

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi**

En intervjustudie om vad som motiverar  
vårdarbetande kvinnor till att vidmakthålla sin  
motion

*Angelica Henriksson & Andrea Segerberg*  
*Juni 2009*

C-nivå/15 hp  
Pedagogik

**Hälsopedagogiska programmet**  
**Examinator Peter Gill**

## **ABSTRAKT**

Henriksson, A. & Segerberg, A (2009) *En intervjustudie om vad som motiverar vårdarbetande kvinnor till att vidmakthålla sin motion*. C-uppsats i pedagogik 15 hp, Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi, Högskolan i Gävle.

Syftet med denna C-uppsats var att belysa den personliga meningen och motivationsfaktorerna vilka kvinnor i vården upplever har hjälpt dem att vidmakthålla sin regelbundna motion. Två studier (Deci & Ryan, 1991; 2000) beskriver hur en person med en god uppbyggd inre motivation vidmakthåller motivationen för motion så länge som intresset finns. Dessa studier visade också att inre motivation ger en längre varaktighet av aktiviteten än yttre motivation (ibid.). Tre intervjuer genomfördes där data analyserades med tematisk analys kopplat till en hermeneutisk ansats. Resultaten visade motivationsfaktorer såsom att bli piggare, fysisk styrka samt att satsa på sig själv. Vår slutsats är att de inre motivationsfaktorerna är mer betydelsefulla och fler än de yttre motivationsfaktorerna. De inre motivationsfaktorerna är i högre grad kopplade till kvinnornas känslor och därigenom personliga mening, än de yttre motivationsfaktorerna.

*Nyckelord:* Motivation, kvinnor, vårdarbetande, medelålders, motion, vidmakthållande och egen tid.

*Keyword:* Motivation, women, nurse, middle-aged, exercise and self-care.

<u>1. INLEDNING</u>	5
<u>2. BAKGRUND</u>	5
2.1. Definitioner	5
2.2. Motionsfrekvens	6
2.3. Genus	7
2.4. Egen tid	8
2.5. Smärta och ont	9
2.6. Motivation för motion	9
2.7. Sammanfattning av bakgrunden	11
<u>3. PROBLEMFÖRMULERING</u>	12
3.1. Syfte	12
3.2. Frågeställning	12
<u>4. METOD</u>	12
4.1. Ansatsen Hermeneutik	12
4.2. Urval	13
4.3. Val av metod- Intervju	14
4.4. Genomförande	15
4.5. Dataanalys	16
4.6. Validitet och reliabilitet	17
4.7. Etiska överväganden	18
<u>5. RESULTAT ANALYS</u>	19
5.1. Motivationsfaktorer	19
5.2. Inre motivationsfaktorer	19
5.2.1. Fysisk styrka	21
5.2.2. Beslutsamhet	22
5.2.3. Livsstil	24

5.3.	Egen tid	24
5.4.	Yttre motivationsfaktorer	25
5.5.	Sammanfattning av resultat	26

## 6. DISKUSSION

6.1.	Metoddiskussion	27
6.2.	Resultatdiskussion	28
6.3.	Fortsatt forskning	30

## REFERENSER

Bilaga 1 Missivbrev

Bilaga 2 Intervjuguide

## 1. INLEDNING

Övervikt och den allmänna ohälsan ökar ute i samhället och är ett aktuellt hälsoproblem (Engström et al., 2004). Regelbunden motion är enligt Berglund (2005) viktigt för en god hälsa. Att vidmakthålla regelbunden motion kan vara svårt och det är mycket vanligt att personer får återfall i gamla mer ohälsosamma vanor (Faskunger, 2004). Idén till att genomföra denna studie kom i samband med att en av författarna i denna studie, genomförde praktik på ett sjukhus anslutande gymanläggning i november 2008. Gymanläggningens medlemmar är i genomsnitt i åldern 40- 55 år och intresset att studera dessa medlemmars motivation väcktes. Kvinnor som är vidmakthållande av sin motion det vill säga ha motionerat de senaste sex månaderna med en frekvens minst två gånger i veckan valdes för studien. Anledningen till att vi valde att studera kvinnors motivationsfaktorer för motion som ämne för denna uppsats var att vi anser att det är ett viktigt område. Kvinnor har sämre förutsättningar än män vad gäller att vidmakthålla en regelbunden motion enligt (Forssén & Carlstedt, 2006). Vi som hälsopedagoger kan hjälpa kvinnor i vården att vidmakthålla motionen med hjälp av mer insikt om de motivationsfaktorer vilka påverkar kvinnorna till att vidmakthålla sin motion. Hur kvinnor i ålder fyrtio till femtiofem vilka arbetar i vården tänker kring sin regelbundna motion verkar vara ett ganska outforskat område. Många motivationsstudier har fokuserat kring kvinnor men inte arbetandes i vården eller i åldern fyrtio till femtiofem. Det är stora påfrestningar för kroppen att arbeta i vården enligt Sandblad (2008) samt att Yip, Ho och Chan (2001) menar att denna ålderstid i kvinnors liv medför en större känslighet för stress bland annat på ett eventuellt inträdande i klimakteriet. Genom att vi skapar förståelse för vad kvinnorna i denna studie upplever får dem att fortsätta motionera, vilket i denna uppsats analyserats med hermeneutiskt ansats, kommer vi som hälsopedagoger få viktig förståelse om hur vi kan hjälpa kvinnor fyrtio till femtiofem i vården att vara vidmakthållande av sin motion.

## 2. BAKGRUND

### 2.1. Definitioner

Nedan följer definitioner av orden *motion*, *vidmakthållande*, *inre motivation* samt *yttre motivation*. Vi har valt att definiera dessa ord på grund av att de kommer att vara centrala begrepp i denna uppsats.

Motion

Ordet *motion* har använts flitigt i denna uppsats som ett ord för både träning och motion. Vi ser båda

orden som en planerad aktivitet och vi har i denna uppsats valt att likställa ordet motion och träning för att inte blanda de olika begreppen och skapa förvirring. Även Faskunger (2001) likställer orden motion och träning då de båda står för att man utför en planerad och strukturerad aktivitet ungefär tre gånger i veckan. Enligt vår frågeguide (se Bilaga 2) användes endast ordet motion för att leda in deltagarna på rätt begrepp, även om deltagarna använde båda orden för att beskriva sina upplevelser av deras motivationsfaktorer för motion.

### Vidmakthållande

Det fanns olika sätt för oss att beskriva hur deltagarna var regelbundna med sin motion, hur de fortsätter att motionera men ordet *vidmakthållande* såg vi som ett ord som täckte upp betydelsen av att vara fortsatt aktiv med sin motion. Enligt Faskunger (2004) betyder vidmakthållande att en individ försöker att vidmakthålla sitt nya beteende, det vill säga nya motionsvanor i detta fall, och undvika ett återfall till inaktivitet. Ordet vidmakthållande var ett bra begrepp att använda också då det verkade som kriterier för att få vara med som deltagare i vår studie. Ordet vidmakthållande kan förklaras som en term i den transteoretiska modellen utformad av Prochaska & DiClemente (1982) då en individ är vidmakthållande om den har upprätthållit förändringsarbetet i längre tid än sex månader (ibid.). För oss betyder det i vår uppsats att de deltagande kvinnorna måste ha motionerat regelbundet i minst sex månader för att klara kriterier vidmakthållande av sin motion.

### Inre och yttre motivation

Det är viktigt att särskilja de två begreppen inre och yttre motivation igenom hela uppsatsen. Begreppet *inre motivation* betyder för oss författare att man drivs mer av en inre drivkraft. Det handlar mer om att man gör något för sin egen skull än för andra. Reeve (2005) beskriver det som att man handlar utifrån personligt intresse, för att det är roligt och av känslan som uppstår av utmaningen. Med *Yttre motivation* menar vi författare motivation där individen motionerar mer för extern belöning än för inre drivkraft som i inre motivationsfaktorer. Enligt Deci & Ryan (2000) är det stor skillnad mellan inre och yttre motivation. Denna är; för att externt motivera en individ krävs det att belöning sker konsekvent (ibid.). Vi författare har själva tolkat in vilka motivationsfaktorer som hamnar under inre eller yttre motivation. Detta betyder att andra författare kanske skulle ha fått ett annat resultat.

## 2.2. Motionsfrekvens

Hur ofta kvinnorna motionerade var av vikt då de skulle vara vidmakthållande av sin motion, det vill säga att kvinnorna skulle ha motionerat de senaste sex månaderna med en frekvens på minst två gånger i veckan. Att motionsfrekvensen vad gäller tid och intensitet spelar stor roll visar följande studier. Seefeldt och Malina et al. (2002) beskriver att det är viktigt att motionen anpassas efter den specifika individen eller gruppens behov. Vilken typ av träning, intensitet, mängd och upptrappning som passar bäst i det specifika fallet är viktigt att tänka över. Andra nödvändiga faktorer vilka är viktiga att beakta är tiden som läggs samt vilken frekvens som behövs (ibid.). Den allmänna rekommendationen för motionsfrekvens som kommer från FHI (2004) är att motionera trettio minuter varje dag. Hur ofta man motionerar påverkar ens välbefinnande enligt studien av Janal, Colt, Clark och Glusman (1984) som beskriver hur kroppen tillverkar och utsöndrar endorfiner vid motion vilket ger välbefinnande och smärtlindring. Samma studie har visat endorfinets effekt då fyrtiofem minuter högintensiv löpning gav samma effekt mätt i smärthämning som vid injicering av tio milligram morfin (ibid.).

Termen *motionär* har en ganska bred betydelse då denne beskrivs av Engström och Lindgärde (2004) som en person som ägnar sig åt mer ansträngande motion eller hård träning minst en gång i veckan. Om en person har siktet inställt på att bevara de positiva effekter som motion och/eller träning ger bör denne, enligt Berglund (2005) vara aktiv 2-4 gånger i veckan. Denna motionsfrekvens på 2-4 gånger i veckan har vi i vår studie satt som kriterier bland annat för att som kvinna arbetandes i vården med vidmakthållande motion få vara med i undersökningen.

