autonomistödjande undervisningsförhållningssätt alltid är att föredra framför mer kontrollerande undervisning. I praktiken kan dock undervisningen i idrott och hälsa innehålla situationer där läraren behöver ta ett större ansvar för struktur, säkerhet och organisation, exempelvis vid redskapsundervisning, simning eller andra aktiviteter där skaderisken är hög. Ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt behöver därför inte innebära att läraren avstår från tydligt ledarskap, utan snarare att elever ges möjlighet till delaktighet och inflytande inom de ramar

som undervisningen kräver. Resultaten kan därför tolkas som att balansen mellan struktur och elevinflytande är viktig, snarare än att undervisningen bör vara helt fri från styrning.

En annan aspekt som bör beaktas är att majoriteten av de inkluderade studierna bygger på kvantitativa tvärsnittsstudier. Dessa visar tydliga samband mellan undervisningsförhållningssätt och motivation, men kan inte fastställa orsakssamband. Det är därför möjligt att elever som redan har hög motivation också uppfattar undervisningen som mer autonomistödjande. Om forskningsfältet hade innehållit fler kvalitativa studier hade resultaten sannolikt kunnat ge en mer nyanserad bild av hur elever och lärare upplever undervisningssituationen och varför vissa undervisningsförhållningssätt fungerar bättre än andra.

Denna kunskapsöversikt bidrar samtidigt till att delvis fylla den kunskapslucka som identifierades i inledningen. Tidigare översikter har främst fokuserat på enskilda samband inom Self-Determination Theory, exempelvis relationen mellan psykologiska behov och motivation. Genom att sammanställa forskning om både autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt visar denna kunskapsöversikt hur resultaten från olika studier kan förstås som delar av ett gemensamt mönster. Detta bidrar till en bredare förståelse av hur lärarens undervisningsförhållningssätt relaterar till elevers motivation i ämnet idrott och hälsa.

4.2 Metodens styrkor och begränsningar

Denna kunskapsöversikt bygger på en systematisk litteraturstudie, vilket bedöms vara en lämplig metod för att sammanställa och analysera tidigare forskning om autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i ämnet idrott och hälsa. En styrka med metoden är att den möjliggör en strukturerad översikt av forskningsfältet och gör det möjligt att identifiera återkommande mönster, likheter och skillnader mellan olika studier. Genom att använda en tydligt beskriven sökstrategi, fastställda inklusions- och exklusionskriterier samt en systematisk urvalsprocess har studiens genomförande gjorts transparent, vilket stärker studiens trovärdighet. Samtidigt finns flera metodologiska begränsningar som kan ha påverkat resultatet. En viktig begränsning är att litteratursökningen endast genomfördes i databasen Web of Science. Även om databasen innehåller ett omfattande urval av vetenskapligt granskade artiklar kan relevanta studier som finns indexerade i andra databaser, exempelvis ERIC, Scopus eller SPORTDiscus, ha utelämnats. Om flera databaser hade inkluderats hade ett större och mer varierat material kunnat identifieras, vilket eventuellt hade kunnat påverka den samlade bilden av forskningsfältet.

Urvalsprocessen innebär också en begränsning. Trots att tydliga inklusions- och exklusionskriterier användes kan ett urval aldrig bli helt objektivt. Bedömningen av vilka artiklar som är relevanta bygger alltid till viss del på forskarens egna tolkningar, exempelvis vid granskning av titlar, sammanfattningar och fulltexter. Även om urvalsprocessen genomförts systematiskt finns därför en risk att studier som hade kunnat bidra med andra perspektiv exkluderats. En viss grad av urvalsbias är svår att helt undvika i litteraturstudier och bör beaktas vid tolkningen av resultaten.

En annan begränsning är att kunskapsöversikten bygger på ett relativt begränsat antal studier. De nio inkluderade artiklarna visar visserligen en hög grad av samstämmighet, men de kan inte sägas representera hela forskningsfältet. Resultatet bör därför tolkas som en sammanställning av den forskning som identifierades genom den valda sökstrategin och de urvalskriterier som användes. Samtliga inkluderade studier är dessutom kvantitativa och bygger huvudsakligen på tvärsnittsdesign med självskattningsdata. Detta innebär att resultaten främst beskriver statistiska samband mellan undervisningsförhållningssätt och elevers motivation. En konsekvens av detta är att resultaten kan ge en mer kategorisk bild av forskningsfältet än vad som nödvändigtvis speglar undervisningen i praktiken. Exempelvis framstår autonomistödjande undervisningsförhållningssätt genomgående som mer gynnsamma än kontrollerande undervisningsförhållningssätt.

