Beteckning _____

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Institutionen för Pedagogik, didaktik och psykologi

Motivation vid motion
-vilka faktorer påverkar?

Martina Lindberg
Oktober 2008

Examensarbetet C-uppsats 15 hp
Pedagogik

Hälsopedagogiska programmet
Examinator: Peter Gill

Abstrakt

Lindberg, M. (2008) *Motivation för motion – vilka faktorer påverkar?* C-uppsats i pedagogik. Institutionen för pedagogik, psykologi och didaktik, Högskolan i Gävle.

Alla människor behöver aktivera sig fysiskt och motionera på ett eller annat sätt. Men för att kunna motionera krävs det att motivation finns. Forskning har visat att motivation går att dela in i framförallt två former, det är inre motivation och yttre motivation. Den senare formen finns i fyra olika grader. Syftet med uppsatsen var att undersöka vad som upplevdes motivera till motion hos medlemmar på Friskis & Svettis. Undersökningen genomfördes genom intervjuer, data som framkom analyserades sedan genom den hermeneutiska cirkeln. Resultatet som framkom var att det framförallt var inre motivation som påverkade medlemmar till att motionera. Yttre motivation påverkade endast under kortare perioder vid tillfälliga hinder för att motionera. Inre motivation är något som personer inte kan skapa utan de måste upptäcka det inom sig själva.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, inre motivation, yttre motivation, motion, självbestämmande.

Keywords: Physical activities, intrinsic motivation, extrinsic motivation, exercise, self-determination.

INNEHÅLL

1. INLEDNING……2
2. BAKGRUND……3

2.1 Begreppen fysisk aktivitet, motion och träning……3
2.2 Positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet och motion……..3
2.3 Motivation……....4
2.3.1 Inre motivation……..4
2.3.2 Yttre motivation……6
2.3.3 Olika faktorer som motiverar……7
2.4. Fokus på i denna undersökning……7

3. SYFTE……...9
4. METOD……10

4.1 Hermeneutisk forskningsansats……...10
4.2 Datainsamlingsmetod……10
4.3 Urval……...……11
4.4 Genomförande och giltighet……..…...……11
4.5 Etiska aspekter..……12

5. RESULTAT……..13

5.1 Vad som påverkar motivationen till motion……...13
5.2 På vilket sätt upplever de att det motiverar dem?.....15
5.3 Vid eventuella hinder, vad motiverar till att börja motionera igen?.....16

6. DISKUSSION……...18

6.1 Metoddiskussion……18
6.2 Resultatdiskussion……18
6.2 Framtida forskning……...20

7. REFERENSER……..21

Bilaga 1

1. Inledning

Många forskare är idag överens om att det är viktigt med motion för öatt hela kroppen ska må bra. Men för att en person ska vara regelbundet fysiskt aktiv eller motionera krävs det emellertid att hon/han är motiverad till att vara det. Det räcker ej med att personen får yttre påtryckningar eller tvång.

Faskunger & Hemmingsson (2005) beskriver motivation som själva drivkraften till att utföra en handling. Att vara motiverad är en förutsättning vid en beteendeförändring, och för att förändringen ska bli bestående. Motivation finns alltid hos en person, däremot kan graden av motivation variera. Vad som motiverar varierar från person till person men också över tid och vid olika skeden i livet (Granbom, 1998). Vidare finns det olika typer av motivation. Deci & Ryan (2000) delar in det i inre motivation och yttre motivation. Dessa olika slag av motivation påverkar personers beteende på olika sätt.

Om rätt motivationen finns så har personen flera olika möjligheter till att påverka sin hälsa genom fysisk aktivitet och motion. En av de många möjligheterna är att börja motionera på någon av de många träningsanläggningar som finns. Eller genom någon av de många föreningar och företag som erbjuder motion och träning, så som Friskis & Svettis.

Även om motivationen finns så kan det under vägens gång uppstå problem och hinder som gör att motivationen minskar eller nästan försvinner helt. Detta kan leda till att personen drar ner på motionerandet eller slutar helt (Deci & Ryan, 2000).

Det finns mycket forskning kring motivation. Mycket av denna forskning har en psykologisk inriktning och visar på de bakomliggande faktorerna kring motivation. Intresset till denna undersökning framkom vid läsning av olika forskning kring motivation. De olika artiklarna tog framförallt upp hur människors uppfattning av sin livssituation påverkar motivationen och hur olika slag av motivation påverkar livsstilen på olika sätt. Detta ledde till att jag vill undersöka vad medlemmar på Friskis & Svettis anser det är som motiverar dem till att motionera, och försöka förstå hur det påverkar dem. Friskis & Svettis är en förening som riktar sig till alla, oavsett ålder och kön, och på grund av det är förhoppningen att få intressanta resultat.

