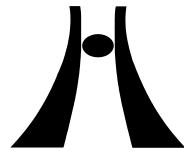


Beteckning: _____



**HÖGSKOLAN
I GÄVLE**

Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi

**Faktorer som har påverkat deltagarnas motivation i
projektet "Resor till och från arbetet"
- en processutvärdering**

*Lina Bohlin och Jennie Gustafsson
januari 2010*

C-uppsats 15 hp
Pedagogik

**Hälsopedagogiska programmet
Examinator: Peter Gill
Handledare: Erika Björklund**

Bohlin, L. & Gustafsson, J. (2010). *Faktorer som har påverkat deltagarnas motivation i projektet "Resor till och från arbetet" – en processutvärdering*. C-uppsats i pedagogik. Hälsovetenskapliga programmet. Institutionen för pedagogik, psykologi och didaktik. Högskolan i Gävle.

Abstrakt

Arbetslivet har en avgörande roll för folkhälsan, då det är på arbetsplatsen många människor tillbringar den övervägande delen av sitt liv. I Sandvikens kommun har ett projekt genomförts för de anställda, där syftet var att öka frisknärvaron och att förbättra miljön genom att minska utsläppen. Deltagarna i projektet förband sig till att cykla eller gå till och från arbetet tre gånger i veckan under en sexmånadersperiod. Syftet i denna studie var att undersöka vilka faktorer som hade påverkat deltagarnas upplevelser av motivation och detta gjordes genom en processutvärdering. Urvalet var alla deltagare i projektet och utvärderingen gjordes genom en enkätundersökning. Frågorna i enkäten handlade om bland annat motivation och hinder/problem som deltagarna upplevt i projektet. Resultatet visade att det som hade varit mest motiverande för informanterna var att bibehålla och förbättra hälsan, miljö samt hälsoprofilbedömningen som gjordes inom projektet. Det som informanterna upplevde som problem/hinder var tidsbrist, mörk och farlig väg till och från arbetet samt att bilen behövdes under dagen. Slutsatser av denna studie blev att de flesta som anmälde sig till projektet redan var fysiskt aktiva, att informanterna kunde se sig själva som ett stöd för motivationen samt att tidsbrist var ett stort hinder endast i åldersgruppen 31 – 40 år.

Nyckelord: motivation, beteendeförändring, hälsofrämjande på arbetet, fysisk aktivitet, processutvärdering.

Keywords: motivation, behavior change, workplace health promotion, physical activity, process evaluation.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1. Syfte och frågeställningar	4
2. Bakgrund	5
2.1. Hälsöfrämjande på arbetet.....	5
2.1.1. Beskrivning av projektet "Resor till och från arbetet"	6
2.2. Motivation vid en beteendeförändring.....	7
2.3. Motivation i förhållande till den transteoretiska modellen.....	7
2.3.1. Stadier i en beteendeförändringsprocess	8
2.3.2. Handlingssätt för förflyttning mellan förändringsstadierna.....	9
2.3.3. Faktorer som kan bidra till en beteendeförändring.....	10
3. Metod	12
3.1. Processutvärdering.....	12
3.2. Enkät som datainsamlingsmetod	12
3.3. Utformning av enkät och missiv samt genomförande.....	13
3.4. Urval.....	14
3.4.1. Bortfall	14
3.5. Databearbetning och analys.....	15
3.6. Reliabilitet och validitet.....	15
3.7. Etiska överväganden	16
4. Resultat och analys	17
4.1. Informanternas färsätt innan och vid projektets slut	17
4.2. Informanternas placering i förändringsstadierna	17
4.3. Motiverande faktorer.....	19
4.3.1. Inre motiverande faktorer	20
4.3.2. Yttre motiverande faktorer	21
4.3.3. Inre och yttre motiverande faktorer	21
4.4. Hinder som informanterna hade upplevt i projektet.....	23
4.5. Informanternas framtidsutsikter.....	24
4.6. Sammanfattning av resultatet	24
4.7. Slutsatser av resultatet.....	25
5. Diskussion	26
5.1. Metoddiskussion	26
5.2. Resultatdiskussion	27
5.3. Förslag på fortsatta studier.....	29
Referenser	31

Bilagor

- Bilaga 1. Missiv.
Bilaga 2. Enkät.

Figurförteckning

- Figur 1. Förändringsstadierna.
Figur 2. Färd sätt till och från arbetet.
Figur 3. Förändringsstadium före och vid projektets slut.
Figur 4. Förändringsstadier i förhållande till färd sätt.
Figur 5. Chansen att vinna priser i förhållande till förändringsstadierna.
Figur 6. Inställning till miljö i förhållande till färd sätt.
Figur 7. Inställning till inrapportering i förhållande till färd sätt.
Figur 8. Personer som har varit stödjande.
Figur 9. Tidsbrist i förhållande till ålder.
Figur 10. Hindrande faktorer.

1. Inledning

Hälsofrämjande på arbetet kan handla om friskvårdssatsningar som exempelvis kan syfta till att öka den fysiska aktiviteten för arbetstagarna. En satsning på hälsa kan visa att företaget bryr sig om sina anställda, men det kan även tolkas som att arbetsgivaren vill kontrollera sina anställda genom att styra deras levnadsvanor.

Vi kom i kontakt med projektet ”Resor till och från arbetet” som syftade till att förbättra den fysiska hälsan för de anställda i Sandvikens kommun. Kommunens mål med detta projekt var att öka frisknärvaron och att minska utsläppen för att förbättra miljön. Detta projekt handlade om beteendeförändring, det vill säga att deltagarna skulle börja med en hälsosammare livsstil genom att cykla eller gå till och från arbetet istället för att ta bilen.

För att kunna genomföra en beteendeförändring, som detta projekt syftade till, har motivation en stor betydelse. Bartier et al. (2009) skriver att motivation är mycket viktigt vid prestation och beslutstagande, finns ingen motivation är det svårare att ta sig igenom och upprätthålla ett åtagande. Då man i projektet strävade efter att deltagarna skulle göra en beteendeförändring var det viktigt att försöka få deltagarna motiverade. Beteendeförändringar kan vara svåra att genomföra och hjälp kan behövas från många olika håll, exempelvis kan stöd från arbetskamraterna vara en motivationsfaktor. Det finns många olika motivationsteorier som det kan utgå ifrån vid en utvärdering angående motivation och beteendeförändring. Vid en beteendeförändring kan teorier vara relevanta då de ger en ökad förståelse för deltagarnas upplevelser av motivation och då de även beskriver vad motivation är för något.

För att veta hur och i vilken utsträckning man i projektet lyckats med att motivera deltagarna till att cykla eller gå till och från arbetet, så utvärderades det i denna studie vilka faktorer som hade påverkat deltagarnas motivation.

1.1. Syfte och frågeställningar

Studien syftar till att utvärdera projektet ”Resor till och från arbetet” i Sandvikens kommun, genom att undersöka vilka faktorer som har påverkat deltagarnas upplevelser av motivation.

- Vad upplevde deltagarna som motiverande i projektet?
- Vilka personer har varit ett stöd för deltagarnas motivation?
- Har deltagarna mött några problem/hinder för motivationen, i så fall vilka?
- Hur motiverade är deltagarna till att fortsätta cykla eller gå till och från arbetet även efter projektets slut?

2. Bakgrund

I detta avsnitt presenteras hälsofrämjande på arbetet samt en beskrivning av projektet som utvärderades i denna studie. Begreppet motivation förklaras närmare och motivationsteorier som är relevanta för utvärderingen tas upp. Motivationsteorierna kan öka förståelsen för individens motivation vid en beteendeförändring och dessa teorier ligger till grund vid analys och diskussion.

2.1. Hälsofrämjande på arbetet

Hälsofrämjande på arbetet kan ha många olika inriktningar, till exempel kan det handla om att förebygga riskabla beteenden som att lyfta tunga saker (Naidoo & Wills 2000). Utbildning och råd om en hälsosam livsstil samt förordningar och policys för att tillhandahålla en hälsosammare arbetsmiljö kan också ingå i det hälsofrämjande arbetet (ibid.). I denna studie använde vi oss av Thomsson och Menckels (1997) definition av hälsofrämjande på arbetet som lyder: *Hälsofrämjande på arbetsplatser syftar till att möjliggöra för arbetande människor att utveckla en god hälsa och goda hälsorelaterade beteenden (ibid, s 9)*. Denna definition valdes för att projektet som utvärderades syftade till att öka frisknärvaron för de anställda, det vill säga att genom projektet ville kommunen utveckla en god hälsa och hälsorelaterade beteenden för de anställda.

Inom det hälsofrämjande arbetet kan det fokuseras på orsaker till ohälsa, men det kan också inriktas mer på möjligheterna till en god hälsa (Thomsson & Menckel, 1997). När det handlar om hälsa och ohälsa är det begreppen främjande och förebyggande som är vanligt förekommande (Bjurvald & Källestål, 2004). Förebyggande insatser riktas oftast mot en specifik riskgrupp och innefattar då att identifiera, utesluta och/eller minska risker för skador och ohälsa. I begreppet främjande är det mer fokus på att skapa stödjande miljöer med möjligheter och förutsättningar för en bättre hälsa för alla på till exempel en arbetsplats (ibid.).

Bjurvald och Källestål (2004) menar att arbetslivet har en avgörande roll för folkhälsan. För att individen skall må så bra som möjligt så ska det ingå i det hälsofrämjande arbetet att stödja eller verka för individens hälsa. Det hälsofrämjande arbetet bör ses som en process som startar, fortsätter och ständigt utvecklas (ibid.). På en arbetsplats kan en grupp nås som annars kan vara svåra att nå, det vill säga att vuxna som är friska kan inkluderas i det hälsofrämjande arbetet (Naidoo & Wills, 2000). Angelöw (2002) anser att friskvårdsåtgärder kan vara ett lyckosamt tillvägagångssätt för att skapa friskare arbetsplatser. Antingen kan arbetsgivaren sköta företaget och låta individen sköta sitt välbefinnande och hälsa på egen hand eller så kan arbetsgivaren arbeta aktivt för att främja hälsa och välbefinnande med ett kunnigt ledarskap och med chefer som föregår med gott exempel (Rosendahl, 2001). I en rapport från Statens Folkhälsoinstitut (Källestål et al., 2004) undersöktes effektiviteten av olika program och interventioner på arbetsplatser. Rapporten visade att övergripande hälsofrämjande insatser på arbetsplatser är effektiva, dessutom framkom det att träning förebyggde nack- och ryggbesvär. De interventioner som syftade till att öka arbetstagarnas fysiska aktivitet var de mest effektiva medan viktminskningsinterventioner inte kunde påvisa några långtidseffekter (ibid.).

Något som kan vara negativt med hälsofrämjande insatser på arbetet kan vara att när arbetsgivarna undersöker och testar de anställdas hälsa kan en ny typ av kontroll över den anställdes kropp uppstå (Lupton, 1995). Mätningarna av hälsorisker, bedömningar av

kondition och screening program på arbetsplatser medför att arbetsgivaren kan värdera de anställda efter deras vikt och livsstil. Dessutom kan arbetsgivaren uppmana de anställda till att ha vissa beteenden och till att undvika andra beteenden och på detta vis kan de anställda känna sig kontrollerade även utanför arbetstid (ibid.). Ett annat problem som kan uppstå är att de som deltar i de hälsofrämjande insatserna tenderar att vara de med mest motivation och de som inte är i farozonen för ohälsa (Naidoo & Wills, 2000).

Ur ett företagsperspektiv kan det vara fördelaktigt att inspirera arbetstagarna till fysisk aktivitet och även erbjuda möjligheter till att träna på arbetstid, på detta vis kan effektiviteten och motivationen på arbetet öka (Rosendahl, 2001). Hur motiverad individen är och vad det är som ska presteras kan påverka om individen vill öka sin fysiska aktivitet eller inte (ibid.). Enligt Statens folkhälsoinstitut (2008) definieras fysisk aktivitet som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Genom fysisk aktivitet kan hälsan främjas och på så sätt minska den stress och de påfrestningar som kan uppkomma i det dagliga livet (Angelöw, 2002). En friskvårdsinsats som genomförts i Sandvikens kommun är projektet ”Resor till och från arbetet” som syftade till att öka den fysiska aktiviteten för de anställda.