### **2.3. Genus**

Valet att använda kvinnor i vår studie bygger på nedanstående studier där det beskrivs hur hinder som män oftast saknar kan förstöra kvinnors vidmakthållande av motion. I en studie av Forssén & Carlstedt (2006) beskrivs att kvinnor i många fall har svårare än män att finna tid till att motionera regelbundet och att detta kan bero på att många kvinnor har en dubbel arbetsbörda. I samma studie beskrivs även att vissa kvinnor kan tycka att det kännas skönt att få åka till jobbet av den anledningen att de då slipper ifrån allt jobb hemma (ibid.). Enligt Lindfors, Berntsson & Lundberg (2006) är det bättre att kombinera ett arbete med att samtidigt ha huvudansvar för barn och hem än att vara hemmafru. Detta på grund av de positiva effekter som kan kopplas till att yrkesarbeta: bättre ställt ekonomiskt med allt vad det innebär vad gäller trygghet och bekvämlighet, dagliga strukturen och de sociala kontakter ett arbete tillför. En socialt stödande miljö som kan finnas på en arbetsplats, verkar

ofta positivt på självkänsla och personlig utveckling, i många fall kan personens känsla av att vara tillfreds och att kunna kontrollera sin situation öka i och med ett arbete och det är nästan uteslutande positivt (ibid.). Det är bättre för kvinnan att dubbelarbeta istället för att välja hemmafruyrket trots att dubbelarbete ofta medför en rollkonflikt menar Lindfors et al. (2006) och Emslie et al. (2004). Detta för att ett yrkesarbete verkar identitetsstärkande (ibid.). Dubbelarbete är en form av hinder vilket är viktigt att beakta i vår studie eftersom dubbelarbete gör det svårt för kvinnorna att hinna motionera. Då behövs en stark motivationsfaktor för att vidmakthålla motionen. Att kvinnor oftast har mer ansvar än män påverkar även det hur mycket de hinner motionera. Enligt Yip et al. (2001) förväntas det i många fall att en kvinna ska ta större ansvar för till exempel sjuka familjemedlemmar eller släktingar. Forssén & Carlstedt (2006) menar att det är vanligare att det är kvinnor och inte män, som känner känslor av skuld när de prioriterar att göra saker för sin egen skull. Att de *gör det på bekostnad av barnen* är vanliga känslor och spökar hos många kvinnor, dessa tankar kan leda till mycket negativa känslor (ibid.). Dessa hinder såsom dubbel arbetsbörda, mycket ansvar och skuldkänslor påverkar kvinnorna och hur mycket de motionerar. Det är därför intressant att studera kvinnors motivation för motion i denna studie.

#### **2.4. Egen tid**

Att få egen tid kan vara en motivationsfaktor för vissa kvinnor till att motionera. Detta är något som vissa av nedanstående studier beskriver. Enligt (Forssén & Carlstedt, 2006) har kvinnor färre tillfällen att slappna av, motionera och att vara för sig själva i vardagen. De har sämre förutsättningar, än män, till att ta hand om sina egna kroppar (ibid.). I en studie som gjorts på kvinnliga löpare framgick att deras motiv till att motionera var möjlighet att ha lite tid för sig själva, samt att de förbättrade sin egen hälsa (Leedy, 2000 ). Att få tid bara för sig själv är viktigt för det egna välbefinnandet enligt Forssén & Carlstedt (2006). I en studie (Forssén & Carlstedt, 2006) beskrivs hur kvinnor utvecklar strategier för att få egen tid hemma. Ett exempel på detta är en kvinna som stänger in sig i sitt sovrum och stickar (ibid.). Andra kvinnor söker sig utanför hemmet för att få egen tid (ibid.). Ett exempel på detta är en kvinna som åker till ett café och ser till att ingen kan kontakta henne (ibid.). Dessa tillfällen som beskrivs ovan, vilket kvinnor använder för att få egen tid är viktiga att beakta i denna uppsats då de kan påverka eller vara motivationsfaktorer till om kvinnor vidmakthåller sin motion.

#### **2.5. Smärta och ont**



Att det finns hinder i form av smärta vilket gör att kvinnor inte vidmakthåller sin motion visas nedan där det även visas att kvinnor får mer krämpor och därför är i större behov av en vidmakthållande motion. I en studie som undersöker dubbelarbete och rollkonflikter visar Bekker, de Jong, Zijlstra och van Landeghem (2000) att kvinnor som dubbelarbetar är mer stressade än män. Enligt Stenlund, Ahlgren, Lindahl, Burell, Knutsson, Stegmyr & Slunga Birgander (2007) är kvinnor oftare sjukskrivna än män. I samma studie beskrivs att utbrändhet är en växande faktor som bidrar till att dessa sjukskrivningar ökar (ibid.). Vidare beskriver Stenlund et al. (2007) att medelåldern för kvinnor som drabbas av utbrändhet är 41 år (för män 39 år). Enligt Grossi, Soares & Lundberg (2000) är 75 procent av de personer som är sjukskrivna för långtidsvärk kvinnor. Medelåldern för kvinnor anställda inom vården är 44 år enligt Gabrielle, Jackson & Mannix (2007). Vid denna ålder är det vanligt att kvinnor hamnat i eller visar tecken på att vara i klimakteriet enligt Yip et al. (2001). Denna period i kvinnors liv medför en större känslighet för stress annan psykisk påfrestning och värk (ibid.) vilket styrks av Gabrielle et al. (2007).

Sandblad (2008) beskriver att arbeta inom vården kan innebära stora påfrestningar för kroppen och att drabbas av ryggsmärtor och skador av andra slag är mycket vanligt. Grossi et al. (2000) specificerar vanliga besvär med exemplen: magont, huvudvärk, värk i skuldror, ansiktsont, nacke, höfter samt andra smärtor. Gabrielle et al. (2007) berättar om att vårddyrket anses vara ett yrke med en hög grad av press och ansvar, denna yrkeskategori bedöms ofta lida av personalbrist vilket ökar den totala arbetsbördan. Dessa ovanstående studier som bland annat beskriver att kvinnor har mer krämpor, är mer sjukskrivna och mer känsliga för stress på grund av inträdandet i klimakteriet anser vi författare visar hur viktigt det är att undersöka vilka motivationsfaktorer som leder till en vidmakthållen motion för kvinnorna. Kvinnor behöver enligt oss författare ha en vidmakthållen motion för att hålla sig friska och skadefria.

## **2.6. Motivation för motion**

Att vara vidmakthållande av sin motion kräver starka motivationsfaktorer. Nedan presenteras studier vilket visar motivationsfaktorer som påverkar motionen. Enligt Frederick och Ryan (1993) har olika personer olika motiv till att motionera. En mängd aspekter, så som personernas ålder eller kön, spelar in när det gäller en persons motivation för att motionera (ibid.). Personlighetsdrag är en faktor av betydelse vad gäller att vidmakthålla motion enligt Huang, Lee och Chang (2007). Huang et al.

(2007) menar även att det är troligare att personer som ser mer positivt på saker och ting i livet vidmakthåller sin motion, detta styrks av Leedy (2009). I en studie från Topeka, USA visades att kvinnor som inte har drivkraften för motion eller är hängivna nog att nå sina mål, slutar att motionera när andra ansvar kräver detta av kvinnan (Leedy, 2000). I en studie visades att tävlingsinstinkten var en stark motivationsfaktor till vidmakthållande av motion (Huang et al., 2007). Två studier (Deci & Ryan, 1991; 2000) beskriver hur en person med en god uppbyggd inre motivation vidmakthåller motivationen för motion så länge som intresset finns. Dessa studier visade också att inre motivation ger en längre varaktighet av aktiviteten än yttre motivation (ibid.).

Andra motivationsfaktorer vilket påverkar personer till att motionerar visas i en studie av Leedy (2009) där det visas att personerna som deltog i undersökningen motionerade för att *bli mer utåtriktade, flexibla, medvetna och öppna för nya erfarenheter*. I samma studie framkom även motivationsfaktorer såsom att *få kompetens och emotionell stabilitet* (Leedy, 2009). Att *vara social* kan vara en motivationsfaktor för att vidmakthålla sin motion, menar Thornton och Scott (1995). Vidare beskriver Thornton och Scott (1995) att när en person känner mycket ansvar, press och upplever sig *omringad av folk*, kan egen tid vara lockande. I en studie visas att vissa kvinnor motionerar för att kunna få mer kontroll i sin omgivning enligt Huang et al. (2007). I två undersökningar Kruchoff & Kruchoff (2000) och Stanten & Yeager (2003) visade resultaten på att motivationen bakom motionen var att motionen gav positiva effekter såsom att en person som motionerar är i bättre form att prestera på jobbet. En annan studie (Frederick & Ryan, 1993) visade resultat på att motivationen bakom motionen var att den *förebygger ångest*. Dessa två faktorer att *prestera bättre på jobbet* och *att förebygga ångest* styrks av tre andra studier (Leedy, 2000; Lindfors et al., 2006; Leedy, 2009). I två studier gjorda av Leedy (2000) och Lindfors et al. (2006) visade resultaten att motivationen bakom motionen var *mindre krämpor*. I en annan studie, gjord av Huang et al. (2007) visades att *omsorg av hälsan* var en viktig motivationsfaktor för bibehållning av motionen. En tredje studie gjord av Kilpatrick, Hebert och Bartholomew (2005) visade att *stresshantering* var ett motiv till att motionera regelbundet. En studie kring beteende och vidmakthållande av motion av Thornton och Scott (1995) visade att kvinnor motionerar för njutning. Enligt Huang et al. (2007) visades i en studie att motivationsfaktorerna bakom motion är yttre faktorer. En studie av Ziegelmann & Lippke (2007) visade hur viktigt det är att använda sig av strategier vid en livsstilsförändring och för att övervinna hinder. Två andra studier om motivationsfaktorer, gjorda av Kilpatrick et al. (2005) och Huang et al. (2007) visar att motiven till att motionera är *viktkontroll*, *vikt* och *komma i form*. En studie gjord av Leedy et al. (2009) visar resultat att faktorn *att man håller sig ung längre* är ett viktigt motiv för att motionera.

Enligt Frederick och Ryan (1993) är både de inre och yttre motivationsfaktorna viktiga för att vidmakthålla motionen. Ett exempel på en yttre motivationsfaktor är musikens positiva inverkan på motivation; hantera känslor av uttråkning och smärta under motion, vilket Karageorghis & Terry (1997) beskriver i sin studie. Ett annat exempel på en yttre motivationsfaktor är de *personalsamtal* vilka chefer kan anordna med sina anställda (Mikkelsen, 1998). Dessa har som syfte att motivera de anställda bland annat motionera (ibid.). Dessa ovanstående motivationsfaktorer kan påverka hur mycket man motionerar och samt om man är vidmakthållande av sin motion vilket kommer att vara en central del i vår resultat analys.