2. Bakgrund

Under bakgrund kommer betydelsen av de olika begreppen fysik aktivitet, motion, träning och motivation att tas upp. Det kommer komma definitioner och förklaringar av ordens betydelse och vad de kommer att innebära i undersökningen. Det kommer även tas upp tidigare forskning om motivation som jag kommer att använda mig av i undersökningen.

2.1 Begreppen fysiskt aktiv, motion och träning

Det kan vara förvirrande och svårt att veta exakt vad som menas när begreppen fysisk aktivitet, motion eller träning används. För att klargöra vad begreppen innebär i den här undersökningen kommer det här berättas lite om begreppen.

Faskunger & Hemmingsson (2005) talat om fysisk aktivitet som ett samlingsbegrepp för allt kroppsarbete som kräver energi. Det innebär att det innefattar allt från små rörelser, så som att vifta på tån, till hårt muskelärt arbete, så som tunga lyft eller löpning. Vidare talar de om att motion innebär strukturerad och planerad fysisk aktivitet, med eller utan ombyte av kläder, men det kräver en viss andfåddhet och pulsökning. Motion innefattar alltså promenader (i ett högre tempo), joggning och annan mer krävande fysisk aktivitet. Ofta talas det också om vardagsmotion. Vardagsmotion är inte så krävande fysisk aktivitet, det handlar mer om att ta trappan i stället för hissen, trädgårdsarbete, cykla istället för att åka bil och så vidare. Att utnyttja tillfällen och möjligheter i vardagen att röra på sig lite mer (Faskunger & Hemmingsson 2005). Ordet träning är synonymt med motion, men det innebär motionerande med målsättning att förbättra prestationsnivån. Detta leder till att det krävs mer och hårdare arbete för kroppen. Oftast så utförs den fysiska aktiviteten oftare vid träning än vid motion (oru.se 2008-04-21). Vad som skiljer på om det är vardagsmotion, motion eller träning styrs av frekvens (hur ofta det görs), intensitet (hur jobbigt det är), duration (hur länge det görs) och typen av aktivitet (Faskunger & Hemmingsson 2005).

I denna undersökning kommer begreppen fysisk aktivitet och motion att användas. Fysisk aktivitet kommer att användas just som samlingsbegrepp, så som nämnts ovan. Medans motion kommer användas mer frekvent då det är den form av fysisk aktivitet som undersökningen kommer rikta sig mot.

2.2 Positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet och motion

Det finns många studier som visar på att kroppen mår bra av regelbunden motion, både fysiskt och psykiskt. Dels påverkas hjärtat och hjärt- kärlsystemet, hjärtat blir starkare och orkar pumpa ut mer blod vilket leder till ett minskat blodtryck. Blodet i sig påverkas även det, vid regelbunden motion ökar mängden röda blodkroppar som transporterar syret ut i kroppen. Lungorna påverkas också positivt genom att lungornas kapacitet ökar och mer syre kan tas in. Den ökade syreförbrukningen ihop med en starkare muskulatur leder till att personen orkar mer och blir piggare. När det gäller nervsystemet så är det även där ett flertal funktioner som påverkas, men framförallt så förbättras koordination, balans och reaktionsförmåga. Detta leder till en ökad funktionsförmåga, vilket i sin tur brukar leda till ett ökat välbefinnande. Hormonsystemet påverkas till exempel genom att insulinkänsligheten ökar, detta förknippas med den minskade risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdomar vid regelbunden fysisk aktivitet. Vid motion förbränns först och främst kolhydrater och fett. Vilket leder till att en person som motionerar regelbundet har lättare att hålla en bra energibalans (Statens folkhälsoinstitut 2003).

2.3 Motivation

Motivation är ett begrepp som används ofta, men vad betyder det egentligen. Revstedt (2000) definierar motivation

> *”som en strävan hos människan att leva ett så meningsfullt och självförverkligat liv som möjligt. Denna strävan är sammanfattningen av människans innersta natur: att vara konstruktiv, social och aktiv.”*(sid. 39).

Medan Faskunger & Hemmingsson (2005) pratar om att motivation är drivkraften bakom en handling, det som får oss att göra det vi vill. Dessa definitioner kompletterar varandra. Det går att säga att motivation är drivkraften som får människan att sträva efter ett meningsfullt liv. Drivkraften motiverar till handlingar och ger handlingarna mål och på så sätt mening.