2.1.1. Beskrivning av projektet ”Resor till och från arbetet”

Projektet riktade sig till de anställda inom Sandvikens kommun och syftet var att öka frisknärvaron och att minska utsläppen för att förbättra miljön (Sandvikens kommun, 2009). Detta gjordes genom att de anställda skulle cykla eller gå till och från arbetet minst tre gånger i veckan istället för att ta bilen under en sexmånadersperiod. Projektet startade 4 maj 2009 och avslutades 25 oktober 2009 (ibid.).

Projektet startade med en kick off där deltagarna fick träffa projektledarna och där information om projektet togs upp (Sandvikens kommun, 2009). Dessutom fick de 84 deltagarna en cykeldator eller en stegräknare, beroende på vilket färdstätt de valt att använda sig av i projektet. Deltagarna skrev på ett kontrakt på att de skulle utföra de aktiviteter som ingick i projektet och de som fullföljde kontraktet hade möjlighet att vinna priser vid projektets slut. Under projektets gång rapporterade deltagarna in hur de tog sig till och från arbetet och hur lång resvägen var på kommunens intranät och där lades det även ut information om projektet. När projektet slutade bjöds deltagarna in till en avslutning där de fick lyssna på en föreläsning och där projektets resultat redovisades. Dessutom lottades priser ut till deltagarna vid detta tillfälle (ibid.).

Projektet utvärderades av kommunen genom hälsoprofilbedömningar vid inledning och avslut. I en hälsoprofilbedömning diskuteras individens livsstil, dessutom görs mätningar gällande vikt, kondition och blodtryck. Kommunens utvärdering handlade om de förändringar som skett angående deltagarnas hälsa under projektets gång. Det var 69 stycken av deltagarna som var med i kommunens utvärdering och medelåldern var 47 år (Sandvikens kommun, 2009). Utvärderingen visade att hälsovanorna och hälsoupplevelserna hade förbättrats under projektets gång. De hälsovanor som hade förbättrats mest var kost och motion, där 19 % respektive 9 % hade förflyttats från mindre bra vanor till bra vanor. I hälsoupplevelser sågs de största skillnaderna i upplevd hälsa och värk, där 13 % respektive 14 % hade förflyttats från mindre bra till bra. Det var dock en hälsoupplevelse som hade försämrats, i stress på arbetet hade 3 % förflyttats från bra hälsoupplevelse till mindre bra hälsoupplevelse. Innan projektet startade räknades 30 stycken av deltagarna vara i behov av livsstilsförändringar enligt hälsoprofilbedömningen och 39 deltagare ansågs ha en bra livsstil. Vid projektets slut hade dessa siffror förändrats i en positiv riktning, då var det endast 19 stycken i gruppen med

behov av livsstilförändringar och 50 deltagare ansågs ha en bra livsstil. Följaktligen var det flera av deltagarna som hade förflyttats till gruppen som ansågs ha en bra livsstil, enligt hälsoprofilbedömningarna, när projektet var i sitt slutskede. Deltagarna hade enligt kommunens utvärdering lämnat bilen hemma oftare än de 3 gånger som de förväntats göra det och uträkningar visade att deltagarnas utsläpp hade minskat med ca 8 ton koldioxid (ibid.).

Kommunens utvärdering av projektet handlade endast om resultatet och för att få ytterligare bredd på utvärderingen gjordes denna studie, där det var deltagarnas upplevelser av motivation som utvärderades. Detta för att undersöka vilka faktorer i projektet som hade varit motiverande för att deltagarna skulle cykla eller gå till och från arbetet.

2.2. Motivation vid en beteendeförändring

Begreppet motivation utgör grunden för allt en människa åtar sig att göra och är en förutsättning för att vi ska kunna prestera enligt Hassmén, Hassmén och Plate (2003). När motivationen inte finns försämras prestationen och då spelar det ingen roll vad prestationen handlar om. Motivation påverkas av individens tankar, egenskaper och förväntningar, men även av situationen och individens värderingar (ibid.).

En motivationsfaktor som kan vara viktig för individen vid en beteendeförändring kan vara undersökningar av individens värden, detta visar Anshel och Kangs (2007) studie där syreupptagningsförmåga, blodtryck, fettprocent och muskelstyrka undersöktes. Vilka motivationsfaktorer som kan ha betydelse för individen kan vara olika beroende på vilken ålder individen har. Detta visar en studie av Brewer, Davis, Fox och Ratusny (1995) där sambandet mellan ålder, kön, fysisk hälsa, personliga förhållanden gentemot vilken motivation deltagarna hade för att vara fysiskt aktiva undersöktes. Både de yngre och de äldre deltagarna ansåg att hälsan var betydelsefull för motivationen. Många av de yngre deltagarna svarade att de blev mer motiverade att träna när de såg att de eventuellt gick ner i vikt eller i alla fall hade kontroll på vikten, de uppgav att de tränade för att se bra ut. De äldre deltagarna svarade att det som motiverade dem mest var att träffa andra människor i träningslokalen, det vill säga att det som var viktigast för dem var sociala aspekter med träningen (ibid.).

För att prestera något är motivation en förutsättning, individen behöver uppsatta mål och drivkrafter för att kunna åstadkomma en beteendeförändring (Rosendahl, 2001). Tillhörighet, meningsfullhet eller erkännande kan vara exempel på drivkrafter (ibid.). Det finns många olika modeller/teorier som förklarar hur man kan se på motivation och som kan användas för att öka förståelsen för individens motivation vid en beteendeförändring.

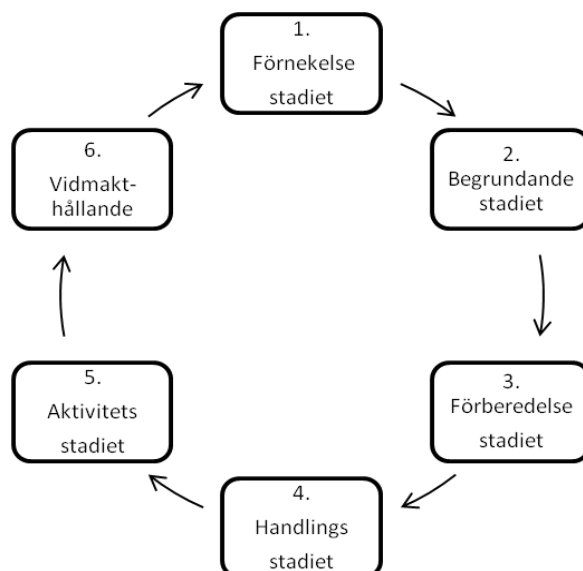
2.3. Motivation i förhållande till den transteoretiska modellen

Enligt Prochaska är det den transteoretiska modellen som har haft störst genomslagskraft när det gäller beteendeförändring både bland forskare och bland praktiker (refererat i Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Den består av tre olika delar, den första delen är förändringsstadierna som visar var människor befinner sig i en beteendeförändringsprocess, den andra delen är handlingsätt och den sista delen är drivkrafter till en beteendeförändring (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Dessa tre förklaras nedan och ses i förhållande till andra motivationsteorier såsom inre och yttre motivationsteorin, health belief model och social learning theory.

2.3.1. Stadier i en beteendeförändringsprocess

Det första stadiet i den transteoretiska modellen är förnekelsestadiet (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Här befinner sig de individer som inte har till avsikt att göra en beteendeförändring och som inte vill se att beteendet är ett problem för dem. I begrundandestadiet har individen däremot kommit fram till att beteendet är ett problem och funderar på att göra en förändring men är inte redo att realisera den. När individen planerar att göra en förändring inom en snar framtid är hon i förberedandestadiet. Då planerna sedan verkställs och beteendeförändringen börjar bli regelbunden befinner sig individen i handlingsstadiet. Aktivitetsstadiet är nästa steg i processen, här har individen fortsatt med sin beteendeförändring längre än sex månader och här befasts och stärks beteendet. Det sista stadiet är vidmakthållande och här befinner sig de individer som har tagit till sig sitt nya beteende fullt ut och som har gjort det till en vana. I beteendeförändringsprocessen sker förflyttningen mellan stadier både framåt och bakåt och återfall är en naturlig del i processen (ibid.).

Figur1. Förändringsstadierna i den transteoretiska modellen.



Figuren är framtagen av författarna till denna uppsats.

Den transteoretiska modellens förändringsstadier kan ses i förhållande till den inre och yttre motivationsteorin. Den inre motivationen grundar sig på personlighetsfaktorer och bygger på en önskan hos individen (Granbom, 1998). Den inre motivationen kan inte skapas, den upptäcks (ibid.). En inre motiverad individ upplever känslor av glädje, njutning och avslappning i en stor utsträckning (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). En inre motivationsfaktor kan vara att bibehålla och förbättra hälsan vilket har framkommit i olika studier (Anshel & Kang, 2008; Brewer, Davis, Fox & Ratusny, 1995; Sundhetsstyrelsen, 2003). Den yttre motiverade individen drivs däremot av sociala och materiella belöningar (Granbom, 1998). I förberedelsestadiet kan det vara den inre motivationen som har störst betydelse på grund av att individen i det stadiet har börjat planera att göra en förändring inom en snar framtid. När individen förbereder sig kan känslor inför det nya beteendet uppkomma och de kan ha betydelse för hur individen förflyttar sig mellan de olika förändringsstadierna, då känslor kan påverka motivationen. Den yttre motivationen kan vara svårare att placera in i ett av förändringsstadierna, men att den kanske har mest betydelse i de senare stadierna. Detta då individen känner en vilja till att göra en beteendeförändring i dessa stadier och därmed kan någon form av belöning öka motivationen. Belöningar i de tidigare förändringsstadierna

kanske inte påverkar individen till förflyttningar mellan de olika stadierna, då individen inte är beredd på att göra en beteendeförändring.

Mål är en del i social learning theory och inom den transteoretiska modellen kan det antas att individen börjar fundera på sina mål i begrundandestadiet då det finns tankar på en förändring. När individen befinner sig i förberedelsestadiet och planerar förändringen sätts troligtvis målen med beteendeförändringen. Detta kan kopplas samman med social learning theory, där Bandura (1977) beskriver att när en individ sätter upp tydliga mål för sig själv kan det uppsatta målet ge upphov till ökad motivation. När ett mål har uppnåtts befinner sig individen i vidmakthållandestadiet, men motivationen består inte under en längre tid utan individen sätter istället upp nya mål och då kan det antas att individen förflyttar sig till begrundandestadiet igen. Om målet sätts för högt och är bortom individens räckvidd kan det vara ett hinder för motivationen (Bandura, 1977) och detta kan leda till att individen förflyttar sig bakåt i förändringsstadierna.

I en studie gjord av Thøgersen-Ntoumani (2009) har det undersökts hur olika steg i den transteoretiska modellens förändringsprocess kan förutsägas. Resultatet i studien visade bland annat att de som rapporterade att hälsan var genomsnittlig eller god hade en större benägenhet att vara i förnekelsestadiet eller i handlingsstadiet medan de som ansåg sig ha en väldigt god hälsa befann sig i aktivitetsstadiet. De som inte hade vänner som motionerade var i högre grad i förnekelsestadiet jämförelsevis med de som hade vänner som motionerade. Faktorer i omgivningen hade även betydelse för i vilket steg i förändringsprocessen deltagarna befann sig i. Där det fanns trottoarer och där det inte fanns någon tung trafik, var deltagarna i högre grad i de senare stegen i förändringsprocessen (ibid.).