## **2.7. Sammanfattning av bakgrunden**

Hur ofta kvinnorna motionerade var av vikt då de skulle vara vidmakthållande av sin motion, det vill säga ha motionerat de senaste sex månaderna med en frekvens på minst två gånger i veckan. Om en person har siktet inställt på att bevara de positiva effekter som motion och/eller träning ger bör denne, enligt Berglund (2005) vara aktiv 2-4 gånger i veckan. Denna motionsfrekvens på 2-4 gånger i veckan har vi i vår studie satt som kriterier bland annat för att som kvinna arbetandes i vården med vidmakthållen motion få vara med i undersökningen.

Att finna tid till att motionera regelbundet kan i många fall vara svårare för kvinnor än för män då fler kvinnor än män bär på en dubbel arbetsbörda enligt (Forssén & Carlstedt, 2006) . Lindfors et al. (2000) visar att i samband med denna dubbla arbetsbörda kan rollkonflikter uppstå, detta resulterar ofta i negativa känslor. Kvinnor som dubbelarbetar är mer stressade än män beskriver Bekker et al. (2000) och de är enligt Stenlund et al. (2007) oftare sjukskrivna. Dessa hinder som kvinnor i många fall har jämfört med män kan påverka hur mycket kvinnor motionerar.

Frederick & Ryan, (1993) visar i sin studie att personer motionerar med olika motiv beroende på till exempel ålder och kön. Två studier (Deci & Ryan, 1991; 2000) beskriver hur en person med en god uppbyggd inre motivation vidmakthåller motivationen för motion så länge som intresset finns. Dessa studier visade också att inre motivation ger en längre varaktighet av aktiviteten än yttre motivation (ibid.). I en studie från USA, utförd av Leedy (2000) visades att kvinnor som inte har drivkraften eller är hängivna nog att nå sina mål, slutar att motionera när andra ansvar kräver detta av kvinnan. Dessa ovanstående studier visar motivationsfaktorer vilka redan har framkommit i tidigare studier om

motivation för motion.

### **3. PROBLEMFÖRMULERING**

Då det är svårt för kvinnor att vidmakthålla sin motion kan det vara intressant att veta vad som motiverar kvinnor att fortsätta motionera. Få studier har gjorts på kvinnors tankar kring sin vidmakthållna motion och kvinnor arbetandes i vården har valts på grund av yrkets höga påfrestningar på kvinnornas kroppar. Det är viktigt att hålla kvinnorna friska och skadefria genom vidmakthållna motion. Av resonemangen att det är just i ålder fyrtio till femtiofem då kvinnors kroppar blir extra känsliga samt att medelåldern i vården är fyrtiofyra år, har kvinnor valts från åldersspannet fyrtio till femtiofem. Den här studien försöker att belysa de olika motivationsfaktorerna som får denna studies kvinnor arbetandes i vården, fyrtio till femtiofem att vidmakthålla sin motion. Genom att vi skapar förståelse för vad kvinnorna i denna studie upplever får dem att fortsätta motionera, kommer vi som hälsopedagoger få viktig förståelse om hur vi kan bemöta dessa kvinnor.

#### **3.1. Syfte**

Syftet är att belysa motivationsfaktorerna vilka kvinnor i vården för denna studie upplever har hjälpt dem att vidmakthålla sin regelbundna motion.

#### **3.2. Frågeställning**

- Vad upplever kvinnor i denna studie arbetandes i vården är deras motivationsfaktorer till att vidmakthålla sin motion?

### **4. METOD**

#### **4.1. Ansatsen Hermeneutik**

Det insamlade materialet genomarbetades utifrån det hermeneutiska perspektivet där förhållningssättet grundar sig på ambitionen att se mer än det mest konkreta och uppenbara

(Gadamer, 1997). Vid användandet av detta tolkningsredskap är det viktigt att reflektera över vår förförståelse och vara kritiska mot oss själva i sättet att tolka (ibid.). Hermeneutik tillhör de kvalitativa forskningsansatserna och centralt är att man genomför tolkningar av texter. Inom hermeneutiken söks inga absoluta sanningar. Istället vill man försöka finna djupare sätt att förstå företeelser i vår vardagsförståelse (Ödman, 1979). Enligt Gadamer (1997) lämpar sig hermeneutiken då man utgår ifrån att försöka se bortom det självklara för att kunna urskilja ett mönster och en struktur som vid första anblicken inte är fullt synlig. Hermeneutiken lämpar sig bra i denna studie då det vi är ute efter inte tydligt framgår i respondenternas svar, utan det krävs en djupare tolkning.

Hermeneutik är mest lämpad för det syfte vi avser med uppsatsen, då detta är att belysa motivationsfaktorer vilket kvinnorna i denna studie upplever påverkar dem att vidmakthålla sin motion. Hermeneutiken som ansats gör det möjligt att tolka intervjudeltagares svar (Kvale, 2007). Vi vill i vår studie tolka de komplexa sambanden mellan motivation, motion och prioriteringar. Enligt hermeneutiken skapar man sig egen livsvärld utifrån sin förförståelse av det nuvarande och förgångna (Egidius, 2003). Detta är relevant då vi i denna studie undersöker deltagarnas förförståelse för vidmakthållande av motion i syfte att försöka tränga in djupt i deras livsvärld och få enligt hermeneutisk ansats ett mer tillförlitligt resultat i det vi undersöker (Egidius, 2003). Genom att se deltagarnas livsvärld får vi förståelse om hur de upplever termer som till exempel regelbundenhet, motion, motivation och prioriteringar. Detta leder vidare till vad deltagarna upplever är orsaken till att de är motiverade till att de vidmakthåller sin motion. En deltagare kanske upplever att en faktor bakom vidmakthållande av motion kan vara att de vill ha sin egen tid och därför motionerar. Detta visar hur viktigt det är för undersökaren i denna studie att vara öppen för deltagarnas attityder och uppfattningar. Vi som undersökare måste även förstå att tolkningens gräns (Ödman, 1995) går vid huden. Man kan tränga djupt in i en människas livsvärld men man kan aldrig helt förstå dess inre tankar (Ödman, 1995).

### **4.3. Urval**

De kvinnor som deltog i studien har motionerat de senaste sex månaderna med en motionsfrekvens på minst två gånger i veckan. De är vidmakthållande enligt Prochaska & DiClemente (1982) då man motionerat de sex senaste månaderna. Alla deltagare i studien var kvinnor vilka jobbar inom vården på ett sjukhus i en medelstor stad och använder sjukhusets gymanläggning. För att välja deltagarna till studien var det viktigt att ha personuppgiftslagen 1998:204 (regeringskansliets rättsdatabaser) i

beaktande, för att skydda medlemmar då sjukhusets gymanläggning inte kan lämna ut individers personuppgifter utan individernas godkännande. För att hitta deltagare för studien användes vad Polit et al. (2006) benämner som *gatekeepers*. En *gatekeeper* är den personen vilket fungerar som en säker länk mellan deltagare på det valda gymmet och intervjuarna i syfte att hitta deltagare och samtidigt skydda deras personuppgifter (ibid.). En hälsopedagog arbetandes på sjukhusets gymanläggning, tog på sig ansvaret att bli *gatekeeper*.

Deltagarna söktes fram genom ett flerstegsurval (Dahmström, 2005) Kriterier för deltagarna togs i beaktande när en sökning av deltagare i gymanläggningens medlemsregister gjordes. För att göra ett flerstegsurval görs slumpmässiga urval av element i de utvalda grupperna i flera steg (ibid.). En geografisk avgränsning gjordes då en medelstor stad valdes. Andra steget i urvalet var att plocka de medlemmar från gymanläggningen vilka motionerat de senaste två veckorna. Som tredje steg valdes slumpmässigt de första tio stycken medlemmarna vilka stämde in på studiens kriterier. Kriterier för att få delta i studien var att kvinnorna befann sig i åldersspannet fyrtio till femtiofem år och jobbade inom vården på ett sjukhus. Deltagarna har alla motionerat de senaste sex månaderna med en frekvens på minst två gånger i veckan på sjukhusets gymanläggning. De är enligt Prochaska & DiClemente (1982) vidmakthållande av sin motion. Dessa tio kvinnor kontaktades av *gatekeepern* hälsopedagogen per mejl efter att hon erhållit missivbrev, syfte och intervjufrågorna från oss författare, i syfte att informera de intresserade individerna till studien. Missivbrevet mejlades efter detta av *gatekeepern* till de intresserade individerna. Missivbrevet klargjorde syftet för studien, vad som krävdes av deltagarna, hur studien skulle genomföras samt förtydligande av deltagarnas etiska rättigheter. Av dessa tio medlemmar valdes de första tre medlemmar vilka var intresserade. Detta var det fjärde och sista steget i flerstegsurvalet (Dahmström, 2005).

#### **4.4. Val av metod- Intervju**

I den här studien används intervju som metod. Det är lämpligare att göra en kvalitativ studie än en kvantitativ eftersom man som forskare vill beskriva ett fenomen eller subjektiva attityder (Kvale, 2007). Detta eftersom kvalitativa metoder använder ord och inte siffror för att beskriva intervjupersonernas relation till det som undersöks. Syftet med kvalitativa metoder är beskriva mångtydlighet och de motsägande uppfattningar som finns hos de olika intervjupersonerna och inte ge exakta beskrivningar av uppfattningar och upplevelser. Fördelar med intervju (Dahmström, 2005) är att en mer nära kontakt mellan intervjuaren och deltagaren infinner sig och chans finns att ställa

svåra frågor. Det kan även redas ut oklarheter under intervjuens gång. Nackdelen är att deltagaren kan påverkas av att intervjuaren till exempel är styrande och då uppstår bias (Dahmström, 2005). I en intervju berättar människor själva om sina livsvärldar, uttrycker sina åsikter och synpunkter med sina egna ord, visar sina uppfattningar om den egna arbetssituationen och familjelivet, visar sina drömmar och förhoppningar (Kvale, 2007). Tanken var att respondenterna skulle få möjlighet att berätta om sina erfarenheter utan att vara bundna till redan fastställda svarsalternativ. Enligt Trost (1997) utmärks kvalitativa intervjuer bland annat av att man ställer enkla och raka frågor och på dessa erhålls komplexa, innehållsrika svar.