Detta innebär att en person alltid är motiverad innerst inne. Däremot varierar graden av motivation och det kan innebära att motivationen som en person har endast räcker till att få de mest grundläggande behoven tillfredsställda. Enligt Maslows (1987) och hans behovshierarki måste nämligen de grundläggande behoven bli tillfredsställda innan motivation för de andra kan skapas. Om det råder en konflikt mellan de olika leden så segrar motivationen för det understa behovet. Samtidigt motiveras hela människan och inte bara delar av henne.

Enligt Granbom (1998) används begreppet behov inom fysiologin och psykologin för att förklara vissa beteenden som målinriktade. Dessa behov kan vara biologiska, psykologiska eller sociala. Granbom talar vidare om att inom psykologin så används begreppet drift som en motivation som väcks då det finns primära behov (fysiologiska tillstånd) och sekundära behov (sociala framgångsbehov).

Deci & Ryan (2000) beskriver motivation i självbestämmandeteorin (Self-Determination teori). De menar att varje person mår bäst av att själva få bestämma så mycket som möjligt. Denna teori spelar en stor roll för motivation. Dels finns det olika faktorer som påverkar motivationen men framförallt så delar de upp motivationen i två delar. De pratar om inre motivation och yttre motivation. Inre och yttre motivation kännetecknas av en lustbetonad erfarenhet eller förväntan.

2.3.1 Inre motivation

Deci & Ryan (2000) talar om att under den tidiga forskningen kring motivation framkom två alternativa former av definitionen av inre motivation. Den ena formen menar att beteenden som drivs av inre motivation inte är beroende av förstärkning. Beteendena behöver inte få följder som är påtagligt praktiska eftersom beteendena i sig själva är inre lönande. Det andra alternativet av definitionen framhåller att inre motiverade beteenden är en funktion av de grundläggande psykologiska behoven. Deci & Ryan (2000) menar att dessa två alternativa former av definitionen kompletterar varandra. Dels så föreskriver idén att beteenden som är intressanta inte kräver förstärkning en användbar definition av inre motiverade beteenden. Och dels så faller även idén om att psykologiska behov ger innehåll till engagemanget i den motiverande processen väl in då det gäller inre motiverade beteenden. Men samtidigt anser de att dessa två alternativ har lett till viss förvirring angående om intresse eller psykologiska behov är den mer avgörande definitionen som kännetecknar inre motivation.

Enligt Deci & Ryan (2000) är inre motiverade beteenden grundformen av självbestämmande (*self - determined*) aktiviteter: de är aktiviteter som personer utför naturligt och spontant när

de känner sig fria att följa sitt innersta. Självbestämmandeteorin innebär att människan har ett inre behov att själv bestämma och känna att hon/han själv kan handskas med sin tillvaro. Då personen själv bestämmer, kommer motivationen inifrån och individen engagerar sig i aktiviteter för att det är intressant eller viktigt. Människor har ett starkt behov av självbestämmande. Det är alltså aktiviteter som en person tycker är intressanta och som utförs utan påtagliga följder som drivs av inre motivation. Personer som är inre motiverade har en önskan att ta reda på något av eget intresse, utan hot. Det är på så vis naturlig motivering som ligger till grund för handlingarna eller aktiviteterna. En person som är inre motiverad engagerar sig ofta i aktiviteter som får han/henne att känna sig effektiv eller kompetent. Med andra ord kommer inre motivation från ett intresse och en önskan att uppnå något, detta något stärker personens självförtroende. Beteenden är alltså baserade på personers behov av att känna sig kompetenta och självbestämmande. Den inre motivationen skapas inte, den är något som upptäcks. Aktiviteter som inspireras av inre motivation är alltså aktiviteter som personen finner intressant och det i sin tur främjar den personliga utvecklingen. Sådana aktiviteter kan ofta karakteriseras av nymodighet och optimal utmaning (ibid).

Vidare menar Deci & Ryan (2000) att personer kommer bli mer eller mindre intresserad av aktiviteten som en följd av den grad av upplevd tillfredställelse av behoven ihop med upplevd trivsel med aktiviteterna. Alltså är erfarenhet av tillfredsställande av behoven kompetens och självständighet väsentligt för inre motivation och intresse. Inre motiverade aktiviteter är inte nödvändigtvis inriktade på att tillfredsställa dessa behov i sig, och beteenden som är riktade mot att tillfredsställa dessa behov är inte nödvändigtvis inre motiverade. Inre motiverande beteenden är de som fritt engageras utifrån intresse, och för att upprätthållas krävs det tillfredsställelse av behoven självständighet och kompetens.