2.3.2. Handlingssätt för förflyttning mellan förändringsstadierna

En annan del i den transteoretiska modellen är handlingssätt för förändring som individen kan använda för att åstadkomma en förflyttning mellan de olika förändringsstadierna (Statens folkhälsoinstitut, 2008). I interventioner som handlar om beteendeförändring kan de olika handlingssätten hjälpa individen att förflytta sig mellan de olika stadierna. Det finns handlingssätt som har med tankar och erfarenheter att göra och som kan vara betydelsefulla för individen då de befinner sig i de tidigare förändringsstadierna. Dessa kan exempelvis vara medvetandegörande som innebär att individen söker kunskap och information om det nya beteendet och det kan även handla om känsloupplevelser. Handlingssätt som kan användas i de senare stadierna är beteende- och aktivitetsinriktade och det kan handla om socialt stöd, belöningar och engagemang (ibid.).

Den inre motivationen bygger mycket på känslor (Granbom, 1998), vilket även är en del i den transteoretiska modellens handlingssätt i de tidigare förändringsstadierna såsom förnekelsestadiet, begrundandestadiet och förberedelsestadiet (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Engagemang är ett annat handlingssätt som är en faktor som kan ha betydelse i de senare förändringsstadierna såsom handlingsstadiet, aktivitetsstadiet och vidmakthållandestadiet (ibid.). I den inre motivationen är engagemang en viktig faktor som gör att individen kan genomföra en förändring (Granbom, 1998), alltså är engagemang en viktig del för motivationen både i den transteoretiska modellen och i den inre och yttre motivationsteorin. Den yttre motivationen påverkas av belöningar, målsättningar och strävan efter att uppfylla olika krav (Granbom, 1998). Då den yttre motivationen bygger på belöningar kan det kopplas samman med den transteoretiska modellen, där belöningar är ett handlingssätt som används i de senare stadierna.

Medvetandegörandet i den transteoretiska modellen kan kopplas samman med health belief model, där det menas att för att börja med en förändring måste riskbeteendet bli mer framträdande och relevant för individen (Naidoo & Wills, 2000). En beteendeförändring kan även sättas igång av förändringar i livssituationen eller av att individen exempelvis läser en artikel i en tidning som får en beteendeförändring att bli mer önskvärd (ibid.). Medvetandegörandet får individen att bli medveten om beteendets följder och därmed blir risker mer framträdande och en beteendeförändring kan bli aktuell.

2.3.3. Faktorer som kan bidra till en beteendeförändring

Den sista delen i den transteoretiska modellen fokuserar på varför individer förändras och vad som är drivkraften, som via handlingssätten tar individerna vidare till de senare stadierna i förändringsprocessen (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Denna drivkraft kan bestå i motivationsbalans och aktivitetsspecifik självtillit. Motivationsbalansen handlar om hur benägen en individ är till att genomföra en förändring, utifrån vilka fördelar och nackdelar denne ser i beteendet, att öka fördelar är effektivare än att minska nackdelar. En nackdel som individen kan se vid en beteendeförändring är att det önskvärda beteendet är för tidskrävande (ibid.). Detta är något som framkommit i Sundhetsstyrelsens (2003) studie där tidsbrist var ett hinder för motivation till motion. Aktivitetsspecifik självtillit syftar på individens tilltro på sin egen förmåga att klara av olika situationer (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Positiva erfarenheter, förebilder, stöd från omgivningen samt att fokusera på positiva känslomässiga och kroppsliga tillstånd kan stärka den aktivitetsspecifika självtilliten (ibid.). Stöd från omgivningen som kan förbättra individens självförtroende kan bestå av stöttning från familjen, vilket även framkom som en motiverande faktor i Anshel och Kangs (2007) studie.

I den transteoretiska modellen menas det att motivationen till en beteendeförändring beror på vilka fördelar och nackdelar som individen ser i beteendet och även på individens tilltro på sin egen förmåga att klara av situationen (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Även i health belief model menas det att individens beslut om en beteendeförändring påverkas av hur genomförbart det uppfattas vara samt en jämförelse mellan kostnaderna och fördelarna som det nya beteendet ger upphov till (Naidoo & Wills, 2000). Individen analyserar hur sannolikt det är att exempelvis drabbas av dålig hälsa och hur allvarlig detta skulle vara för individen. Vilken verkan ett nytt beteende skulle ha och vilka personliga fördelar som skulle fås eller huruvida det nya beteendet skulle skydda mot ohälsa, avgör sedan om individen förändrar sitt beteende (ibid.). I den inre och yttre motivationsteorin menas det att motiven bör bearbetas för att få en individ att ändra sitt beteende eller att prestera (Granbom, 1998) och detta kan kopplas samman med drivkraften i den transteoretiska modellen där fördelar har betydelse för individens motivation (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Motiven är drivkrafter till ett beteende och de sätts igång av olika processer som främst sker i hjärnan (Granbom, 1998). Även enligt den yttre motivationsteorin är fördelarna som kan uppstå genom individens nya beteende motiverande (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). En annan motivationsteori är social learning theory och inom den menas det att varje gång en handling leder till ett förväntat resultat förstärks beteendet (Hollyforde & Whiddett, 2002). Dessutom menas det att många av de beteenden som individer har, är till för att erhålla förväntade fördelar och för att undvika svårigheter (Bandura, 1977). Alltså har även denna teori fokus på fördelar och nackdelar med beteenden lika som den transteoretiska modellen, den inre och yttre motivationsteorin och health belief model har.

Motivationen beror på vilka fördelar som kan ses med det nya beteendet enligt både den

transteoretiska modellen och den yttre motivationsteorin. Däremot nämns inga av de kontrollfaktorer som kan uppkomma vid yttre motivation, det vill säga när individens beteende kontrolleras genom hot, krav och ängslan (Granbom, 1998), i den transteoretiska modellen. Dessa faktorer kan ses som negativa då de bygger på att kontrollera en individ, men de kan ge upphov till positiva förändringar och bör därmed inte glömmas bort som en viktig del när det handlar om motivation. I den transteoretiska modellen nämns inte dessa faktorer alls, vilket kan anses vara en brist då det är vanligt förekommande att ta upp risker i interventioner och detta kan individen uppleva som en typ av hot. Därmed kan den transteoretiska modellen kompletteras med den inre och yttre motivationsteorin då även kontroll påverkar motivationen.

I den transteoretiska modellen anses det att positiva erfarenheter och förebilder kan stärka självförtroendet och därmed motivera till en beteendeförändring. I social learning theory anses det att varje gång en handling leder till ett förväntat resultat förstärks beteendet (Hollyforde & Whiddett, 2002). Denna förstärkning varierar beroende på i vilken situation individen befinner sig i. Ett beteende kan förstärkas genom egna upplevelser eller genom att individen ser hur ett beteende har påverkat någon annan (ibid.). Därmed kan det vara positiva erfarenheter och förebilder som kan förstärka och motivera individer till en beteendeförändring enligt både den transteoretiska modellen och social learning theory.

3. Metod

I metodavsnittet kommer det att redogöras för vilken typ av utvärdering som gjorts och datainsamlingsmetod. Därefter följer en beskrivning av utformningen av enkät och missiv, urval, bortfall, databearbetning och analys. Avslutningsvis diskuteras utvärderingens reliabilitet och validitet samt de etiska övervägandena som gjorts.

3.1. *Processutvärdering*

I en rapport från Folkhälsoinstitutet (Lindén-Boström, 2002) ges denna förklaring till vad en utvärdering är för något:

En utvärdering innebär någon form av granskning och analys av om hur ett projekt eller en verksamhet har lyckats nå uppsatta mål. Granskningen bygger på information som har samlats in på ett systematiskt sätt grundat på klargjorda syften, frågeställningar och med relevant metodik. Utvärderingen svarar på frågor som; har insatsen haft någon effekt, vad är det som har fungerat respektive inte fungerat, vad kan göras bättre och så vidare (ibid, s. 4).

I denna förklaring nämns två olika typer av utvärdering som finns, resultatutvärdering och processutvärdering (Lindén-Boström, 2002). I den förstnämnda typen av utvärdering undersöks det om insatsen har haft någon effekt och om målen har uppnåtts. I en processutvärdering är det processen som är det väsentliga, det vill säga vad det är som har eller inte har fungerat och hur förbättringar kan erhållas. Vidare har Lindén-Boström beskrivit att i en processutvärdering studeras förutsättningarna för att uppfylla målen och att denna typ av utvärderings betydelse ligger i att se hur och varför målen har uppnåtts. I denna studie har det gjorts en processutvärdering, eftersom det utvärderades vilka faktorer deltagarna hade upplevt som motiverande i projektet. Denna utvärdering gjordes för att få en ökad förståelse för hur deltagarna i projektet har motiverats eller hindrats av olika faktorer. Studien fokuserade på hur projektets genomförande hade upplevts snarare än om målen i projektet hade uppfyllts. När en processutvärdering genomförs är det enligt Berg och Bjärås (1996) relevant att försöka få en förståelse för vilka faktorer som har påverkat deltagandet. Genom resultatet i denna utvärdering framkom det hur olika faktorer kan ha påverkat deltagarnas motivation till att cykla eller gå till och från arbetet.

Enligt Franke-Wikberg (1992) måste alla typer av utvärderingar byggas på tydliga syften och datainsamlingen bör ske på ett systematiskt sätt. Syftet till denna studie var att utvärdera vilka faktorer som hade påverkat deltagarnas upplevelser av motivation. Valet att inrikta sig på den specifika faktorn motivation i processen gjordes för att få en förståelse för hur projektet kan ha påverkat deltagarna till att genomföra en beteendeförändring.

3.2. *Enkät som datainsamlingsmetod*

Metoden som valdes till denna undersökning var enkäter. Fördelar med denna metod är att det är tidseffektivt då det handlar om att få svar från många deltagare (Berg & Bjärås, 1996), dessutom är det tidssparande för informanterna att endast fylla i en kort enkät och därmed kan de bli mer intresserade av att delta i utvärderingen. Nackdelar kan vara att frågorna i enkäten inte kan vara alltför komplicerade samt att bortfallet kan bli stort (ibid.). Vi försökte att undvika komplicerade frågor för att underlätta för deltagarna att fylla i enkäten och då det

fanns en klar bild vad det var som skulle utvärderas, så kunde frågorna göras så tydliga som möjligt.

Utifrån denna studies syfte passar enkäter eftersom denna metod ger en möjlighet att få ta del av ett stort antal deltagares upplevelser av att delta i projektet. Detta kan vara viktigt då alla kan ha olika uppfattningar, som inte skulle kunna framkomma om endast ett urval i populationen tillfrågades. En fördel med enkäter är att vid utformningen av enkätfrågorna kunde vi bestämma vilka frågor vi ville ha svar på och hur svaren skulle kunna se ut. Detta underlättar sedan hanteringen och analyseringen av data och genom detta kan syftet med studien uppnås och frågeställningarna besvaras. Dessutom ställs samma frågor till alla deltagare och på så vis ökar tillförlitligheten då alla har samma förutsättningar att svara på frågorna (Trost & Hultåker, 2007).

3.3. Utformning av enkät och missiv samt genomförande

Inför skapandet av enkätfrågorna (se bilaga 2) tillfrågades projektledaren om vilka insatser de gjort för att stödja deltagarna under projektets gång. Utifrån dessa svar och projektbeskrivningen kunde enkätfrågorna utformas. Då syftet i denna studie handlade om vilka faktorer som deltagarna upplevt som motiverande och vilka problem/hinder som deltagarna haft så är det relevant att fråga dem om hur olika insatser i projektet hade upplevts. Även frågor om hur deltagarna tog sig till och från arbetet innan projektets början och den senaste månaden utformades och om hur inställningen till motion var innan och efter projektets genomförande. Dessa var väsentliga för att se om deltagarna hade gjort några förändringar gällande fysisk aktivitet.

I enkäten utformades ett antal öppna frågor, det vill säga frågor som inte hade fasta svarsalternativ. Detta gjordes för att informanterna skulle få en chans att delge vad som hade varit positivt i projektet och om något hade kunnat göras bättre/annorlunda. Det gjordes även öppna frågor angående om informanterna upplevt några problem/hinder under projektets gång och om det var något de hade saknat i projektet. Detta ansåg vi som viktigt, för att under de slutna frågorna kanske inte de svar som informanterna ville delge kunde framkomma. De öppna frågorna bidrog till en djupare insikt i informanternas upplevelser av motivation i projektet, genom att det framkom faktorer som inte fanns med i frågorna med fasta svarsalternativ.