En intervju är enligt Kvale (2007) ett samtal med struktur och syfte. Det som skiljer en intervju från ett vardagligt samtal är att intervju går utöver det spontana utbytet av åsikter. Genom att ställa noggrant valda frågor och lyssna till svaren erhåller intervjuaren grundligt prövade kunskaper. Kvale skriver att syftet med den kvalitativa forskningsintervjun är att få en förståelse för personens omvärld ur den intervjuades perspektiv. Vid intervjuundersökningen är det de ställda frågorna som är viktiga, då de visar vilken förförståelse undersökare har (Kvale, 2007). Dessa frågor kommer att påverka svaren från deltagarna och visar hur vi som intervjuare är medskaparen till texten. Den förförståelsen som finns påverkar alltid (ibid.). Genom intervjun kan deltagarna i denna studie berätta sina uppfattningar, attityder och upplevelser till motivation bakom vidmakthållen motion. Intervjun gör det möjligt att enligt ansatsen hermeneutik tolka deltagarna och deras livsvärldar (ibid.).

#### **4.5. Genomförande**

Att ha ett deduktivt förhållningssätt till en undersökning betyder att man ställer upp en hypotes. Däremot behövs ingen hypotes i ett induktivt förhållningssätt (Eriksson & Wiedersheim, 2001). Vi har arbetat induktivt då vi inte ställde upp någon tes om vad vi trodde skulle besvara vårt syfte. Efter att ha läst in oss på området om motivation och vidmakthållande av motion, formulerade vi ett syfte med studien. Efter en vägning av olika metoders för- och nackdelar försökte vi skaffa oss en bild av vilken metod som var bäst lämpad för att undersöka deltagarnas *motivation* om vad som gör att de vidmakthåller motionen. Intervju valdes och utformades enligt ansatsen hermeneutik. Att utforma en intervju hermeneutiskt innebär mycket öppna frågor om hur individen upplever saker (Kvale, 2007). En pilotundersökning genomfördes på en kvinna i åldern femtiofyra år, i syfte att testa om frågorna mätte det vi avsåg att mäta samt om frågorna var relevanta för syftet. En pilotundersökning kan enligt Hamilton och Fagot (1988) fungera som ett sätt att höja validiteten för

att se om man mäter det man avsåg mäta. I samråd med handledaren utvecklades frågorna.

Deltagarna intervjuades var och en för sig. En av oss författare gjorde alla tre intervjuerna själv med hjälp av den semistrukturerade intervjuguiden se bilaga 2 med frågor inom områdena motion, motivation och prioriteringar. Intervjuguiden användes av intervjuaren som ett säkert kort för att få alla frågor besvarade. Det viktiga ansåg vi författare var att få ett samtal mellan intervjuare och deltagare för att få fram upplevelser av vilka motivationsfaktorer som får dem att vidmakthålla motionen. Följdfrågor ställdes då intervjuare kände att svaret från deltagaren kunde utvecklas och ge mer mening för vårt syfte. Enligt Kvale (2007) vilar det på intervjuarens omdöme och känslighet när det gäller att avgöra hur strikt denne skall följa frågeguiden och hur långt denne skall drivas i väg med den intervjuades svar. Samtliga intervjuer spelades in med *diktafon* dels för att kunna gå tillbaka och lyssna på intervjun under transkriberingen, dels för att inte missa något vilket är lätt när anteckningar förs (Kvale, 2007). De tre intervjuerna genomfördes på sjukhusets gymnastiksal under två dagar och varade mellan fyrtiofem till sextio minuter. Intervjuerna utgick ifrån den semistrukturerade intervjuguiden i syfte att säkerställa att alla frågeområdena berördes. Ett bra sätt att säkerställa att alla frågeområdena berörs är att använda en intervjuguide (ibid.). Deltagarna fick själva berätta sin historia i så stor utsträckning som möjligt. Enligt Kvale (2007) är intervjuarens uppgift att hålla samtalet inom ämnets ramar. Det samlade materialet från *diktafonen* skrevs ut ordagrant på dator i en så kallad transkriberad form (ibid.). Materialet analyserades i en tematisk analys (Hayes, 2000) och med hjälp av ansatsen hermeneutik (Kvale, 2007) sattes materialet i förhållande till bakgrundslitteraturen. Se Dataanalys för utförligare beskrivning av tillvägagångssättet för analysering av studiens resultat.

#### **4.6. Dataanalys**

De tre intervjuerna spelades in med diktafon varpå de transkriberades ordagrant. En induktiv tematisk analys användes för att analysera intervjuerna (Hayes, 2000) det vill säga ingen hypotes var uppställd innan den tematiska analysen gjordes. De transkriberade texterna lästes igenom i sin helhet flera gånger för att få en bild av sammanhanget i varje deltagares berättelse. Då användes den valda hermeneutikens ansats för att få förståelse för hela innehållet (Ödman, 1995). Övergripande teman grupperades som hörde samman med frågornas tematiska indelning i motion, motivation och prioriteringar samt att nyckelord markerades. De olika nyckelorden var ord vilket förekom flera gånger, vi författare ansåg viktiga samt att de hade med syftet för denna studie att göra. Under de



olika temana placerades textstycken vilket hörde ihop med temat. Både intervjuprotokollen och de nya tematiska indelade texterna lästes ytterligare några gånger varpå nya underteman framkom vilket var viktigt för förståelse av innehållet i materialet. Här använde vi oss av hermeneutiska ansatsen (Ödman, 1995) igen då vi pendlade mellan att läsa hela den transkriberade texten och delar av texten för att skapa olika förståelser av texten. De olika temana redovisades under rubriken resultat.

För att kunna analysera användes metod tematisk analys gjord av Hayes (2000). En arbetsgång beskrivs av Hayes i sju steg vilket innehåller transkribering, genomläsning av intervjuprotokollen, sortering av teman, undersöka den valda indelningen och definiera dessa teman, ordna varje temas namn, definition samt tillhörande data och sist av allt välja ut relevanta och illustrativa data för att redovisa. Tematisk analys ihop med hermeneutiskt ansats gör det möjligt för oss författare att försöka tränga djupt in i deltagarnas livsvärldar i syfte att få deras upplevelser av vilka motivationsfaktorer vilket får dem att vidmakthålla sin motion. Detta görs genom att vi författare får tolka deras upplevelser och samtidigt strukturera upp dem i en tematisk analys. Som intervjuare läggs enligt den hermeneutiska ansatsen fokus på vad deltagarna säger, vad de medvetandegör och vad de faktiskt uttrycker att de upplever för svårigheter, möjligheter samt lösningar. Deltagarnas redovisade resultat sammanförs som en helhet. I efterhand analyseras materialet i relation till tidigare forskning (ibid.).

#### **4.7. Validitet och reliabilitet**

För att öka reliabiliteten för en studie kan deltagarna få läsa det transkriberade materialet i syfte att se till att svar inte misstolkas. I vår studie informerades deltagarna i ett missivbrev om deras möjlighet till att läsa det transkriberade materialet, varpå alla tre ansåg det onödigt efter intervjuerna eftersom de ansåg att deras svar inte kunde misstolkas. För att öka reliabiliteten ytterligare i studien utfördes en pilotstudie av en av författarna innan de tre huvudintervjuerna i syfte för oss författare att undersöka hur en deltagare upplever och tolkar frågeguiden. En pilotstudie (Hamilton & Fagot, 1988) är ett bra sätt att få veta att svaren kan förstås och ge reliabilitet. Även validiteten blir bättre i och med en pilotstudie varpå pilotstudien gjorde det möjligt att se vad som frågas efter (ibid.). Frågorna ansåg vi vara bra efter den första pilotintervjun då svaren från deltagarna svarade på vårt syfte med studien.

Studiens tre intervjuer gjordes av en och samma intervjuare på sjukhusets gymanläggnings under två dagar. Reliabiliteten i studien ökar om alla intervjuer utförs av en och samma intervjuare under så

liknande förhållanden som möjligt (Trost, 1997). Däremot är det bra att utarbeta tolkningar ihop med flera kompetenta bedömare för att öka validiteten (ibid.). Båda två författarna var med under tolkningen för denna studies transkribering för att ge fler tolkningar till resultatet.

Ansatsen som valts för denna studie var hermeneutik. I förhållande till den ansats som valts för uppsatsen är det viktigt för validiteten hur intervjuguiden är utformad. Vi har i denna uppsats gjort ett frågeformulär med många hermeneutiska frågor, det vill säga öppna frågor för att kunna tolka transkriberingen hermeneutiskt. Om en intervju utförs med frågor där resultatet går att tolka hermeneutiskt, har detta hög validitet (Kvale, 2007). Vi har tolkat vårt material enligt hermeneutiska ansatsen för att få svar på vårt syfte. I den hermeneutiska ansatsen tolkas materialet för att finna mening (ibid.). Det ligger på intervjuarens ansvar att skapa det samtal och det samspel med deltagaren som sedan ska leda till ett material som kan tolkas hermeneutiskt, detta ökar reliabiliteten (ibid.). I denna studie har intervjuaren försökt lägga stort fokus på sitt eget beteende samt sitt skapande av det samtal där deltagaren kunde prata fritt om sina upplevelser av vilka motivationsfaktorer vilket gör att hon är vidmakthållande av sin motion. Detta gör att transkriberingen kan tolkas hermeneutiskt.

#### **4.8. Etiska överväganden**

Deltagarna erhöll missivbrev, där denne informerades om att undersökningen var frivillig och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. Att deltagarna är anonyma och undersökningsmaterialet är konfidentiellt stod även i missivbrevet. Konfidentialitet är viktigt för att värna om intervjupersonernas säkerhet och integritet (Kvale, 2007). Det kan vara fingerade eller bortagna namn. Citat i uppsatser kan vara förkortade i vissa fall för att undvika identifiering av deltagare (ibid.). Gymanläggningens namn samt geografisk placering omnämns inte i uppsatsen i syfte att skydda deltagarna. För att skydda deltagarna ytterligare har vissa citat kortats ner för att undvika identifiering.

Under intervjuens gång är det viktigt enligt Kvale (2007) att behandla deltagarna etiskt rätt. Ett exempel på detta är för intervjuaren att noga överväga vilka frågor och ämnen han/hon väljer att ta upp under intervjun. Det är även viktigt att inte lägga ord i deltagarnas munnar eller att på annat sätt agera styrande (ibid.). Att använda sig av en intervjuare istället för flera är viktigt att beakta då deltagaren kan känna sig i underläge eller ha svårt att välja vem han/hon skall koncentrera sig på

under intervjun (ibid.). Här nedan följer ett citat från vetenskapsrådet om behandling av personliga uppgifter.