Samtidigt kan de statistiska skillnaderna mellan grupper i vissa studier vara relativt små, trots att de är statistiskt signifikanta. Kvantitativa studier riskerar därför att ge intrycket av tydligare motsättningar än vad som faktiskt förekommer i klassrummet. Om fler kvalitativa studier hade inkluderats hade resultaten sannolikt kunnat ge en mer nyanserad förståelse av hur elever och lärare upplever olika undervisningsförhållningssätt i praktiken. Kvalitativ forskning hade exempelvis kunnat belysa hur lärare arbetar med elevinflytande samtidigt som de upprätthåller struktur, säkerhet och ordning i undervisningen. En kombination av kvantitativa och kvalitativa studier hade därmed kunnat ge en mer heltäckande bild av hur undervisningsförhållningssätt påverkar elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. Trots detta kan den metodologiska likheten mellan de inkluderade studierna också ses som en styrka. Eftersom studierna använder liknande forskningsdesigner, mätinstrument och teoretiska utgångspunkter blir resultaten lättare att jämföra, vilket underlättar identifieringen av gemensamma mönster. Detta bidrar till en mer sammanhållen analys, även om variationen i metod och perspektiv blir begränsad.

4.3 Forskningsfältets styrkor och svagheter

Den samlade forskningen inom området uppvisar flera tydliga styrkor. En av de mest framträdande är att resultaten är förhållandevis samstämmiga. Trots att studierna genomförts i olika länder och skolkontexter visar de ett liknande mönster där autonomistödjande undervisningsförhållningssätt återkommande relateras till högre motivation, medan kontrollerande undervisningsförhållningssätt förknippas med lägre motivation. Denna samstämmighet stärker tillförlitligheten i de övergripande resultaten och tyder på att sambanden inte är begränsade till en enskild kontext. En annan styrka är att forskningsfältet i stor utsträckning utgår från samma teoretiska ramverk, Self-Determination Theory (SDT). Att flera studier använder samma teori underlättar jämförelser mellan resultaten och bidrar till en sammanhållen kunskapsbas. Det gör också att likheter och skillnader mellan studierna blir lättare att identifiera.

Samtidigt innebär denna teoretiska enhetlighet också en begränsning. Eftersom nästan samtliga studier utgår från Self-Determination Theory riskerar andra perspektiv på motivation och undervisning att få mindre utrymme. Det innebär att forskningsfältet i hög grad tolkar motivation genom begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet, medan andra teorier skulle kunna belysa andra faktorer som påverkar elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. En ytterligare svaghet är att forskningsfältet domineras av kvantitativa tvärsnittsstudier. Detta ger goda möjligheter att identifiera statistiska samband mellan undervisningsförhållningssätt och motivation, men begränsar förståelsen för hur dessa samband uppstår i den dagliga undervisningen. Forskningsfältet domineras av kvantitativa studier, vilket innebär att kunskapen främst bygger på statistiska samband snarare än fördjupade beskrivningar av undervisningspraktiken. I praktiken behöver lärare ofta kombinera elevinflytande med tydlig struktur och ledarskap, något som de kvantitativa studierna endast i begränsad utsträckning fångar. Kvalitativa studier hade sannolikt kunnat bidra med en mer nyanserad förståelse av hur lärare resonerar kring dessa avvägningar och hur elever upplever olika undervisningssituationer.

Forskningsfältet präglas även av en geografisk koncentration. En stor del av de inkluderade studierna har genomförts i Spanien eller andra europeiska länder, vilket kan påverka resultatens överförbarhet till andra utbildningssystem. Även om flera av resultaten sannolikt är relevanta i en svensk kontext kan skillnader i läroplan, undervisningstraditioner och skolorganisation innebära att undervisningsförhållningssätt får olika betydelse i olika länder.

4.4 Didaktiska konsekvenser

Resultaten i denna kunskapsöversikt har flera didaktiska konsekvenser för undervisningen i ämnet idrott och hälsa. En central slutsats är att lärarens undervisningsförhållningssätt tycks ha stor betydelse för elevers motivation. Det innebär att undervisningens genomförande kan vara minst lika viktigt som valet av aktivitet. Samma undervisningsinnehåll kan upplevas på olika sätt beroende på hur läraren organiserar undervisningen och i vilken utsträckning eleverna ges möjlighet till delaktighet, inflytande och stöd.

Resultaten pekar på att ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt kan bidra till att stärka elevers motivation genom att ge dem möjlighet att göra meningsfulla val, uttrycka sina åsikter och känna delaktighet i undervisningen. För lärare i idrott och hälsa kan detta innebära att skapa undervisningssituationer där eleverna ges inflytande över exempelvis val av aktiviteter, arbetssätt eller svårighetsgrad, samtidigt som undervisningen utgår från läroplanens mål. Detta kan även innebära att elever ges möjlighet att vara delaktiga i utvärderingen av undervisningen genom att reflektera över sitt lärande och ge återkoppling på undervisningens upplägg.

Samtidigt bör resultaten inte tolkas som att läraren bör undvika struktur eller tydlig ledning. Idrott och hälsa är ett ämne där undervisningen i många situationer kräver ett tydligt ledarskap, exempelvis vid redskapsundervisning, simning eller aktiviteter där säkerheten är särskilt viktig. Ett autonomistödjande undervisningsförhållningssätt innebär därför inte att läraren överlåter ansvaret till eleverna, utan att elevernas behov av delaktighet och inflytande tillgodoses inom tydliga ramar. Resultaten kan därför tolkas som att den mest ändamålsenliga undervisningen kännetecknas av en balans mellan struktur och elevinflytande.