Slutligen tillfrågades informanterna om deras ålder för att få möjligheten att se om det var några skillnader beroende på åldersgrupper. I tidigare gjorda studier har det framkommit att åldern kan ha en betydelse för deltagarnas motivation till fysisk aktivitet (Brewer, Davis, Fox & Ratusny, 1995). Anledningen till att informanterna ej tillfrågades om deras kön var att det var mestadels kvinnor som deltog i projektet och därmed skulle det vara svårt att se könsskillnader.

Feedback på enkätfrågorna erhöles genom att projektledaren granskade enkäten och därefter föreslog förändringar. Med hänsyn till projektledarens kommentarer gjordes vissa ändringar, exempelvis lades miljö till som en faktor i fråga 2, som handlade om hur viktiga olika faktorer var för deltagarnas motivation och därmed kunde enkäten färdigställas.

När enkätfrågorna var färdiga utformades ett missiv (se bilaga 1). I detta brev förklarades det vad utvärderingen handlade om, även att deltagandet var anonymt och att resultatet skulle redovisas i form av ett examensarbete på Högskolan i Gävle. Missivet skall vara så kort som

möjligt, men innehålla en mängd information och det har en betydande roll för att få deltagarna motiverade att fortsätta läsa och besvara enkäten (Trost, 2001). Missivet som utformades till denna utvärdering, häftades ihop med enkätfrågorna. En fördel med att låta missiv och frågeformulär hänga samman är att det inte försvinner för den som ska svara. Deltagarna hade därmed möjlighet att på ett enkelt vis gå tillbaka till missivet, för att på nytt kunna ta del av informationen som angavs där (ibid.).

Enkäten och missivet lämnades ut till deltagarna i samband med projektets hälsoprofilbedömningar. Enkätformuläret låg i väntrummet tillsammans med en skriftlig förklaring angående vilka som enkäten riktades till. Projektledaren hade även meddelat via mail till deltagarna om att denna enkät skulle finnas på den plats där hälsoprofilbedömningen gjordes. Inlämningen av de ifyllda enkäterna skedde genom att deltagarna lämnade dem i en försluten låda. Denna låda hade endast ett mindre hål för inlämning så att ingen skulle kunna se vad andra hade svarat och detta gjordes för att säkerhetsställa deltagarnas sekretess. Eftersom hälsoprofilbedömningarna pågick under två veckors tid fanns det ingen möjlighet för oss att finnas på plats varje dag och därför valdes detta sätt till att lämna ut och ta in enkäten.

3.4. Urval

Deltagarna i denna studie var alla som kom till den avslutande hälsoprofilbedömningen. I projektet var det från början 84 deltagare och av dessa var det 79 deltagare som hade fullföljt projektet. Av dessa kom 70 deltagare till hälsoprofilbedömningen och därmed blev nio deltagare inte tillfrågade att fylla i enkäten. Av de som kom till den avslutande hälsoprofilbedömningen var 8 stycken män och 62 stycken kvinnor.

3.4.1. Bortfall

Av de 70 tillfrågade deltagarna var det 52 stycken som svarade på enkäten vilket innebär att svarsfrekvensen blev 74 %. Bortfallet kan bero på tidsbrist, ointresse eller ovilja att vara med i en utvärdering. I en enkätundersökning får man räkna med en svarsfrekvens på mellan 50 och 75 % (Trost, 2001), vilket innebär att svarsfrekvensen i den här studien kan anses vara god.

På vissa frågor i enkäten fanns det interna bortfall vilket innebär att informanterna hade svarat på enkäten, men inte på alla frågorna. Ett internt bortfall framkom i enkäten på fråga 2b, fråga 2d och fråga 3. Två interna bortfall förekom i fråga 1, 2h, 4, 5a, 5d, 10, 11, 12 och 13. Tre interna bortfall förekom i fråga 5b, 5c och 5e. Fyra interna bortfall förekom i fråga 14.

De interna bortfall som fanns i frågorna med fasta svarsalternativ har ingen större påverkan på resultatet i denna studie, då de är fördelade på många olika frågor. De interna bortfallen kan bero på att informanterna inte hade en klar uppfattning i frågan och därmed inte kunde besvara den. På de öppna frågorna var svarsfrekvensen låg och detta kan bero på tidsbrist eller att informanterna inte hade något att tillägga. Det anses inte som ett problem för resultatet att det var många bortfall i de öppna frågorna, då Trost (2007) menar att det vanligen inte är fler än 10 % som svarar på de öppna frågorna. Denna låga svarsfrekvens på de öppna frågorna var därmed förväntad.

3.5. Databearbetning och analys

De svaren som framkom i de ifyllda enkäterna fördes in i statistikprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), som är ett program för analys och behandling av statistisk data. I SPSS bearbetades data på olika vis. Eventuella åldersskillnader, skillnader beroende på förändringsstadier eller färd sätt i svaren undersöktes genom korstabuleringar, det vill säga att resultatet i frågorna jämfördes med olika grupper för att se skillnader i svar beroende på grupp tillhörighet (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003). Sammanställningar på hur informanterna svarat på olika frågor togs fram och för att förtydliga vissa svar som framkommit gjordes även diagram och tabeller.

Svaren på de öppna frågorna sammanställdes i ett dokument och sorterades in i huvudkategorierna motivation och problem/hinder och under dessa framkom flera olika underkategorier som till exempel ekonomi och tidsbrist. Med hjälp av dessa kategorier kunde citat från enkätsvaren tydliggöra hur informanterna upplevt projektet. Dessutom framkom flera motiverande faktorer och hinder/problem i de öppna frågorna, som inte tagits upp i enkätens övriga frågor och detta gjorde att resultatet blev mer utförligt.

Resultatet som framkom i denna studie relaterades till de motivationsteorier som tagits upp i bakgrunden och detta gjordes för att få en klarare bild över hur informanterna hade motiverats under projektets gång. Motivationsteorierna kan öka förståelsen för att de faktorer som framkommit i utvärderingen kan kopplas samman med informanternas upplevelser av motivation. I bakgrunden tas exempel på motivationsfaktorer upp som har visat sig i tidigare gjorda studier och dessa faktorer jämfördes med resultatet från denna utvärdering, för att se om det fanns några likheter eller skillnader.

3.6. Reliabilitet och validitet

Reliabilitet betyder tillförlitlighet och med det menas att en mätning är så stabil som möjligt, alltså att alla informanter tillfrågas på lika sätt (Trost & Hultåker, 2007). Det sammansatta begreppet reliabilitet består av fyra komponenter: precision, objektivitet, konstans och kongruens. Det är den sistnämnda komponenten som är mest relevant vid enkätundersökningar och med kongruens menas det att frågorna ska likna varandra och planeras att mäta samma sak (ibid.).

För att uppnå kongruens ställdes det flera frågor i enkäten som behandlade samma frågeställning. Detta gjordes genom att det ställdes både öppna och slutna frågor som handlade om olika typer av motivationsfaktorer. Vi ansåg att enkäten var lättöverskådlig och enkel att fylla i vilket ger precision. Då frågorna redan hade gjorts till variabler i SPSS kunde inmatningen av resultatet underlättas och på så vis kunde objektivitet uppnås. Frågorna i enkäten behandlade hur projektet hade upplevts av informanterna och då upplevelserna redan hade skett borde tidpunkt för utlämnandet av enkäten inte inverka på svaren vilket innebär att studien har konstans.

Validitet, även kallad giltighet, menas med att frågorna i en enkätundersökning ska mäta det som den är avsedd att mäta (Trost & Hultåker, 2007). Studien syftade till att utvärdera vilka faktorer som informanterna upplevt som motiverande och många motiverande faktorer framkom. Dessa motivationsfaktorer kan kopplas samman med de motivationsteorier som tagits upp i bakgrunden och genom detta anses det att enkätundersökningen har mätt det som

den är avsedd att mäta.

3.7. Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns fyra stycken huvudkrav gällande de etiska aspekterna som bör efterföljas i all vetenskaplig forskning.

Informationskravet handlar om att forskaren ska meddela informanterna om vad som gäller för deras medverkan i den aktuella forskningen (Vetenskapsrådet, 2002). I missivet blev informanterna informerade om att utvärderingen skulle redovisas som ett examensarbete på Högskolan i Gävle. De fick även ta del av vad enkäten skulle utvärdera, det vill säga informanternas upplevelser av projektet. Enkäten var anonym då inga namn nämndes och den lämnades in i en försluten låda så att svaren inte kunde kopplas till någon individ. På detta vis anses informationskravet samt konfidentialitetskravet uppfyllts. Konfidentialitetskravet handlar om att alla som deltar i den aktuella forskningen ska behandlas med sekretess och personuppgifter ska förvaras på så sätt att inga obehöriga kommer åt det (ibid.).

Samtyckeskravet handlar om att informanterna bestämmer själva om de vill delta och de får avbryta sin medverkan när de vill (Vetenskapsrådet, 2002). I slutet av missivet upplystes informanterna om att deras deltagande var frivilligt och om de samtyckte till att delta i utvärderingen så kunde de fylla i och lämna in enkäten. Därmed var deltagandet ett aktivt val för informanterna och på så vis uppfylldes samtyckeskravet.

För att uppfylla nyttjandekravet, som handlar om att det insamlade materialet om enskilda individer endast får användas i forskningssyfte (Vetenskapsrådet, 2002), användes det insamlade materialet endast till detta examensarbete. Det insamlade materialet förvarades säkert från obehöriga personer till dess att det kunde förstöras.

Ytterligare ett etiskt ställningstagande som gjordes var att se till att informanterna får ta del av denna studie när den publiceras. Detta för att informanterna skulle kunna få ta del av hur deras svar användes och hur resultatet av utvärderingen framställdes. Studien kommer att vara tillgänglig på Sandvikens kommuns intranät, för att underlätta för informanterna att finna den.

4. Resultat och analys

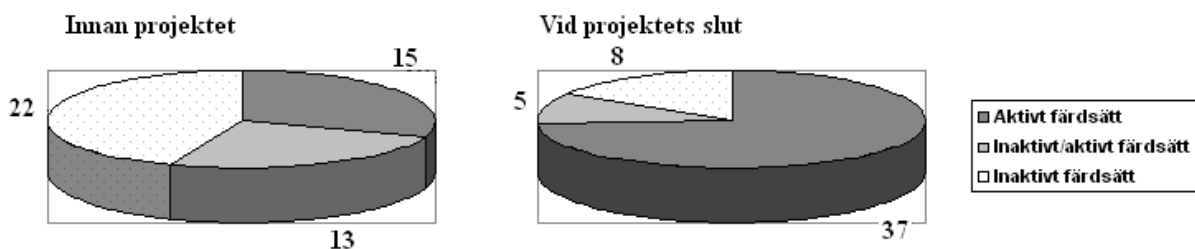
Under resultat - och analysavsnittet redogörs förutsättningar, informanternas placering i förändringsstadierna, vad som har motiverat informanterna samt problem och hinder som informanterna upplevt. Dessutom redogörs informanternas framtidsutsikter. Avsnittet avslutas med slutsatser och en sammanfattning av resultatet.

4.1. Informanternas färdssätt innan och vid projektets slut

Av de 70 stycken deltagarna som fick enkäten var det 52 stycken som besvarade den. Den övervägande delen av informanterna valde cykeldator framför stegräknare vid projektets start och valde därmed cykel som färdssätt till och från arbetet. Det var 42 stycken informanter som använde sig av cykeldator och 8 stycken som använde stegräknare.