*Alla uppgifter om identifierbara personer skall antecknas, lagras och avrapporteras på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående. I synnerhet gäller detta uppgifter som kan uppfattas vara etiskt känsliga. Detta innebär att det skall vara praktiskt omöjligt för utomstående att komma åt uppgifterna*

(Vetenskapsrådet, regel 6)

## **5. RESULTAT ANALYS**

Syftet med denna undersökning var att undersöka motivationsfaktorer till vidmakthållande av motion hos tre vårdanställda kvinnor i åldrarna fyrtio till femtiofem. Resultatet visade ett antal motionsfaktorer vilka indelades i inre och yttre motivationsfaktorer. De starkaste och oftast förekommande motivationsfaktorerna var de inre.

### **5.1 Motivationsfaktorer**

Den inledande frågan i intervjuerna handlade om vad kvinnorna upplevde att motion var för dem. Alla kvinnorna beskriver motion som en pulshöjande aktivitet där de svettas. Detta överensstämmer med Engström och Lindgärde (2004) där de definierar termen *motionär* som en person som ägnar sig åt mer ansträngande motion eller hård träningen en gång i veckan. Alla deltagarna är tveksamma till om styrketräning hör till kategorin motion. Motivationsfaktorerna till att motionera för kvinnorna kan vara att få effekter i kroppen, styrketräning som har en lägre intensitet vad gäller att få upp puls och flås ger inte samma sorts effekt som konditions träning och kanske inte heller lika hög effekt. Detta tolkar vi som anledningen till att kvinnorna i första hand nämner konditions höjande aktiviteter när de beskriver sin motion.

Deltagarna känner glädje över att nå sina mål eller över att förbättra sina resultat. Även känslor av att

känna sig piggare och starkare nämner alla deltagarna. Två av deltagarna har tidigare inte motionerat regelbundet och känner nu att de får ut glädje av att motionera. Enligt en studie kring beteende och vidmakthållande av motion, av Thornton och Scott (1995) visade att kvinnor motionerar för njutning. Denna njutning kan vara kopplat till endorfiner och det välbefinnande som följer på att en person ansträngt kroppen till en viss gräns. Deltagarna märker effekter av sin motion i sitt övriga liv genom att de känner sig piggare, starkare och gladare, och inte bara efter avslutat träningspass. Detta borde ha en stor inverkan på motivationen vad gäller att vidmakthålla motionen. En deltagare talar om tävlingsvilja och glädjen det ger henne att få en chans att tävla och vinna, både mot andra och mot sig själv. Att vinna tolkar vi ger effekt på deltagarens självförtroende/självkänsla och är därför en viktig del i vad som motiverar denna kvinna. Att tävlingsinstinkt är viktigt för vidmakthållande av motivationen stöds av Huang et al. (2007). När deltagarna talar om att känna sig starkare preciserar ingen av dem om de menar enbart fysiskt eller psykiskt. Det mest troliga valet är att de menar att berätta om sin ökade fysiska styrka men ur synvinkeln självförtroende/självkänsla kan kanske även detta räknas som en ökad psykisk styrka. Känslan av att klara av saker är viktig, både för en individs motivation samt i dennes övriga liv, anser vi. Alla kvinnorna utmanar sig själva genom sin motion. Detta kan vara ett sätt att stärka sig själva både fysiskt och psykiskt. En av deltagarna har som mål att ta sig joggandes runt Tjejmilen, hon har enligt sig själv, dåligt självförtroende vad gäller att löpa. Vi tolkar det så att kvinnan väljer sitt specifika mål på grund av att hon vill ha en utmaning som kommer att stärka henne. Varför annars väljer hon annars något hon själv anser sig vara sämre på?

En deltagare uttrycker sig såhär:

*Jag sätter hela tiden upp mål. Att det här skall jag göra och det här skall jag orka med, Och då skall det vara ett nöje, det skall inte va liksom att jag tycker att det är halvkul för att jag inte orkar, det skall inte vara det som är halvkul. Okej att inte aktiviteten inte är så rolig då, men inte, det skall inte vara orken som, så det är min motivation. Framför allt*

## **5.2 Inre motivationsfaktorer**

I intervjuerna framkom att alla deltagarna till stor del planerar in sina motionspass och är hängivna nog att genomföra sina planer trots eventuella motgångar eller sämre humör. En berättar om sin envishet och trotsighet vid dåligt väder. Detta är samma deltagare som motiveras av tävlingsinstinkt

och utmaning, att inte låta vädret bestämma. I en studie Leedy (2000) framkom att kvinnor som inte har drivkraften för motion eller är hängivna nog att nå sina mål, slutar att motionera när andra ansvar kräver detta av kvinnan. Detta styrks av (Deci & Ryan, 2000; 1991) där de beskriver hur en individ med en god uppbyggd inre motivation vidmakthåller motivationen så länge intresset finns samt att inre motivation ger en längre varaktighet av aktiviteten (ibid.). Kvinnorna i vår studie har en bra uppbyggd inre motivation då de lyckats vidmakthålla sin motion i och med att de inte låter yttre omständigheter råda över om de tar sig till sin planerade motion eller inte.

Alla deltagare använder olika former av motivationsstrategier. En deltagare som även hon har ett löpmål i sikte har införskaffa nya gymnastikskor som ett medvetet steg, den här kvinnan har inte lika många yttre motivationsfaktorer som de andra två deltagarna, men att hon skaffar nya skor för att motivera sig själv ser vi som en yttre motivationsfaktor. Dock i mindre skala än att ha en personlig tränare. Denna deltagare berättar om att hon ser sin motion som ett naturligt inslag i hennes livsstil och vardag och att det varit det mer eller mindre under hela hennes liv, trots detta behöver även hon yttre motivationsfaktorer. En av deltagarna har tidigare rökt. Hon använder nu rökstoppet motivation för att vidmakthålla sin motion. Vi betraktar detta som en inre motivationsfaktor då kvinnan motiveras känslomässigt genom att ta sig längre och längre bort från sin tidigare ohälsosamma vana. Dessa tre steg är strategier (Ziegelmann & Lippke, 2007) vilket hjälper deltagarna att vidmakthålla sin motion. De strategier som kvinnorna valt att använda sig av är olika då de av erfarenhet vet vad de bör göra för att hjälpa sig själva till motivation. Två kvinnor berättar även om detta, hur deras syn på sig själva förändrats över tid. De har kommit till insikt om hur de fungerar som människor på vissa områden, såsom just motivation och motion. De deltagande kvinnorna använde sig av inre motivationsstrategier för att vidmakthålla en regelbunden motionsfrekvens. En deltagare beskriver förloppet när hon hittar sin motivation, det som hjälper henne att känna meningsfullhet i sin motion. Kvinnan vill själv förstå, komma till insikt och förankra det inom sig själv. Det är en process som leder till att hon kan vidmakthålla sin motivation vad gäller motion.

*Ja det är ju jättesvårt ju, vad är motivation?/.../ först måste jag hitta förståelse för, varför jag ska göra det här? Alltså en insikt öhhh... varför jag ska göra det här. Och när den är förankrad i mig, då har jag motivation att göra saker. Jag kan inte, man kan inte göra en sak, för att man blir ombedd att göra, eller att en annan talar om att det här är nyttigt, utan att jag måste själv komma till den slutsatsen. Och*

*så har jag hittat motivationen så att säga*

### 5.2.1. Fysisk styrka

Deltagarna är tveksamma till om styrketräning hör till kategorin motion. Alla tre deltagarna sysslar med regelbunden styrketräning i gymmet. De har olika motivation till detta samt de andra sorters motion de ägnar sig åt. Ett motiv är upplevelsen av att bli fysiskt starkare och att bli uthålligare, orka mer i livet och på jobbet. Detta överensstämmer med studier (Kruchoff & Kruchoff, 2000; Stanten & Yeager, 2003; Leedy, 2000; Lindfors et al., 2006; Leedy, 2009) där de visar resultat på att motivationen bakom motionen kan vara positiva effekter såsom att vara i bättre form på jobbet.

Deltagarna i studien motionerar också för att de vill klara lyft bättre. Att motionera i syfte att stärka sin kropp stöds av Sandblad (2008) som beskriver att det kan innebära stora påfrestningar för kroppen att arbeta inom vården. Detta kan hjälpa kvinnorna i deras arbete och vi tolkar det som en viktig faktor till att kvinnorna vidmakthåller sin motivation vad gäller styrketräning och inte bara konditions motion. Att drabbas av ryggsmärtor och skador av andra slag är vanligt i vården (ibid.). En deltagare i studien berättar om att hon började motionera för att hon hade ont i ryggen. Två studier av Leedy (2000) och Lindfors et al. (2006) visar på att motivationen bakom motion kan vara *mindre krämpor*.

En deltagare berättar om hur hon tycker att det ”är lite häftigt att bygga muskler ” i hennes ålder, hon tror att hennes döttrar tycker att det är lite kul att hon gör det. Detta tolkade vi som en möjlig faktor som stärker deltagarens bild av sig själv till det positiva. Kvinnans positiva uppfattning om styrketräning och i och med detta sig själv borde ha betydelse för hennes motivation.

### 5.2.2. Beslutsamhet

Enligt Huang et al. (2007) är personlighetsdrag en viktig faktor för att vidmakthålla sin motion, ett exempel på detta är beslutsamhet. Den deltagare som har rökt sedan tonåren och lyckats sluta med detta uppfattar vi som väldigt medveten i sitt tänkande och handlande gällande motivation. Hon berättar om en förståelse för sig själv med tanke på hur hon agerat tidigare i livet i motions sammanhang. Hon berättar om att hon ”lurat sig själv för länge” tidigare och att hon på grund av detta medvetet ändrat strategi. Hon vet att hon inte kan hoppa över motionen en gång då detta kan leda till flera gånger, kvinnan talar om en ”inre latmask”. Vi tolkar att deltagaren har en insikt i sig själv som hjälper henne att vidmakthålla sin motion samt att uppnå de olika delmål hon sätter upp för sig själv. Deltagarens självinsikt har utvecklats över tid och hon tänker och känner annorlunda för sig själv nu när hon är äldre. Kvinnan har ändrat sina prioriteringar. Hon berättar om att hon nu prioriterar motionen mycket högt, och saker som till exempel städning har halkat längre ner på

prioriteringslistan. Att motivationen kan ändras med ålder är något som Frederick och Ryan (1993) beskriver i sin studie.