Kunskapsöversikten visar även att lärarens egna arbetsförhållanden kan påverka undervisningen. Studierna beskriver att lärare som upplever hög arbetsbelastning, stress eller låg motivation oftare använder ett mer kontrollerande undervisningsförhållningssätt. Detta kan innebära att arbetet med att stärka elevers motivation inte enbart handlar om didaktiska val i klassrummet, utan även om att skapa goda organisatoriska förutsättningar för lärare att bedriva undervisning. Sammantaget visar resultaten att ett medvetet arbete med undervisningsförhållningssätt kan bidra till att skapa en undervisning i idrott och hälsa som stärker elevers motivation, engagemang och delaktighet. Detta ligger väl i linje med läroplanens intentioner om att undervisningen ska främja ett bestående intresse för fysisk aktivitet och ge elever förutsättningar att utveckla tilltro till sin egen förmåga.

4.5 Förslag till framtida forskning

Denna kunskapsöversikt visar att det finns flera områden där ytterligare forskning behövs. Eftersom majoriteten av de inkluderade studierna bygger på kvantitativa tvärsnittsstudier vore det värdefullt med fler longitudinella studier och interventionsstudier som kan ge en bättre förståelse för hur olika undervisningsförhållningssätt påverkar elevers motivation över tid.

Det finns även behov av fler kvalitativa studier. Sådana studier skulle kunna ge en mer nyanserad bild av hur elever och lärare upplever autonomistödjande och kontrollerande undervisningsförhållningssätt i praktiken samt hur balansen mellan elevinflytande och lärarstyrning hanteras i undervisningen.

Slutligen vore det värdefullt med forskning från fler nationella kontexter och med fler teoretiska perspektiv än enbart Self-Determination Theory. Detta skulle kunna bidra till en bredare förståelse av hur undervisningsförhållningssätt påverkar elevers motivation i ämnet idrott och hälsa.

REFERENSER

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr22)*. https://www.skolverket.se/download/18.11f7c7851925054d8c642/1727947566208/pdf13074

Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. Educational Psychologist, 44(3), 159–175. https://doi.org/10.1080/00461520903028990

Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Autonomy-supportive teaching: Its malleability, benefits, and potential to improve educational practice. Educational Psychologist, 56(1), 54–77. https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862657

ARTIKLAR

Abdulla, A., Whipp, P. R., McSporran, G., & Teo, T. (2022). An interventional study with the Maldives generalist teachers in primary school physical education: An application of self-determination theory. PLoS One, 17(5) https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268098

Csordás-Makszin, Á., Spray, C. M., Berki, T., Hamar, P., Karsai, I., & Soós, I. (2025). Antecedents of physical education teachers' motivational strategies in Central Europe. *European Physical Education Review*. https://doi.org/10.1177/1356336X251337075

Escriva-Boulley, G., Haerens, L., Tessier, D., & Sarrazin, P. (2021). Antecedents of primary school teachers' need-supportive and need-thwarting styles in physical education. European Physical Education Review, 27(4), 961–980. https://doi.org/10.1177/1356336X211004627

Fernández, M., Espada, M., Fernández, M., & Espada, M. (2021). Knowledge, Education and Use of Teaching Styles in Physical Education. *International Journal of Instruction*, *14*(1), 379–394. https://doi.org/10.29333/iji.2021.14122a

García-Cazorla, J., García-González, L., Burgueño, R., Diloy-Peña, S., & Abós, Á. (2025). *What factors are associated with physical education teachers' (de)motivating teaching style? A circumplex approach*. European Physical Education Review, 31(1), 87–108. https://doi.org/10.1177/1356336X241248262

Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., Rodríguez-González, P., Pulido, J. J., & Fernández-Río, J. (2023). *How class cohesion and teachers' relatedness supportive/thwarting style relate to students' relatedness, motivation, and positive and negative outcomes in physical education*. Psychology of Sport and Exercise, 65, 102360. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102360

Leo, F. M., Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., López-Gajardo, M. A., & Mouratidis, A. (2022). *See the forest by looking at the trees: Physical education teachers' interpersonal style profiles and students' engagement*. European Physical Education Review, 28(3), 720-738. https://doi.org/10.1177/1356336X221075501

Montero-Carretero, C., Barbado, D., & Cervelló, E. (2020). Predicting Bullying through Motivation and Teaching Styles in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(1), 87. https://doi.org/10.3390/ijerph17010087

Montero-Carretero, C., & Cervelló, E. (2020). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(1), 76. https://doi.org/10.3390/ijerph17010076

Pérez-González, A. M., Valero-Valenzuela, A., Moreno-Murcia, J. A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2019). *Systematic review of autonomy support in physical education. Apunts. Educación Física y Deportes*, 138, 51–61. https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.04

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology, 112*(7), 1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

HÖGSKOLAN
I BORÅS

Besöksadress: Allégatan 1 · Postadress: 501 90 Borås · Tfn: 033-435 40 00 · E-post: registrator@hb.se · Webb: www.hb.se