Informanternas svar delades in i kategorierna aktivt färdssätt och inaktivt färdssätt, detta för att få en överblick om deras färdssätt kunde räknas som fysiskt aktivt eller inte. Med aktivt färdssätt menades det att informanterna tog sig till och från arbetet genom att cykla eller gå. Med inaktivt färdssätt menades det att informanterna tog sig till och från arbetet med bil eller kollektivtrafik. Dessutom har vissa informanter svarat båda alternativen och hamnade då i kategorin inaktivt/aktivt färdssätt. Anledningen till att det blev en till grupp med inaktivt/aktivt färdssätt var att en del av informanterna inte kunde avgöra vilket färdssätt som de använde oftast, dessutom kan det finnas de som använde sig av flera olika färdssätt till och från arbetet. Innan projektet startade hade den övervägande delen av informanterna ett inaktivt färdssätt ($n = 22$) och vid projektets slut hade de flesta ett aktivt färdssätt ($n = 37$) till och från arbetet, vilket kan ses nedan i figur 2. På det viset har projektets idé om att deltagarna ska börja cykla eller gå till och från arbetet uppnåtts, det vill säga att det var flera av informanterna som hade börjat med ett aktivt färdssätt till och från arbetet.

Figur 2. Antal informanter som har använt sig av de olika färdssätten. Fråga 10 & 11.



4.2. Informanternas placering i förändringsstadierna

Informanterna placerades i de olika förändringsstadierna utifrån svaren som framkom i frågorna 12 och 13 i enkäten. De som svarade att de inte hade tänkt börja motionera, placerades i förnekelsestadiet och de som svarade att de funderade på att börja motionera placerades i begründandestadiet. I förberedelsestadiet placerades de som svarade att de planerade att börja motionera och i handlingsstadiet placerades de som svarade att de hade börjat motionera inom det närmsta halvåret. De informanter som svarade att de hade motionerat mer än ett halvår placerades i aktivitetsstadiet.

Som nedanstående tabell visar (se fig. 3) hade informanterna förflyttat sig mellan de olika förändringsstadierna enligt den transteoretiska modellen (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Vid projektets slut var det fler som befann sig i aktivitetsstadiet (n = 40) än innan projektet startade (n = 34), det vill säga att det var fler som hade varit fysisk aktiva regelbundet i minst sex månader. Därmed var det färre informanter i begründandestadiet och förberedelsestadiet vid projektets slut än innan.

Figur 3. Antal informanter i förändringsstadierna före projektet och vid projektets slut. Fråga 12 & 13.

	Före projektet	Vid projektets slut
Förnekelsestadiet	0	0
Begründandestadiet	1	0
Förberedandestadiet	9	4
Handlingsstadiet	6	6
Aktivitetsstadiet	34	40

Redan innan projektet började befann sig de flesta av informanterna i aktivitetsstadiet, alltså var de redan fysiskt aktiva. Naidoo och Wills (2000) menar att det är vanligt i samband med hälsofrämjande insatser att de individer som redan är aktiva är de som till störst del är intresserade av att delta. Sambandet som Naidoo och Wills beskriver var tydligt i detta projekt då det var få av informanterna som var fysiskt inaktiva vid projektets början.

Som framkommer i tabellerna nedan (se fig. 4) hade de flesta ett inaktivt färdssätt till och från arbetet utav de som var i förberedelsestadiet (n = 6) och i handlingsstadiet (n = 4) innan projektet startade, medan de som befann sig i aktivitetsstadiet (n = 13) i högre grad hade ett aktivt färdssätt till och från arbetet. Vid projektets avslut var ett aktivt färdssätt vanligast bland informanterna i alla förändringsstadier. En slutsats av detta blir att även de som befunnit sig i de tidigare förändringsstadierna hade börjat med ett aktivt färdssätt till och från arbetet.

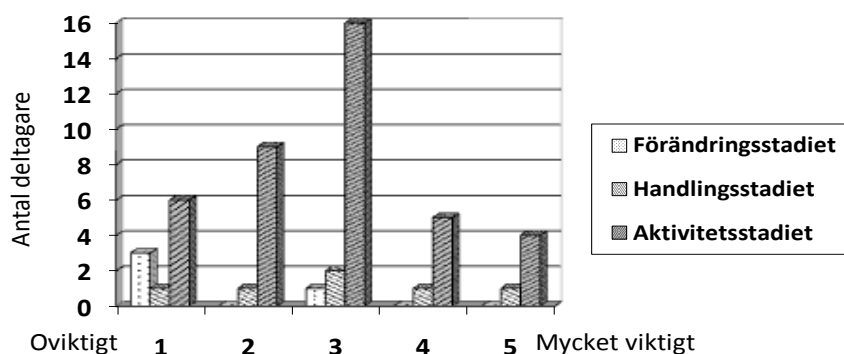
Figur 4. Förändringsstadierna i förhållande till färdssätt innan projektet och vid projektets slut. Fråga 10 & 12 respektive 11 & 13.

Förändringsstadium innan projektet	Färdssätt innan projektet			Total
	Aktivt	Inaktivt/ aktivt	Inaktivt	
Begründandestadiet	0	1	0	1
Förberedelsestadiet	1	2	6	9
Handlingsstadiet	1	1	4	6
Aktivitetsstadiet	13	9	12	34

Förändringsstadium vid projektets slut	Färdssätt vid projektets slut			Total
	Aktivt	Inaktivt/ aktivt	Inaktivt	
Förändringsstadiet	2	1	1	4
Handlingsstadiet	5	1	0	6
Aktivitetsstadiet	30	3	7	40

Inställningen till chansen att vinna priser var olika beroende på i vilket förändringsstadium informanterna befann sig (se fig. 5). De informanter som befann sig i aktivitetsstadiet (n = 40) svarade främst en trea (n = 16), det vill säga att chansen att vinna priser var varken viktig eller oviktig för dem. De informanter som var i förändringsstadiet (n = 4) svarade främst en etta (n = 3), alltså ansåg de att priserna var en oviktig faktor för deras motivation. De som hade kommit längre i förändringsstadierna ansåg att chansen att vinna priser var mer motiverande än de som befann sig i de tidigare förändringsstadierna. Detta stämmer överens med handlingssätten som används i den transteoretiska modellen, där det anses att belöningar har störst betydelse för de individer som befinner sig i de senare förändringsstadierna (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Belöningar är även en motiverande faktor enligt den yttre motivationsteorin (Granbom, 1998).

Figur 5. Informanternas inställning till chansen att vinna priser beroende på i vilket förändringsstadium de befann sig i vid projektets slut. Fråga 2f & 13.



4.3. Motiverande faktorer

Under denna rubrik kommer motiverande faktorer, som informanterna rapporterat att de upplevt under projektets gång, redovisas. I enkäten fanns en fem-gradig skala där 1 = oviktigt och 5 = mycket viktigt, informanterna fick där värdera hur viktiga olika faktorer var för deras motivation och med viktigt menas det att deltagarna svarat en fyra eller en femma i enkätformuläret.

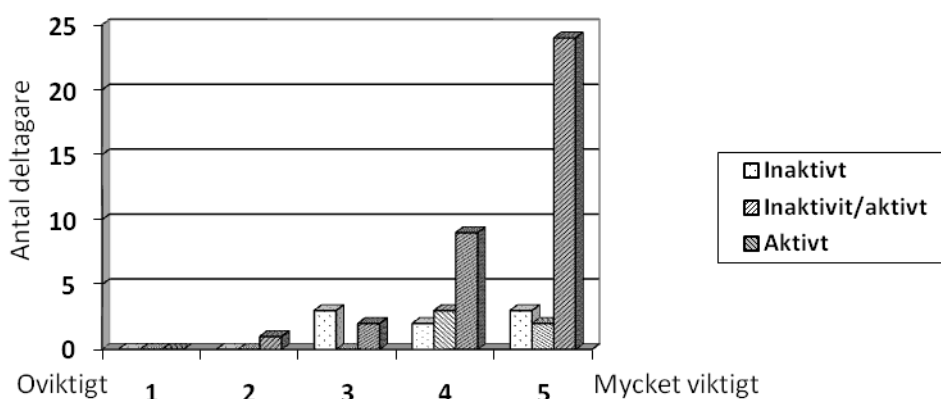
De viktigaste faktorerna för informanternas motivation var att bibehålla och förbättra hälsan (n = 49), miljön (n = 44), hälsoprofilbedömningen (n = 40), inrapporteringen på intranätet (n = 30) och kontraktet (n = 27). Även ekonomi (n = 5) och själva projektet i sig (n = 24) hade motiverat informanterna. Alla dessa motivationsfaktorer kan anses vara fördelar som informanterna upplevde i denna beteendeförändring. Att se fördelar med det nya beteendet är motiverande enligt den transteoretiska modellen, health belief model och den inre och yttre motivationsteorin.

4.3.1. Inre motiverande faktorer

Att bibehålla och förbättra hälsan var för 49 stycken av informanterna en viktig faktor för motivationen. Denna faktor kan anses som inre motivation eftersom denna typ av motivation bygger på individens önskan (Granbom, 1998) och motiverar informanterna genom att de vill kunna påverka sin egen hälsa. I den öppna frågan om vad som hade varit positivt i projektet skrev en informant att *projektet har varit positivt för mig pga. de beslut jag fattat för min egen hälsa*. Dessutom uppgavs det av informanterna att det var skönt med promenader, att få frisk luft, att de fått bättre ork och att de hade förbättrat sömnen, vilket kan anses handla om informantens upplevda hälsa. I två studier (Anshel & Kang, 2007; Sundhetsstyrelsen, 2003) uppgavs den egna hälsan som en motiverande faktor vid en beteendeförändring. Även i Brewer, Davis, Fox och Ratusny (1995) studie framkom det att bibehålla och förbättra hälsan var motiverande för deltagarna. Dessutom undersöktes det om det fanns några ålderskillnader i motivation och resultatet visade att både de yngre och de äldre deltagarna ansåg att denna faktor var motiverande (ibid.). I denna studie gjordes en korstabulering för att se om det framkom några skillnader mellan åldersgrupperna. Det fanns inga åldersskillnader gällande motivationsfaktorn bibehålla och förbättra hälsan och därmed stämmer resultatet i detta avseende väl överens med tidigare gjorda studier.

Miljön var viktig för 44 stycken av informanterna och anses vara en inre motivationsfaktor (Granbom, 1998), då det även i detta avseende handlar om individens önskan till att undvika miljöutsläpp. När det gäller denna faktor kan en antydning till skillnad ses i svaren mellan gruppen som hade ett aktivt färdssätt och den som hade ett inaktivt färdssätt (se fig. 6). Denna skillnad var att de som åkte bil eller kollektivtrafik ansåg att miljön var en mindre viktig faktor för motivationen än vad de som cyklade eller gick till och från arbetet tyckte. De flesta aktiva menade att denna faktor var mycket viktig för deras motivation, medan de inaktivas svar var jämt fördelade mellan svarsalternativen 3 och 5.

Figur 6. Informanternas inställning till miljö beroende på vilken typ av färdssätt de hade vid projektets slut. Fråga 2h & 13.



I de öppna frågorna framkom det att en av informanterna ansåg att föreläsningar och seminarium om motion och kost kunde ha varit motiverande. Enligt den transteoretiska modellen kan information och kunskap medvetandegöra vad en beteendeförändring skulle kunna innebära för individen och detta skulle kunna få individen att flytta mellan de olika förändringsstadierna (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Informanternas önskan om att ha föreläsningar och seminarium skulle kunnat medvetandegöra vad en beteendeförändring hade

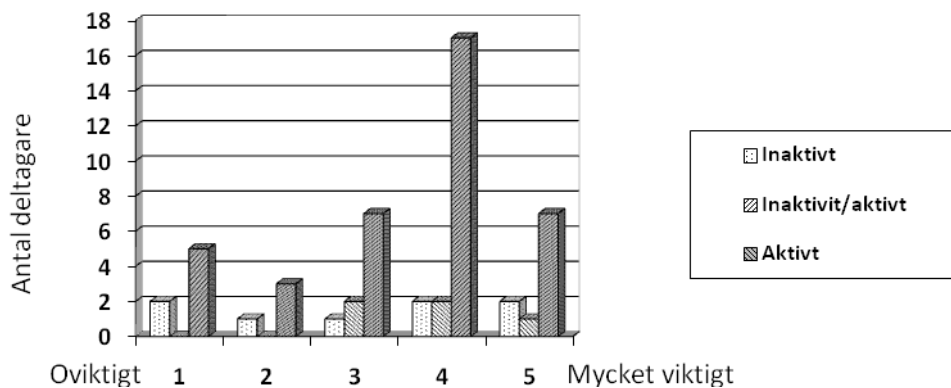
inneburit för dem och genom detta kunde individen få en inre önskan om att förändra sitt beteende och anses vara inre motiverad.