*Hålla fast i det jag har bestämt och det jag har tänkt på  
morgonen. Att jag inte får ursäkta mej liksom, för då vet jag att  
börjar jag med en ursäkt, då kommer säkert flera, för jag vet. Och  
samma sak är det ju om man skall sluta röka. Har man bestämt det,  
så kan man inte gå på den där lätta att du kan ta ett blåss nu./....  
/ Jag har lurat mig själv så... för länge nu*

Två av deltagarna ser motion som en planerad aktivitet, dessa två prioriterar även motionen mycket högt i sina liv, den tredje deltagaren prioriterar motion *någonstans i mitten* och hon väljer ibland bort motion till förmån för någonting annat. Dock är deltagarna överens om att det finns vissa saker som de måste prioritera före sin motion, som till exempel att hälsa på sin gamla mamma. Vi tolkar att eftersom kvinnorna anser att de prioriterar sig själva när de motionerar, och de motionerar betydligt (två av deltagarna) mer i den ålder de är i nu så prioriterar de sig själva mer nu. Detta anser vi kan stärka deltagarnas självbild och självförtroende och resultera i att de ser mer positivt på sig själva, detta borde vara av betydelse för kvinnornas motivation. I intervjuerna framkom att alla deltagarna till stor del planerar in sina motionspass och är hängivna nog att genomföra sina planer trots eventuella motgångar eller sämre humör. En av deltagarna berättar om sin envishet och trotsighet vid dåligt väder. De andra två deltagarna drivs av beslutsamhet och av de rutiner de satt upp för sig själva.

*Det är nog mycket mer min envishet...att jag ska gå  
och träna ändå. Och ibland kan jag gå dit och bara köra lite lätt  
eller nånting,.. Men det skall mycket till för att jag inte åker och  
tränar. /.../ och det är också så här att jag kan bli irriterad över att om  
det regnar för mycket eller om det stormar eller...då blir jag såhär  
att ...nä, vädret skall inte få bestämma att jag inte skall få åka och  
träna. Då skiter jag i det och kör ändå. Då blir jag trotsig...*

*Man vill hela tiden bli bättre med sig själv. Asså det är ju en själv*

*man mäter mot.*

### 5.2.3. Livsstil

Den tredje deltagaren talar om sitt behov av att motionera, hon måste göra det annars känner hon av väldigt negativa effekter, såsom rastlöshet och irritation. Detta stöds av studien (Conboy, 1994).

Denna deltagare ser sin motion som ett naturligt inslag i hennes livsstil och vardag, hon känner det som att hon snarare får motivera sig till att inte motionera, än tvärt om. För en annan deltagare är att hinna lägga tid på motion förknippat med att hon måste prioritera bort att sova tillräckligt mycket, detta ingår i hennes livsstil och har gjort det sen lång tid tillbaka. Enligt en studie (Conboy, 1994) planerar vissa individer hela sitt liv runt sin motion. Det finns olika grader och hängivenhet för detta beteende (ibid.).

*det är någonting som hör till mitt liv... fast samtidigt så vet jag att jag mår dåligt om jag inte gör det. ja, då blir jag på dåligt humör... lättirriterad, och..öhm..jag vet inte...mycket att jag blir väldigt lättirriterad... ja vet inte hur jag skall förklara. Jag känner mig såhär rastlös i hela kroppen*

### 5.3. Egen tid

Två av deltagarna talar om att de har en annan tid nu när deras barn blivit äldre. De deltagande kvinnorna i studien tyckte att egen tid inte bara behövde vara motion. Egen tid representerade andra sorters aktiviteter eller tillfällen i deras liv. Två av kvinnorna pratade om hur lite egen tid man har som småbarnsmamma. Att bara få komma ifrån barnen och satsa på sig själv, kan vara sällsynt. Enligt de två kvinnorna kan egen tid som småbarnsmamma bara vara att sätta sig ned och ha det tyst och lugnt. Detta styrks av (Forssén & Carlstedt, 2006). Alla deltagarna tycker att det är viktigt att ha sin egen tid och att då satsa på sig själv. De båda kvinnorna anser att de satsar på sig själva när de motionerar. En av kvinnorna lovar sig själv varje nyår att satsa mer på sig själv. Att förbättra sin hälsa och satsa på sig själv är viktigt för kvinnorna. Detta styrks av tre studier (Leedy, 2000; Forssén et al., 2006; Thornton och Scott, 1995). En av kvinnorna pendlade till annan ort varpå all tid enligt henne försvann till resor. För alla tre deltagare finns det saker som alltid kommer att skjuta undan motionen. Exempel på detta är tid för barnen samt oförutsedda saker som inträffar. En av kvinnorna i studien önskar att hon fick mer tid till att motionera. Att olika förpliktelser skjuter bort motionen stämmer



överens med en studie av Yip (2002) visas det att kvinnor förväntas i många fall ta större ansvar för till exempel sjuka familjemedlemmar eller släktingar (Yip, 2001).

Deltagarna gav exemplen på aktiviteter vid egen tid: att äta ute, läsa en bok, lösa sudoku, träffa vänner eller pyssla med något hemma. Detta stöds av en studie (Forssén & Carlstedt, 2006) där det beskrivs hur kvinnor utvecklar strategier för att få egen tid hemma. Ett exempel ur den studien handlar om en kvinna som stänger in sig i sitt sovrum och sticker. Vidare beskrivs att andra kvinnor söker sig utanför hemmet för att få egen tid. Ett annat exempel vilket Forssén & Carlstedt (2006) nämner är den kvinna som åker till ett café och ser till att ingen kan kontakta henne under tiden hon är där.

#### 5.4. Yttre motivationsfaktorer

Ett hjälpmedel för att vidmakthålla motivationen för motionen är att använda sig av strategier (Ziegelmann & Lippke, 2007). Ett exempel är den deltagare som åtagit sig att vara friskvårdsombud. Detta fungerar för henne som en yttre motivation. En annan yttre motivation är att söka sig till en personlig tränare vilket två av deltagarna har gjort. Detta hjälper dem att vidmakthålla sin motion. Kvinnorna berättar under intervjuens gång om både inre och yttre motivationsfaktorer och vi tolkar detta som en bekräftelse på att för att vara framgångsrik med att vidmakthålla sin motivation behövs både och. Att *vara social* kan vara en yttre motivationsfaktor för att vidmakthålla sin motion, menar Thornton och Scott (1995) i sin studie. Vidare beskriver Thornton och Scott (1995). Detta styrks inte av vår studie då deltagarna helst motionerar ensamma. En av kvinnorna i studien har tankar om att det eventuellt skulle hjälpa hennes motivation för att motionera om hon hade en träningskompis. Trots detta väljer kvinnan att motionera ensam. Vi tolkar detta som att en faktor till att kvinnorna lyckats vidmakthålla sin motion är att de är självständiga i sina beslut vad gäller motionen, de klarar av att vara motiverade utan ”träningskompis” och de behöver inte ta hänsyn till någon annan som kanske inte vill ta sig till de inbokade passen eller dylikt. Att *musik* får en deltagare att känna en känsla av att motionen flyter på bättre, stöds av en studie (Karageorghis & Terry, 1997) där det beskrivs att *musik* hjälper personer att hantera känslor av uttråkning och smärta under motionspass. Vi är förvånade över att det bara var en deltagare som nämnde att hon ville motionera till musik då denna faktor kan ha stor betydelse för prestationen under motionspasset. Som några mindre betydande yttre motivationsfaktorer nämner deltagarna att de vill bli *sundare, smalare, få bättre hållning* samt *bygga muskler*. Detta visas i två studier om motivationsfaktorer, gjorda av Kilpatrick

(2005) och Huang et al.(2007) i studierna beskrivs motiven *vikt kontroll, vikt, komma i form* . I en annan studie, gjord av Huang et al, (2007), visades att *omsorg av hälsan* var en viktig motivationsfaktor för bibehållning av motionen. Dessa utseende relaterade yttre motivationsfaktorer tolkar vi ligger längst ner på kvinnornas motivations lista eftersom de bara nämndes i förbifarten och ingen av deltagarna verkade intresserade av att utveckla sina svar. En yttre motivationsfaktor kan vara att bli uppmärksam av chefen på jobbet och få ett samtal. *Motivationssamtal* är något som en deltagare berättar om. Det kan få deltagaren att känna sig motiverad. Detta stöds av Mikkelsen (1998) där det beskrivs hur de utvecklingssamtal vilket chefer kan anordna motiverar de anställda.

### 5.5. Sammanfattning av resultat

Alla kvinnorna beskriver motion som en puls höjande aktivitet där de svettas. De deltagande kvinnorna använde sig av inre motivationsstrategier för att vidmakthålla en regelbunden motionsfrekvens. Olika mål som motiverade kvinnorna till att motionera var till exempel: att komma längre bort från en identitet som rökare, ta sig runt Tjejmilen joggandes samt att kunna springa på den nivå deltagaren befann sig på när hon var yngre. Alla kvinnor i studien motiveras genom upplevelsen av att känna att de blir fysiskt starkare och uthålligare, kvinnorna vill orka mer i livet och på jobbet. Alla deltagare nämner även känslor av att känna sig piggare och starkare. Ett annat sätt deltagarna i studien använde sig av för att motivera sig till att vidmakthålla sin regelbundna motion var att binda upp sig på olika åtaganden. Denna strategi går ut på att kvinnorna måste fortsätta även i stunder då det känns motigt, på grund av de åtaganden de valt. Ett exempel på detta är de två deltagare som valt att vara Friskvårdsombud på sina arbetsplatser. Dessa två deltagare har även valt att skaffa sig en personlig tränare av samma anledning. Två av deltagarna ser motion som en planerad aktivitet då de prioriterar motionen mycket högt i sina liv. Den tredje deltagaren prioriterar motion *någonstans i mitten* och hon väljer ibland bort motion till förmån för någonting annat. Motion är ett viktigt inslag i alla tre kvinnornas vardag, en kvinna anser att motion är ett naturligt inslag i hennes livsstil. En deltagare berättar hur hon har börjat tänka annorlunda om sig själv med åldern då hon prioriterar sina måsten annorlunda nu till skillnad mot tidigare i sitt liv. Denna deltagare ställer inte samma höga krav på sig själv längre.

Två deltagare berättar om hur de har en annan tid att spendera på sig själva nu när deras barn blivit äldre. De båda kvinnorna anser att de satsar på sig själva när de motionerar. Alla kvinnorna tycker att *egen tid* är mycket viktigt. Alla deltagare är överens om att de helst motionerar ensamma. Kvinnorna

ansåg dock att *egen tid* inte bara behövde vara motion. *Egen tid* representerade även andra sorters aktiviteter eller tillfällen i deras liv. Deltagarna gav exemplen: att äta ute, läsa en bok, lösa sudoku, träffa vänner eller pyssla med något hemma.