4.3.2. Yttre motiverande faktorer

Inrapportering på intranätet och kontraktet kan anses som en typ av yttre motivation (Granbom, 1998) då det begärdes att informanterna dels skulle redovisa sina resultat under projektets gång och även fullfölja kontraktet. Då informanterna skulle uppfylla kraven de åtagit sig, det vill säga att cykla eller gå till och från arbetet minst tre gånger i veckan, kunde detta motivera genom att få informanterna att sträva efter att uppfylla kraven de åtagit sig.

Det var 30 stycken av informanterna som svarade att inrapporteringen på intranätet var en viktig faktor för motivationen. De som hade ett inaktivt färdssätt var jämt fördelade i alla svarsalternativ, från oviktigt till mycket viktigt. De som hade ett aktivt färdssätt var överrepresenterade i svarsalternativet viktigt, som det går att se nedan i figur 7.

Figur 7. Informanternas inställning till inrapportering på intranätet beroende på vilken typ av färdssätt de hade vid projektets slut. Fråga 2c & 13.



Kontraktet, som informanterna skrev på innan projektet startade, ansågs av 27 stycken som en viktig yttre motivationsfaktor till att cykla eller gå till och från arbetet. Flera av informanterna uppgav i de öppna frågorna att kontraktet som de förbundit sig till fick dem att känna att det var ett krav att cykla eller gå minst 3 gånger i veckan, *har jag lovat så vill jag hålla det* skrev en av informanterna. Faktorer som däremot inte var särskilt viktiga för informanternas motivation var stegräknare/cykeldator och chansen att vinna priser.

Några av informanterna uppgav i de öppna frågorna att belöningar såsom utlottning av priser och mer uppmuntran (n = 2) under projektets gång hade varit en yttre motivationsfaktor för dem. Detta är ett motsägelsefullt svar i jämförelse med vad de flesta informanterna svarade när de tillfrågades om hur viktigt eller oviktigt chansen att vinna priser var.

4.3.3. Inre och yttre motiverande faktorer

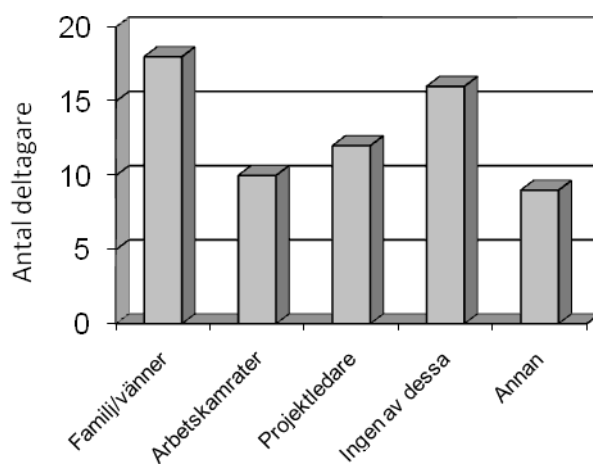
Att delta i hälsoprofilbedömningarna var enligt 40 stycken av informanterna en viktig motivationsfaktor för dem. Hälsoprofilbedömningen kan ses som en inre motivation då informanten kan uppleva en känsla av tillfredsställelse över sina resultat, men det kan också vara en yttre motivationsfaktor då riskbeteenden i individernas livsstil framkommer vilket gör att individen kan känna ett krav på att förbättra sina värden. I hälsoprofilbedömningen

kontrolleras individens livsstil och det förväntas att individen ska försöka att förbättra sina resultat vilket kan upplevas som pressande. Denna förväntan kan leda till att individen försöker ändra sitt beteende vilket kan öka motivationen. I en studie av Anshel och Kang (2007) visade resultatet att deltagarna motiverades av att deras värden undersöktes. Genom hälsoprofilbedömning gjordes också undersökningar av informanternas värden i projektet ”Resor till och från arbetet” och det var många av informanterna som upplevde detta som en motiverande faktor. Vid en hälsoprofilbedömning kan riskbeteenden bli mer framträdande och relevanta för individen, vilket är viktigt för att en beteendeförändring ska kunna ske enligt health belief model (Naidoo & Wills, 2000).

I den öppna frågan om vad som hade varit positivt under projektets gång svarade flera av informanterna att de hade blivit motiverade av projektet och att det hade fått dem att cykla eller gå till och från arbetet i större utsträckning. En av informanterna svarade att det var *jätte bra att få en puff att komma igång* och en annan informant skrev att *det har peppat mig att välja cykeln*. Själva projektet som en motiverande faktor kan ses som yttre motivation då det innebär ett krav (Granbom, 1998) till att cykla eller gå till och från arbetet, men det kan även få informanten att känna sig uppskattade och känna inre motivation. Detta framkom som en kommentar i den öppna frågan om vad som har varit positivt i projektet där en informant skrev *kommunen verkar angelägen att få sina anställda att röra på sig* och detta kan anses som att informanten känner sig uppskattad och därmed blivit inre motiverad. Även ekonomin hade vissa informanter delgett som en motiverande faktor då de sparade in på bensinkostnader. Ekonomi kan ses som en belöning, det vill säga yttre motivation (Granbom, 1998), men även som inre motivation genom en positiv känsla när ekonomin förbättras.

I utvärderingen framkom det att informanterna även hade motiverats av olika personer i sin omgivning (n = 35). Motivationsfaktorn stöd, som kommer från olika personer, kan bestå av krav på individen och den kan även bestå av positiva kommentarer från omgivningen och detta kan anses som en yttre motivation. Positiva kommentarer från omgivningen kan stärka självkänslan och därmed även påverka den inre motivationen för individen. Flertalet av informanterna, som kryssade i att det var någon annan person än de alternativ som hade tagits upp i enkäten som hade motiverat dem, angav att denna person var dem själva (n = 7). Många av informanterna valde dessutom mer än ett alternativ. Hur svaren fördelades visas i nedanstående diagram (se fig. 8).

Figur 8. Antalet informanter som ansåg att de olika personerna hade varit motiverande för dem. Fråga 3.



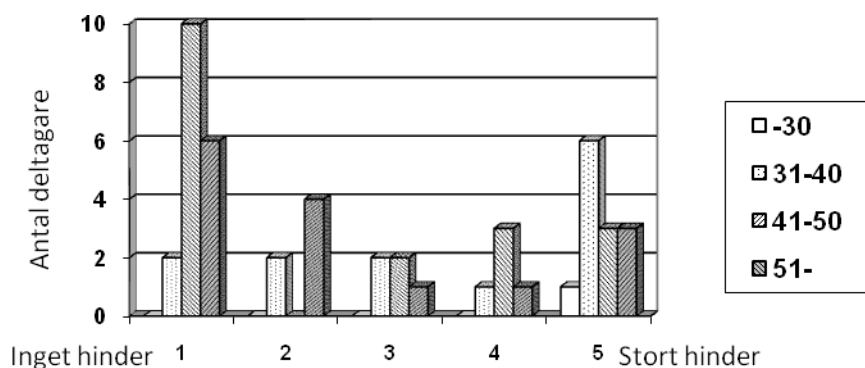
Då några av informanterna svarade att det var dem själva som hade varit ett stöd för

motivationen kan detta kopplas till den inre motivationsteorin. Där menas det att då individen själv bestämmer över sitt beteende så kommer motivationen inifrån (Granbom, 1998) och genom att motivera sig själv har individen kontrollen över situationen. Stöd från omgivningen är något som kan öka individens tilltro på sin egen förmåga till att lyckas med en beteendeförändring enligt den transteoretiska modellen (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Detta kan bestå av stöd från människor i den närmaste omgivningen och detta kan ses i Anshel & Kangs (2007) studie, där det framkom att familjen var viktig för deltagarnas motivation vid en beteendeförändring.

4.4. Hinder som informanterna hade upplevt i projektet

Det enda större hindret som framkom i frågorna med fasta svarsalternativ, var att tidsbrist kunde vara ett hinder för informanternas motivation till att cykla eller gå till och från arbetet. På frågan om tidsbrist var det majoriteter på två svarsalternativ, en av dessa var inget hinder och den andra var ett stort hinder. Det var 18 stycken som svarade att tidsbrist inte var hinder och 13 stycken som svarade att det var ett stort hinder. Då detta var ett motsättningsfullt resultat gjordes det en korstabulering (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2003) mellan frågan tidsbrist och variablerna åldersgrupp, förändringsstadier och färdssätt. Skillnader uppvisades i åldersgrupperna (se fig. 9) där det främst var i åldersgruppen 31-40 år som det ansågs att tidsbrist var ett hinder. I de andra åldersgrupperna hade majoriteten gett ett motsatt svar, det vill säga att tidsbrist inte var ett hinder. I de andra två variablerna fanns det inga skillnader beroende på grupptillhörighet.

Figur 9. Informanternas upplevelse av tidsbrist beroende på åldersgrupp. Fråga 5a & 14.



Anledningar till att tidsbrist kunde vara ett hinder framkom i de öppna frågorna. En informant svarade att *tidsbrist när det är mycket hemma* hade varit ett problem. Andra hinder som framkom var träningar med barnen efter arbetet, andra åtaganden efter arbetet, hämta/lämna barn och behovet att ta sig hem för att rasta hunden. Dock var det en av informanterna som i de öppna frågorna svarade *att se att det knappt tar någon längre tid att cykla* och därmed tyckte att tidsbrist inte var något hinder. Alltså kan det även ses i de öppna frågorna att tidsbrist upplevdes som ett hinder för en del informanter och inte som ett hinder för andra. Sundhetsstyrelsens (2003) undersökning visade att tidsbrist var ett av de större hindren för att deltagarna skulle motionera. Detta stämde inte helt överens med detta utvärderingsresultat där det framkom att det endast var de i åldern 31-40 år som ansåg att tidsbrist var ett stort hinder. I de andra åldersgrupperna upplevdes det inte av majoriteten som ett hinder. Denna skillnad kan delvis bero på att Sundhetsstyrelsens studie (2003) handlade om motivation till all fysisk aktivitet medan detta projekt handlade om den fysiska aktiviteten som uppkommer genom

resorna mellan hemmet och arbetet, därmed är dessa inte helt jämförbara.

Andra hinder som informanterna uppgav i de öppna frågorna var att vägen var farlig och mörk (n = 3) samt att bilen behövdes inom eller efter arbetet (n = 16). Utav de andra möjliga hindren som informanterna tillfrågades om i enkäten var det inget annat som var ett stort hinder och det fanns inga tydliga skillnader beroende på ålder, förändringsstadierna eller färd sätt bland dessa faktorer. Nedan visas en tabell (se fig. 10) på hur fördelningen av informanternas svar har visat sig gällande de olika faktorerna.

Figur 10. Huruvida informanterna upplevde olika faktorer som hinder. Fråga 5.

	Inget hinder 1	2	3	4	stort hinder 5
Tidsbrist	20	7	5	5	13
Vädret	24	10	9	3	3
Saknade sällskap	47	2	-	-	-
Brist på energi	33	11	5	1	-
Trasig/dålig utrustning	42	4	1	1	1

4.5. Informanternas framtidsutsikter

Alla informanter planerade vid projektets slut att fortsätta cykla eller gå till och från arbetet i framtiden. Det var 30 stycken som svarade att de kommer att fortsätta cykla eller gå året runt till och från arbetet och 22 stycken svarade att de endast kommer att göra det under sommartid. För att informanterna ska kunna behålla sitt nya beteende kan engagemang och positiva erfarenheter vara betydelsefulla för motivationen, vilket framkommer både i den transteoretiska modellen (Statens folkhälsoinstitut, 2008) och i den inre och yttre motivationsteorin (Granbom, 1998).

4.6. Sammanfattning av resultatet

Syftet med denna studie var att utvärdera projektet ”Resor till och från arbetet” genom att undersöka vilka faktorer som hade påverkat deltagarnas upplevelser av motivation. Frågeställningarna handlade om vad som hade motiverat deltagarna, vilket stöd för motivationen de fått, vilka hinder/problem de stött på samt om de planerade att fortsätta att cykla eller gå till och från arbetet.

Det som informanterna hade upplevt som motiverande under projektets gång var att bibehålla och förbättra hälsan, miljö, hälsoprofilbedömningen, inrapporteringen, kontraktet, ekonomin och medverkandet i projektet. Informanterna hade även blivit motiverade av olika personer i sin omgivning såsom familj/vänner, arbetskamrater, projektledare samt sig själva.

Det som informanterna hade upplevt som ett hinder/problem var tidsbrist, dock framkom detta

främst i åldersgruppen 31-40 år. I de öppna frågorna framkom det att mörk och farlig väg kunde vara ett hinder för att informanterna skulle cykla eller gå till och från arbetet. Dessutom var det många av informanterna som behövde bilen inom eller efter arbetet och som därmed inte kunde cykla eller gå till och från arbetet.

Alla informanter uppgav att de skulle fortsätta cykla eller gå till och från arbetet i framtiden. Vid projektets slut hade de flesta börjat med ett aktivt färd sätt till och från arbetet. Det var fler av informanterna som hade förflyttat sig till aktivitetsstadiet när projektet avslutades.

4.7. Slutsatser av resultatet

- De flesta som anmälde sig till projektet var redan fysiskt aktiva.
- De faktorer som informanterna ansåg var motiverande kan placeras både i den inre och yttre motivationsteorin, därmed var motivation både inifrån och utifrån viktig för informanternas beteende.
- Individer kan se sig själva som ett stöd för motivation vid en beteendeförändring.
- Alla informanter var motiverade till att fortsätta cykla eller gå till och från arbetet efter projektets slut. Detta visar att informanterna har fått ett ökat intresse för att använda sig av ett aktivt färd sätt till och från arbetet.
- Tidsbrist var ett hinder i åldersgruppen 31 – 40 år.
- Tänkbara hinder såsom väder, sällskap, brist på energi samt trasig/dålig utrustning upplevdes inte som hindrande för de flesta av informanterna.

5. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras metoden som använts samt resultatet som framkom i denna studie. Avslutningsvis ges förslag till fortsatta studier.

5.1. Metoddiskussion

Syftet i denna studie var att utvärdera vilka faktorer som hade påverkat deltagarnas upplevelser av motivation och då var enkäter ett framgångsrikt val på grund av att vi fick svar från en stor del av urvalet och på detta vis besvarades syftet och frågeställningarna. Till denna studie skulle intervjuer som ett komplement till enkäter göra att en bredare bild av motivationen hade kunnat framkomma. Om vi hade gjort intervjuer hade möjligen fokusgruppsintervju varit en passande metod. Detta för att få en ökad förståelse för hur informanterna ser på motivation genom att de skulle ha fått diskutera med varandra om ämnet och sina egna upplevelser i projektet. Men genom att det fanns öppna frågor i enkäten där informanterna kunde svara fritt om motivation och hinder/problem, kunde även faktorer som inte tagits upp i enkäten framkomma. Därmed fick vi även med enbart enkäter en större förståelse för informanternas upplevelser av motivation.

Projektledarna tillfrågades om deras åsikter angående enkäten och om några ändringar kunde göras. Detta gjordes istället för en pilotstudie på grund av tidsbrist och svårigheter att finna lämpliga informanter, då urvalsgruppen var de deltagare som deltog i projektet. Eftersom det var en specifik grupp, så hade det inte fungerat att fråga individer som inte ingick i projektet. De kommentarer som projektledarna hade till enkäten, gav upphov till förändringar och genom denna feedback kunde förbättringar göras, därmed var detta en viktig del i utformningen av enkäten.

Vi valde att inte fråga om informanternas kön i enkäten på grund av vetskapen att det var få män som deltog i projektet. Hade vi frågat om informanternas kön skulle männens anonymitet inte kunnat säkerställas. Men om frågan angående kön hade varit med i enkäten så skulle det ha funnits ytterligare möjligheter till jämförelse mellan svarsalternativen och ett genusperspektiv hade kunnat tillämpas. Vi anser att i liknande utvärderingar skulle könsaspekten kunna vara en intressant variabel att undersöka, men bara om det finns tillräckligt underlag för att kunna se eventuella könsskillnader.

Så här i efterhand skulle enkäten kunnat innehålla frågor som behandlade hur informanterna upplevde sin egen hälsa, då detta skulle kunna belysa hur upplevelsen av hälsa påverkas av projektet. Fler faktorer som kom fram i de öppna frågorna hade varit bra att ha med i enkätens skalfrågor såsom ekonomi och farlig väg eftersom flertalet av informanterna angav dessa faktorer som hindrande. Om dessa hade varit med i skalfrågorna angående hinder, kunde vi ha undersökt om de fanns några skillnader mellan olika grupper i svaren. Även frågor angående mål skulle ha varit intressant att ha med i enkäten. Detta för att vi tror att informanterna kan ha satt sina egna mål gällande sin livsstil efter den inledande hälsoprofilbedömningen. Inom social learning theory menas det att mål kan bidra till motivation vid en beteendeförändring om målen inte sätts för högt (Bandura, 1977). Om informanterna hade satt egna mål med sitt deltagande i projektet så är det ytterligare en motivationsfaktor som kan vara relevant i denna studie.

Utlämning och inlämning av enkäterna skedde i anslutning till varandra i samband med hälsoprofilbedömningen. Detta gjorde att det var en viss tidspress för informanterna att fylla i enkäten och det kan ha medfört att svaren inte var helt genomtänkta eller att informanterna inte hade tid att besvara alla frågor. Om enkäten istället hade delats ut per post så hade denna tidsfaktor undvikits, dock hade vi antagligen inte fått in lika många besvarade enkäter då den lätt kan glömmas eller kastas bort. Därmed anser vi ändå att utdelningen som användes var ett fördelaktigt val då vi fick en svarsfrekvens på 74 % vilket är en god frekvens enligt Trost (2001). Vi valde att inte skicka ut några påminnelser om att besvara enkäten då det ansågs att de besvarade enkäterna var ett tillräckligt underlag för utvärderingen. Vi hade möjlighet att lägga ut enkäten på kommunens intranät, dock ansågs inte tiden räcka till för att invänta fler enkäter.

På de öppna frågorna var det stora bortfall och detta kan bero på att öppna frågor kan vara svårare att besvara än vad frågor med fasta svarsalternativ är. I en öppen fråga måste informanterna själva tänka ut vad de egentligen tycker och dessutom formulera sina tankar. Detta tar mer tid och ställer högre krav på informanten och detta kan leda till att frågan förblir obesvarad. De öppna frågorna i enkäten var ett komplement till frågorna med fasta svarsalternativ och genom detta kanske informanten inte hade något att tillägga i dessa frågor. Enkätens interna bortfall kan bero på att informanten hade missat vissa frågor eller att de inte hade någon uppfattning och därmed inte ville besvara frågan. De deltagare som valde att inte besvara enkäten kanske inte hade tid att fylla i den eller så kanske de inte var intresserade av att delta i utvärderingen.

På några av enkätfrågorna svarade informanterna fler än ett svarsalternativ, men då det inte angetts i enkäten hur många alternativ som kunde kryssas i så är det inte förvånande att det blev så. I efterhand var detta positivt då vi exempelvis fick en klarare bild av hur informanternas färdssätt mellan arbetet och hemmet såg ut. Det kan vara svårt för informanterna att välja ett alternativ om de använde sig av fler färdssätt och inte kunde avgöra vilket färdssätt som användes oftast. Dessutom kunde de ha använt sig av flera färdssätt till och från arbetet, exempelvis ta cykeln till och från bussen. Då det framkom att informanterna använt sig av flera färdssätt behövde vi göra en till kategori i denna fråga angående färdssätt till och från arbetet, där de informanter som både svarat ett inaktivt och ett aktivt färdssätt placerades.

5.2. Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att utvärdera projektet ”Resor till och från arbetet” genom att undersöka vad som hade påverkat deltagarnas upplevelser av motivation. Då denna studie belyser vilka faktorer i projektet som varit motiverande eller hindrande för informanterna så kan resultatet vara betydelsefullt vid liknande projekt. Detta för att det ska kunna fokuseras på de positiva delarna i projektet och kunna förhindra att brister upprepas.

De faktorer som hade haft störst betydelse för deltagarnas motivation under projektets gång var att bibehålla eller förbättra hälsan, miljön och hälsoprofilbedömningen. Att bibehålla eller förbättra hälsan kunde redan innan studien förväntas vara en viktig faktor för informanterna, då det även uppkommit i tidigare gjorda studier (Anshel & Kang, 2007; Sundhetsstyrelsen, 2003; Brewer, Davis, Fox & Ratusny, 1995). Att bibehålla eller förbättra hälsan var den tydligaste motivationsfaktorn som uppkom och detta ansåg vi var positivt då det tyder på att informanterna cyklar eller går till och från arbetet för sin egen hälsa och inte på grund av att de belönas som kan fås. Detta menar vi eftersom att informanterna kan fortsätta att ha

hälsan som en motiverande faktor i ett långsiktigt perspektiv, medan löftet om belöningar endast påverkar individen under en kort period. Hälsan kan vara en bidragande faktor till att alla informanterna uppgav att de kommer att fortsätta cykla eller gå till och från arbetet i fortsättningen. Miljön var även en viktig faktor för informanterna och en orsak till detta kan vara att projektet handlade om miljö och hälsa, vilket kan ha bidragit till att informanterna tänkte mer på hur deras beteende kunde påverka miljön och hälsan. Miljön var mest motiverande för de informanter som hade ett aktivt färd sätt till och från arbetet i projektet, det vill säga de som cyklade eller gick till och från arbetet. Detta tror vi kan bero på att informanterna får en positiv känsla då de undviker att ta bilen som släpper ut avgaser och förgiftar miljön och därmed kan de med ett aktivt färd sätt se miljö som en motiverande faktor.

Inrapportering på intranätet var viktigare för de med ett aktivt färd sätt än för de som hade ett inaktivt färd sätt till och från arbetet. Detta kan bero på att de som inte cyklat eller gått till och från arbetet såsom de skulle göra ser inte inrapporteringen som något positivt, utan det blir mer en påminnelse att de inte gjort vad de åtagit sig att göra. Medan de som haft ett aktivt färd sätt kan uppleva inrapporteringen som något positivt, då de både bekräftar för sig själva och för projektledaren att de uppfyllt kontraktet.

I enkätfrågan som behandlade motivation i form av stöd från olika personer framgick ett oväntat resultat då några av informanterna hade angett att de blev motiverade av sig själva. Detta svar var något som vi inte haft med i beräkningarna vid utformningen av enkäten, men då det uppgavs av flera informanter så var detta viktigt för motivationen i projektet. Att det var några som svarade sig själva som ett stöd för motivationen anser vi är positivt för att det visar på att informanterna inte bara behöver stöd från omgivningen, utan med hjälp av sitt självförtroende och sin självkänsla kan förändra sitt beteende.

I de öppna frågorna framkom det att informanterna ansåg att de skulle ha blivit mer motiverade om det skulle ha förekommit seminarium och föreläsningar under projektets gång. I slutet av projektet fick deltagarna chansen att lyssna på en föreläsning, dock skulle denna kunna ha placerats bättre tidsmässigt. Hade den varit i början av projektet hade den kunnat påverka deltagarnas motivation genom att de hade fått kunskap och information. Det framkom i de öppna frågorna att priser under projektets gång kunde ha varit motiverande för vissa av informanterna. Då alla informanterna tillfrågades om hur viktigt/oviktigt chansen att vinna priser var så svarade de flesta oviktigt, därmed tror vi att priser under projektets gång inte heller hade varit särskilt viktigt för deras motivation. Därför anser vi att denna faktor kan vara mindre betydelsefull vid en beteendeförändring.