## 6. DISKUSSION

### 7.1. Metoddiskussion

För att fånga upp studiens deltagares egna berättelser har kvalitativa *intervjuer* använts som en metod att se djupt in i motivationsfaktorer. Den kvalitativa forskningsintervjun är en bra metod då en nära kontakt kan skapas mellan intervjuare och deltagare, då de egna livsberättelserna berättas av deltagarna (Kvale, 2007). Eftersom syftet var att hitta deltagarnas motivation, det vill säga deras motivationsfaktorer till vidmakthållande av motion var det passande och *stämde väl in på syftet* att använda intervju för att gå djupt in i motivationen hos deltagarna.

Bra reliabilitet och validitet finns i studien. Studien hade en och *samma intervjuare*. Intervjuerna utfördes under så likande omständigheter som möjligt. Resultaten skulle kunna bli påverkade om två intervjuare infunnit sig vid intervjuerna likväl som om det skulle varit olika intervjuare för varje intervju. Tolkningen av transkriberingen har gjorts av båda författarna för att få olika tolkningar vilket gör att resultatet ökar i validitet. För att studien skall få hög reliabilitet har vissa faktorer belysts: det är viktigt att intervjuaren behandlar deltagarna *empatiskt* och inte ställer *ledande frågor* vilket tagits i beaktande. En viss förförståelse kommer dessvärre alltid att finnas och en viss inriktning på svaren kan ändå ha förekommit. Om *kroppsspråket* och *tonen* i gensvaret som deltagarna fick av intervjuaren under intervjun påverkade dem vid tillfället är svårt att veta. Intervjuaren i denna studie har fokuserat mycket på sitt eget beteende vid intervjuerna men en viss påverkan kommer alltid att finnas. Den *hermeneutiska tolkningen* kopplad till den *semistrukturerade forskningsintervjun* vilket användes i studien gör det möjligt för oss att få en inblick och ny förståelse för deltagarnas egna upplevelser av motivationsfaktorer. Detta arbetssätt ger studien hög reliabilitet.

För att minska feltolkningar valdes *tematisk analys*. Genom denna metod delas transkriberingen in under teman vilka uppenbarade sig vid genomläsningen. Vissa delar ur transkriberingen kunde relateras till flera teman. Resultatet visar de motivationsfaktorer som var viktiga för de deltagande kvinnorna i studien. Eftersom transkriberingen lästes igenom flera gånger i sin helhet under arbetets

gång var det möjligt att uppfatta olika motivationsfaktorer för vidmakthållande av motion. Detta är en bra grund för tolkning av innehållet.

Det insamlade materialet behandlades konfidentiellt. Det finns ingen chans att deltagarna vilka läser den färdiga uppsatsen kan känna igen vad någon av de deltagande har sagt förutom sina egna kommentarer. Det var viktigt att hemlighålla de andra deltagarnas namn i studien av just den anledningen att skydda deras integritet. Vissa citat har förkortats i syfte att dölja identiteten på deltagarna.

Syftet med denna studie var inte att hitta resultat vilket är generaliserbara för samhället eller deltagarnas åldergrupp utan lyfta fram individuella upplevelser hos kvinnor som är vidmakthållande motionerande. Resultaten som framkom hade ändå liknande drag vilket gjorde det möjligt att kategorisera resultatet i samma teman. I vår studie har resultat generaliserats för att skapa en överblick över hur de tre intervjuerna såg ut. Urvalet av deltagare är representativt för de kriterier som ställts för att delta i studien, nämligen att vara vidmakthållande motionerande. Däremot hade det kanske varit fördelaktigt att genomföra *fler intervjuer* för en större tillförlitlighet. Större studier överlag krävs för att göra några mer allmängiltiga tolkningar om den här kategorin av vidmakthållande motionerande kvinnor.

## 7.2. Resultatdiskussion

När kvinnorna besvarar frågan om vad motion är för dem svarar de med att beskriva fysiologiska effekter såsom *flåsig* och *svettig*, de berättar att *de gör något med kroppen*. När en person motionerar, eller *gör något med kroppen* utsöndras bland annat endorfiner (Janal et al, 1984) vilka ger utövaren en skön känsla i kroppen. Kan det vara så att då kvinnorna beskriver dessa fysiologiska effekter beskriver de egentligen sina bakomliggande motivationsfaktorer vilka är att motion känns skönt? Att motion är välbefinnande för dem? Endorfiner har även positiva effekter på stress (ibid.). Ingen av kvinnorna beskriver stress i sina liv utom när de av olika anledningar inte kan motionera som de brukar. En kvinna beskriver att hon känner sig rastlös och lättirriterad medan en annan beskriver hur hon blir stressad över att hennes prestationsnivå ska sjunka om hon missar motionen. Denna kvinna började sin motion för att få mindre ryggvärk.

Med resonemanget att kvinnor motionerar för välbefinnande i bakhuvudet ställer vi oss frågan om ifall de två kvinnorna som tidigare varit oregelbundna i sin motion gjort något annat för att få detta välbefinnande tidigare? Till exempel kvinnan som tidigare rökt i många år, har hon bytt behovet av

att röka mot behovet av att motionera? Denna kvinna rökte mycket och nu prioriterar hon motion väldigt högt.

En kvinna talar om förståelse. Hur förståelse för vad hon gör och varför hon gör det förankras i henne och blir till insikt. Denna insikt ligger till grund för hennes motivation. Detta är mycket viktigt för den här kvinnan, men är det lika viktigt för alla personlighetstyper? Behöver förståelsen vara känslomässigt förankrad hos alla människor? Är det svårt att känna sig motiverad utan förståelse?

Hur stor betydelse har självförtroende och självbild för kvinnorna vad gäller deras motivation? En kvinna beskriver hur hon känner att hon har dåligt självförtroende för att löpa. Denna kvinna har som mål att jogga tjejmilen. Varför väljer hon något hon själv anser sig vara sämre på? Kan det vara för att hon vill utmana de negativa tankar hon har om sig själv och löpning? Kanske vill hon även stärka sitt självförtroende genom att göra detta. Att utmana sig själv och nå sitt mål kan kanske ge effekt på hela hennes självbild? En annan anledning till att kvinnan valt att löpa kan vara att hennes båda döttrar är löp intresserade och att det finns en social aspekt till att välja just löpning.

Hur viktig roll spelar identiteten för regelbundenheten i motionen? En kvinna berättar om hur hon tidigare såg på sig själv som rökare. Denna identitet tar kvinnan medvetna steg bort ifrån genom sin motion samt andra åtaganden såsom att hon skaffat personlig tränare och tagit på sig att vara friskvårdsombud på sin arbetsplats. Hur mycket hjälper det kvinnan i att vara regelbundet motionerande att hennes syn på sig själv ändrats? Att kvinnan vill komma längre och längre ifrån sin *gamla* identitet kan kanske även det ge henne större mening i att vara regelbunden motionerande? Hon kanske inte vill ge upp något hon kämpat för att uppnå. Kan den *gamla* identiteten ha bidragit till att hon inte lyckats vara regelbunden motionerande tidigare i sitt liv till exempel genom att hon tänkt tankar som att hon inte *är motions typen* eller dylikt?

En annan fråga vi ställer oss är varför två av kvinnorna är regelbundet motionerande nu och inte tidigare i sina liv? Båda nämner att det inte blir mycket tid över till annat om man har små barn. En kvinna har tidigare pendlat en sträcka som tog upp mycket av hennes tid och en annan kvinna berättar om att hon jobbar natt och inte får tillräckligt med sömn. Om dessa kvinnor skulle ha åtaganden som motsvarade tiden som gick åt till att ta hand om små barn, pendling och så vidare, skulle de då vara så regelbundet motionerande som de är idag? Eller är kvinnorna så regelbundet motionerande idag på grund av att de lärt sig att prioritera annorlunda? Till exempel att de prioriterar sig själva mer. Har det hjälpt kvinnorna att lära sig att prioritera annorlunda då de fått mer tid över till att spendera på sig

själva. Har de haft mer tid till att tänka på vilka de är som personer och vad de tycker är verkligt viktigt för dem och efter detta valt sina *nya* prioriteringar?

En kvinna talar om att hon vill förverkliga sig själv, vara mer *självisk* och därmed satsa mer på sig själv. Menar hon då mellan raderna att hon innerst inne känner att det är själviskt av henne att lägga fokus samt prioritera sig själv? Om detta stämmer, är då att förverkliga sig själv och att satsa på sig själv ett medvetet steg till att förändra denna känsla av att vara *självisk*? Samma kvinna beskriver, bland annat, på frågan om vad hon upplever att *egen tid* är som att ta hand om sig själv med exemplen *få maten serverad* och att *få massage*. Känner kvinnan kanske att hon på sin egen tid skulle tycka det var skönt att få bli ompysslad lite? Kan det kanske vara så att hon känner mycket ansvar och att hon är omhändertagande i sitt övriga liv och gärna vill få känna på samma sak mer än vad hon får i sin vardag?

### **7.3. Fortsatt forskning**

Att gräva djupare i de inre motivationsfaktorerna skulle vara lockande då dessa visade sig vara mer betydelsefulla i vår studie.

För fortsatt forskning vore det intressant att utföra en större studie om vidmakthållande av regelbunden motion. Att även inkludera kvinnor i olika åldrar i denna studie bidrar till en mer korrekt spegling av samhället. Intressant vore även att göra en jämförande studie mellan män och kvinnor då tidigare forskning (Forssén & Carlstedt, 2006) visade att det kan i många fall vara svårare för kvinnor än män att finna tid till att motionera regelbundet då kvinnor oftare bär på en dubbel arbetsbörda.

En studie skulle kunna göras om vilken betydelse egen tid har för en människa i dennes liv. Vad har egen tid för betydelse kopplat till stress, självförverkligande och identitet? Vem är man när man endast behöver svara inför sig själv? Detta kan med fördel göras med hjälp av livstidsberättelser.

### **Referenser**

Bekker, M. H.J de Jong, P. F. Zijlstra, F.R.H. and van Landeghem, B. A.J. (2000) *Combining Care and Work: Health and Stress Effects in Male and Female Academics*. International Journal of Behavioral Medicine, 7(1), 28-43 Department of Clinical Health Psychology, Tilburg University, The Netherlands.