De faktorer som motiverade informanterna kan anses vara både inre och yttre motivation. Det innebär att ingen av dessa är viktigare än den andra, utan att motivation både inifrån och utifrån behövs vid en beteendeförändring. Därmed bör fokus ligga på båda dessa motivationstyper vid beteendeförändringar i exempelvis liknande projekt. Vid en beteendeförändring kan olika typer av motivation krävas vid olika tillfällen. Ibland är det kanske enbart vilken belöning individen kan få vid ett beteende som är en motiverande faktor, det vill säga att individen känner en yttre motivation. Vid andra tillfällen kan det vara inre motivation såsom känslor i samband med ett beteende som kan vara motiverande för individen. Andra gånger behövs både inre och yttre motivation för att kunna upprätthålla det önskvärda beteendet.

De hinder som framkommit var tidsbrist, mörk och farlig väg samt att informanterna behövde bilen under dagen. Hindret att informanterna behövde bilen under arbetsdagen skulle kunna

undvikas genom att arbetsgivaren tillhandahåller bil eller cykel som de anställda skulle kunna använda sig av under arbetstid. De hindrande faktorer som vi har frågat om i enkäten har inte upplevts som hindrande av majoriteten av informanterna. Vi antog att brist på sällskap vid resan till och från arbetet skulle kunna vara ett möjligt hinder, dock ansågs detta inte som ett hinder av någon informant. Detta kan bero på att projektet handlade om att cykla eller gå till och från arbetet och då kanske sällskap inte hör till vanligheterna. En faktor som visade sig vara ett hinder för informanterna var tidsbrist, dock främst för de i åldersgruppen 31 – 40 år. Detta kan bero på att många i den åldersgruppen har barn och detta var också något som framkom i de öppna frågorna, där vissa av informanterna svarade att lämna/hämta barn var ett hinder för att de skulle kunna cykla eller gå till och från arbetet. Det kan vara ett problem att det är arbetstagarens fritid som används, om motionstillfället istället läggs på arbetstid i exempelvis en friskvårdstimme, så behöver inte tidsbrist bli ett hinder för någon av deltagarna.

När projektet startade befann sig informanterna i begrändningsstadiet eller i senare stadier i beteendeförändringsprocessen. Projektet var frivilligt och det kan vara en anledning till att ingen var i förnekelsestadiet, då individen antagligen inte är intresserad av att delta om beteendet inte ses som ett problem. De individer som väljer att delta i hälsofrämjande insatser är ofta de som redan är hälsosamma och det kan vara svårt att nå de individer som behöver en beteendeförändring mest. De som är i förnekelsestadiet är möjligen de som behöver mest stöd för att kunna genomföra en förändring av sin livsstil.

Då alla informanter planerade att fortsätta med det nya beteendet efter projektets slut kan det antas att de upptäckt inre motivation och att de har börjat få positiva känslor till att cykla eller gå till och från arbetet. De informanter som tycker att deras nya beteende känns bra för dem, tror vi kommer att fortsätta med det även i framtiden. Om det är många av deltagarna i projektet som fortsätter att cykla eller gå till och från arbetet så har projektet gett upphov till långvariga förändringar för deltagarna. Detta skulle vara positivt då deltagarna därmed lättare skulle kunna bibehålla sin egna fysiska hälsa, även utan stöd ifrån projektet.

Projektet pågick i sex månader, från maj till och med oktober. Tidpunkten för projektet kan diskuteras då det fanns problem med höstmörkret för vissa av informanterna. Dessutom kan det finnas svårigheter med att uppfylla kontraktet under semestrarna eftersom att de flesta inte befinner sig på arbetsplatsen under denna period. Ändå är sommarhalvåret den bästa tiden för att genomföra denna typ av projekt, då det kan vara problematiskt att få deltagarna att cykla eller gå under vinterhalvåret. I projekt som är kopplade till arbetstiden kan det därmed vara bra att under planeringen fundera på hur deltagarna ska kunna uppfylla sina mål när de är lediga från arbetet.

5.3. Förslag på fortsatta studier

Ett förslag på fortsatta studier kan vara att undersöka sambandet mellan miljö och färdstätt till och från arbetet, då en antydning till skillnad i åsikt mellan färdstätt och miljön framkom i denna studie. Dessutom kan det vara intressant att ta reda på varför tidsbrist var ett större hinder för åldersgruppen 31 – 40 år och hur detta problem kan avhjälpas vid liknande projekt. Detta skulle kunna resultera i att fler deltagare skulle kunna uppnå projektets syfte.

Det visade sig att det var svårt att nå den tänkta målgruppen, det vill säga de som var fysiskt inaktiva. Detta är ett vanligt problem vid likande projekt, då det oftast är de som redan är

fysiskt aktiva som vill delta. Hur man ska kunna nå de som är fysiskt inaktiva är något som kan vara betydelsefullt att undersöka i kommande studier.

Referenser

- Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser: att utveckla en attraktiv, hälsosam och välfungerande arbetsplats*. Lund: Studentlitteratur.
- Anshel, M. H. & Kang, M. (2007). An outcome-based action study on changes in fitness, blood lipids, and exercise adherence based on the disconnected values model. *Behavioral Medicine*, 33 (3), 85-98.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice hall.
- Bartier, J-C., Delplancq, H., Dupeyron, J-P., Leman, C., Pelaccia, T. & Triby, E. (2009). Impact of training periods in the emergency department on the motivation of health care students to learn. *Medical Education*, 43, 462-469.
- Berg, L. & Bjärås, G. (1996). *Utvärdering av hälsofrämjande och förebyggande arbete; En metodbok*. Lund: Studentlitteratur.
- Bjurvald, M. & Källestål, C. (2004). *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser: effekter av interventioner refererade i systematiska kunskapsöversikter och i svenska rapporter*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Brewer, H., Davis, C., Fox, J. & Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences*, 19, 165-174.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2003). *Statistisk verktygslåda: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Franke-Wikberg, S. (1992). *Utvärderingens mångfald-några ledtrådar för vilka utbildare*. Stockholm: Gotab.
- Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hollyforde, S. & Whiddett, S. 2002. *The motivation handbook*. London: Chartered Institute of Personnel and Development.
- Källestål, C. (Red.), Bjurvald, M., Menckel, E., Schærström, A., Schelp, L. & Unge, C. (2004). *Hälsofrämjande arbete på Arbetsplatser: Effekter av interventioner refererade i systematiska kunskapsöversikter och i svenska rapporter*. 2004:32.
- Lindén-Boström, M. (2002). *Introduktion till utvärdering*. Folkhälsoinstitutet.
- Lupton, D. (1995). *The imperative of health: public health and the regulated body*. London: Sage.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2000). *Health promotion: Foundations for practice*. Toronto: Ballière.
- Rosendahl, S. (2001). *Hälsofrämjande som affärsstrategi: fakta och argument*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Sandviken kommun. (2009). *Slutrapport: Projekt Resor till och från arbetet*.

Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (2. uppl.). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Sundhetsstyrelsen. (2003). *Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet: Telefoninterview*. Sundhetsstyrelsen.

Thomsson, H. & Menckel, E. (1997). *Vad är hälsofrämjande på arbetsplatser?: ett bidrag till utvecklingen av ett svenskt begrepp*. Solna: Arbetslivsinstitutet.

Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). An ecological model of predictors of stages of change for physical activity in Greek older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 286-296.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. & Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1

Till deltagare i projektet ”Resor till och från arbetet”

Du har nu under sex månader deltagit i ett projekt där du har cyklat/gått till arbetet. Som deltagare i projektet har du kanske haft både positiva och negativa upplevelser av hur projektet har fungerat och dessa vill vi ta vara på för att förbättra liknande projekt i framtiden.

Vi är två studenter på hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Gävle som arbetar med vårt examensarbete. Det här examensarbetet består av att utvärdera det projekt som du just deltagit i. Du kan hjälpa oss att utvärdera projektet genom att avsätta några minuter till att besvara en enkät som berör hur du har upplevt ditt deltagande i projektet. Genom dina svar kan vi förhindra att eventuella brister som finns upprepas och se till att de positiva aspekterna finns kvar i kommande projekt.

Inga namn skrivs i enkäten och du kan därmed vara trygg i att svaren inte kopplas till dig som person. Resultatet kommer att avrapporteras som ett examensarbete på Högskolan i Gävle och kommer att vara tillgängligt på Sandvikens kommuns intranät under våren 2010.

Ditt deltagande är helt frivilligt, vill du delta så fyll i enkäten som följer och lämna den i lådan på bordet.

Vid frågor eller funderingar om studien eller enkätfrågorna kontakta oss gärna.

Tack på förhand!

Jennie Gustafsson
XXX - XXX XX XX
XXXXXX@student.hig.se

Lina Bohlin
XXX - XXX XX XX
XXXXXX@student.hig.se

Handledare för uppsatsen
Fil. Dr. Erika Björklund
XXX - XX XX XX
XXX@hig.se

Bilaga 2

Enkät

1. Har du i projektet mottagit

en cykeldator?

en stegräknare?

2. Nu ber vi dig att markera på nedanstående skala hur viktiga olika faktorer varit för att du skulle cykla/gå till arbetet. Sätt ett kryss för ett tal mellan 1 och 5, där 1 = oviktig och 5 = mycket viktig. Markera ett svar per rad.

	Oviktig			Mycket viktig	
	1	2	3	4	5
a) Stegräknare/cykeldator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Kontrakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Rapportering på intranätet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Information på intranätet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Hälsoprofilbedömningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Chansen att vinna priser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Att bibehålla/förbättra hälsan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Miljö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Annat, ange vad _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Har du blivit uppmuntrad av någon person till att cykla/gå till arbetet?

Familj/vänner

Arbetskamrater

Projektledare

Ingen av dessa

Annan _____

4. Är det något du saknat i projektet som skulle ha fått dig att cykla eller gå till arbetet oftare?

Ja, nämligen _____

Nej

5. Nu ber vi dig att markera på nedanstående skala i vilken omfattning olika faktorer har hindrat dig från att cykla/gå till arbetet. Sätt ett kryss för ett tal mellan 1 och 5, där 1 = inget hinder och 5 = stort hinder. Markera ett svar per rad.

	Inget hinder				Stort hinder
	1	2	3	4	5
a) Tidsbrist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Väder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Saknade sällskap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Inte haft tillräckligt med energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Trasig/dålig utrustning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Annat, ange vad _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Vilka problem har du stött på under projektets gång?

Om du stött på några problem, hur har du löst dessa?

7. Vad har varit positivt i projektet?

8. Vad hade kunnat göras bättre/annorlunda?

9. Planerar du att fortsätta cykla/gå regelbundet (ca 3 ggr i veckan) till arbetet efter projektets slut?

- Ja, året runt
- Ja, endast sommarhalvåret
- Nej

Vänd

10. Hur tog du dig oftast till arbetet innan projektet?

- Bil
- Cykel
- Promenad
- Kollektivtrafik
- Annat färdssätt _____

11. Hur har du oftast tagit dig till arbetet den senaste månaden?

- Bil
- Cykel
- Promenad
- Kollektivtrafik
- Annat färdssätt _____

12. Motionerade du innan projektet startade?

- Nej, hade inte tänkt börja motionera
- Nej, motionerade inte men funderade på om jag ville börja motionera
- Nej, motionerade inte men planerade att börja motionera
- Ja, jag började motionera några månader innan projektets början
- Ja, jag har motionerat regelbundet under det senaste halvåret

13. Motionerar du nu?

- Nej, har inte tänkt börja motionera
- Nej, motionerar inte men funderade på om jag vill börja motionera
- Nej, motionerar inte men planerar att börja motionera
- Ja, jag började motionera regelbundet under projektets gång
- Ja, jag har motionerat regelbundet under det senaste halvåret

14. Din ålder _____

Tack för din medverkan!