Berglund, B (2005). "Orättvis" effekt av fysisk aktivitet, otränade måste träna längre tid för att nå uppsatta mål om prevention Läkartidningen Nr 46, 2005, Vol. 102. Karolinska Universitetssjukhuset Solna.

Conboy, J. K (1994) *The effects of Exercise withdrawal on mood states in runners*. Journal of Sports Behavior. Vol. 17. Issue 3. P 188-206:1994.

Dahmström, K. *Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning*, (1996) Lund: Studentlitteratur.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. I R. Dienstbier (Red.), Nebraska Symposium Motivation: Perspectives on motivation (sid. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55, 68-78.

Egidius, H (2003) Pedagogik för 2000– talet. Natur och Kultur. Falun. s.141-143

Emslie, C. Hunt, K. & Macintyre, S. (2004) *Gender, Work-Home Conflict, and Morbidity Amongst White-Collar Bank Employees in the United Kingdom*. International Journal of Behavioral Medicine 2004, vol.11, No. 3, 127-134. University of Glasgow, United Kingdom

Engström, LM & Lindgärde, F. (2004) *Fysiskt Aktiva Mår Bättre*. Läkartidningen Nr 15-16, 2004, Vol. 101. Lärarhögskolan, Stockholm. Kliniken för kärleksjukdomar, Universitetssjukhuset MAS, Malmö.

Eriksson L T, Wiedersheim-Paul F, 2001, Att utreda, forska och rapportera, Liber, Malmö.

Faskunger, Johan. Motivation för motion. SISU idrottsböcker. 2001.

Faskunger, Johan, *Motivation för motion – Hälsovägledning steg för steg*. Stockholm, 2004.

Forssèn, A. S. K & Carlstedt, G. (2006) " *It's heavenly to be alone!*": *A room of one's own as a health promoting resource for women. Results from a qualitative study* Scandinavian Journal of Public

Gadamer, H-G. (1997). *Truth and Method. Second revision edition*. New York: The Continuum Publishing Company.

Health, 2006; 34: 175-181. University of Umeå, Sweden.

Frederick, C. M & Ryan, R.M (1993) *Differences in Motivation for Sport and Exercise and their relations with Participation and Mental Health*. Journal of Sport Behavior. Vol.16. Issue 3. P 1124-1147:1993.

Gabrielle, S Jackson, D & Mannix, J. (2008) *Older women nurses: health, ageing concerns and self-care strategies*. Journal of Advanced Nursing 61(3), 316-325. School of Nursing College of Health and Science of Western Sydney New south Wales, Australia.

Grossi, G, Soares J. J.F & Lundberg, U. (2000) *Gender Differences in Coping With Musculoskeletal Pain*. International Journal of Behavioral Medicine, 7 (4), 305-321 Stockholm University, Stockholm, Sweden.

Hamilton, S. & Fagot, B. I. (1988) *Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates* Journal of Personality and Social Psychology 1988, Vol. 55, No. 5, 819-823.

Hayes, N. (2000). *Doing Psychological Research*. Philadelphia: Open University Press.

Huang, Ch, Lee, L. Y. & Chang, M. L (2007) *The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life*. Social Behavior and Personality. 35(9) p 1189-1210.

Janal. M. N, Colt E.W, Clark W.C & Glusman. M, (1984) *Pain sensitivity, mood and plasma*



- endocrine levels in man following long-distance running: effects of naloxone.* Pain. 1984; 19: 13-25.
- Karageorghis, C. & Terry, P (1997). *The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review.* Journal of Sport Behavior, 20, 54–68.
- Kilpatrick, M, Hebert, E & Bartholomew, J (2005) *College student's motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise.* Journal of American College Health, Vol. 54, No 2: 2005. Department of Kinesiology and Health Education at the University of Texas, Austin.
- Kruchoff. C & Kruchoff. M (2000) *Peak performance.* American Fitness. 19(1), 32-36
- Kvale, S. Den kvalitativa forskningsintervjun. (2007). Lund: Studentlitteratur.
- Leedy, M. G. (2000) *Commitment to Distance Running: Coping Mechanism or Addiction?* Department of Social Work, Mashbrun University, Topeka.
- Leedy, G. (2009) *I Can't Cry and Run at the Same Time.* Women's Use of Distance Running Affilia: Journal of Women and Social Work. Vol 24 Nr 1, 80-93. University of Wyoming.
- Lindfors, P. Berntsson, L & Lundberg,U. (2006) *Total Workload as Related to Psychological Well-Being and symptoms in Full-Time Employed Female and Male White-Collar Workers.* International Journal of Behavioral Medicine 2006, vol.13, No 2,131-137. Institute of Nursing, Sahlgrenska Academy at Gothenburg University, Göteborg, Sweden.
- Mikkelsen, A. (1998). *Medarbetarsamtal och lärande i organisationer.* Lund: Studentlitteratur.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., “Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change”, *Psychotherapy: Theory, Research and Practise*, 19 (3:1982), pp. 276-287.
- Polit D.F, Tatano Beck C. (2006) *Essentials of nursing research.* USA: Lippincott

Williams & Wilkins.

Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sandblad, J. (2008) *Patientförflyttning och Förflyttningsteknik Bland Vårdanställda på ett Demensboende*. Institutionen för Folkhälsovetenskap, Karolinska institutet, Företagshälsovård för sjukgymnaster och ergonomer, Folkhälsovetenskap, projektarbete 7,5 hp

Seefeldt, V. Malina, R. M. & Clark, M. A. (2002) *Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults*. *Sports Medicine* 2002;32(3):143-168. East Lansing, Michigan, USA.

Stanten. N & Yeager. S (2003) *Four workouts to improve your love life*. *Prevention* 55. 76-78.

Stenlund, T. Ahlgren, C. Lindahl, B. Burell, G. Knutsson, A. Stegmyr B. & Slunga Birgander, L. (2007) *Patients with Burnout in Relation to Gender and a General Population*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2007; 35:516-523. Umeå University, Sweden.

Strang. S & Strang. P (2001) *Spiritual thoughts, coping and sense of coherence in brain tumour patients and their spouses*. *Pal Med*. 2001; 15(2): 127-134.

Tip, Y. (2001) *A study of work stress, patient handling activities and the risk of low back pain among nurses in Hong Kong* *Journal of Advanced Nursing* 36(6), 794-804. The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Hong Kong, China

Thornton, E. W & Scott, S. E (1995) *Motivation in the committed runner: correlations between self-report scales and behavior*. *Health promotion International*. Vol. 10. No 3:1995

Ziegelmann. J. P & Lippke. S (2007) *Planning and Strategy Use in Health Behavior Change: A Life Span View*. *International Journal of Behavioral Medicine* 2007, Vol. 14, No. 1, 30-39

Yip, Y.B. Ho, S.C & Chan, S. (2001) *Socio-psychological Stressors as Risk Factors for Low Back Pain in Chinese Middle-aged Women*. *Journal of Advanced Nursing* 36(3), 409-416. Chinese

University of Hong Kong, China.

Yip, Y.B. , Ho, S. C. & Chan, S.G (2001) *Identifying Risk Factors for Low Back Pain (LBP) in Chinese Middel-Aged Women:a Case-Control Study*. Health Care for Women International, 25:358-369, 2004. The Chinese University of Hong Kong.

Ödman, P. J *Kontrasternas spel*. 1995. Stockholm.

**Vetenskapsrådet (1990) Forskningsetiska principer- inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Tryckt Elanders Gotab.**

Personuppgiftslag (1998:204) <http://www.notisum.se/rnp/SLS/lag/19980204.HTM>

Regeringskansliets rättsdatabaser

Hämtad 2009-04-14

[www.FHI.se](http://www.FHI.se) (2004)

Hämtat 2009-03-15



### **Vill du delta i en undersökning om motivation?**

Vi är två studenter, Angelica Henriksson och Andrea Segerberg, som läser tredje året på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Just nu skriver vi vår C-uppsats som handlar om regelbunden motion hos kvinnor. Efter det att undersökningen är gjord kommer resultatet att redovisas i en C-uppsats.

Syftet är att undersöka vilken personlig mening samt vilka motivationsfaktorer som gör att vårdarbetande kvinnor fortsätter att motionera regelbundet på Friskhuset i Uppsala. Frågor som studien fokuserar på är kvinnors prioriteringar samt motivation till att motionera.

Genom intervjuer hoppas vi få värdefull information till vår C-uppsats. Förhoppningen är att kunna öka kunskapen kring kvinnornas egna upplevelser av vad som gör att de fortsätter att motionera regelbundet.

Intervjutiden kommer att vara ca en timme och sker enligt överenskommen tid och plats med var och en. Intervjuerna kommer att spelas in på band. Inspelningarna har endast vi som undersökare tillgång till, dessa kommer att förstöras så snart uppsatsen är klar. Intervjuerna skrivs ut ordagrant och kommer att finnas tillgängliga för påseende om deltagarna i studien önskar att läsa materialet. För att skydda deltagarna kommer alla intervjuer att behandlas konfidentiellt så att inga deltagare går att spåra. Undersökningen är helt frivillig och det går när som helst att dra sig ur utan orsak. När uppsatsen är klar och godkänd kommer den eftersom den är offentlig handling att finnas på p-institutionens hemsida för Högskolan i Gävle.

Angelica Henriksson

Mob: 073-725 07 99

Email: [angelica\\_henriksson@hotmail.com](mailto:angelica_henriksson@hotmail.com)

Andrea Segerberg

Mob: 070-475 08 12

Email: [andrea\\_segerberg@hotmail.com](mailto:andrea_segerberg@hotmail.com)

# Intervjuguide

## BAKGRUNDSFRÅGOR

1. Ålder:

## MOTION

2. Vad är motion för dig?

3. Vad får du ut av din motion? Kan du utveckla detta

## MOTIVATION

4. Vad är motivation för dig? (Vad får dig till att vilja göra saker?)

5. Vad har motiverat dig till att motionera tidigare? Har denna motivation ändrats över tid?

6. Motionerar du någonting utanför gymmet, och i så fall vad?

## PRIORITERINGAR

7. Hur prioriterar du i ditt liv i förhållande till din motion? Utveckla!

8. Upplever du att du motionerar för din egen skull eller är det på grund av något annat?

9. Vad får dig att fortsätta att upprätthålla din motion under dagar eller perioder då det känns motigt att fortsätta? (vid kort svar) Kan du utveckla detta?

10. Finns det något som du väljer bort till förmån för din motion?

11. Vad tycker du att egen tid är?

12. Upplever du någon form av stress och i så fall påverkar den stressen dina känslor kring motion? Utveckla!