Deci & Ryan (2000) förklarar också att när yttre belöning introduceras för att utföra en intressant och inre motiverad aktivitet tenderar personer att känna sig kontrollerade av belöningen. Beteendet styrs då från att vara inre motiverat till att bli mer yttre motiverat. Personerna känner då att de själva är mindre delaktiga till upphovet av deras beteende och uppvisar därför mindre inre motivation. All extra belöning underminerar märkbart inre motivation.

Enligt Deci & Ryan (2000) så finns det flera studier som stödjer åsikten att självständighet är nödvändigt för inre motivation. Detta genom att visa att andra händelser så som hot, kontroll (bevakning), bedömning och sista inlämningsdag leder till underminering av inre motivation. Att ge valmöjligheter och medvetengöra personers inre erfarenheter ökar däremot den inre motivationen och ökar även personers självförtroende i deras presterande. Studier visar också på att händelser så som uppskattning, belöning, och val, som har vistas sig påverka den inre motivationen, också hade motsvarande effekt på kreativitet, tänkande, flexibilitet och begreppsmässigt lärande. Till exempel så visade sig belöning minska kreativitet, komplex problemlösning och djup begreppsmässig behandling av information. Studierna visade också på att människor får en ökad inre motivation när de stöds och uppmuntras till sina egna initiativ. Tar en person ansvar för sin egen situation får hon/han mening, motivation och glädje i sitt liv. Flertalet studier bekräftar dessutom att inre motivation är förenade med bättre inlärning, prestation och välmående. Detta innebär att inre motivation påverkar en livsstilsförändring genom förståelse. Detta genom att motiv som kommer från inre motivation kan leda till en handling i bestämd riktning och vara motiverande till att handlingen upprätthålls. För att uthålligheten skall bli så hög som möjligt krävs det en insats från individens sida. Denna insats kan komma inifrån av sig själv, som ett rent nöje och aktiviteten upplevs som givande och inte mödosam (ibid).

2.3.2 Yttre motivation

Deci & Ryan (2000) skriver att många studier enbart beskriver yttre motivation som de beteenden som hålls till liv då personer hoppas på en belöning eller undviker ett hot. De menar att andra motivationsteorier endast ser yttre motivation som en form. Medans Deci & Ryan (2000) beskriver i självbestämmandeteorin att det finns fyra olika former av yttre motivation, och de beteendena som följer ser olika ut. Dessa fyra olika typer av motivation varierar i form från kontrollerade till självständiga.

Den första och mest klassiska varianten av yttre motivation enligt Deci & Ryan (2000) inträffar då en persons beteende styrs av yttre bestämmelser, speciellt vid oförutsedda händelser. Personers beteenden styrs vid dessa tillfällen av andra personers normer och bestämmelser. De antar ett beteende för att antingen erhålla en belöning eller undvika ett straff. Att känna sig motiverad på grund av hot, ängslan och krav hör samman med en ytlig inriktning på beteendet. Yttre motivation som denna har visat sig underminera inre motivation och det kan leda till att personen gör tvärtom. Inom självbestämmandeteorin anses yttre bestämmelser och beteenden som uppstår på grund av dem vara kortvarigt upprätthållna och försvinner när belöning eller straff tas bort, beteendet upprätthålls endast så länge den yttre kontrollen finns närvarande. Denna form av yttre motivation är den som är mest kontrollerad.

Den andra formen av yttre motivation är introjektion. Detta inbär att en person accepterar yttre bestämmelser och upprätthåller sig efter dem strukturerat. I dessa fall styrs beteendet av eventuella konsekvenser som kommer från personen själv. Detta genom till exempel stolthet eller genom risken för att skämmas eller få skuldkänslor. Vid denna form av yttre motivation finns bestämmelserna inom personen men har inte riktigt blivit en del av personens tänkande och motivation, inte en dela av personens rätt jag. Detta leder till att beteendena inte är självbestämmande. Dessa beteenden är mer troliga att upprätthålla över tid men de kommer alltid vara ganska ostabila. Eftersom denna form av yttre motivation innehåller inre sporrning och inre press uppstår ofta en inre konflikt mellan begäran och personens brist på önskan att upprätthålla det. Detta leder till att beteendena blir ganska kontrollerade även om de är någorlunda integrerade med personen.

Att identifiera sig med beteendet är den tredje formen av yttre motivation. Att identifiera sig med ett beteende innebär att personen känner igen och accepterar de underliggande värderingarna som beteendet har. På detta sätt har personen accepterat beteendet mer som sitt eget men inte helt fullt ut. Detta gäller till exempel när personer känner till de positiva hälsoeffekterna med motion för deras egen hälsa och därför mer villigt motionerar. Och på detta sätt är beteendet mer en del av deras personlighet. Men det skulle fortfarande vara ett yttre motiverat beteende då det styrs av en yttre kunskap och inte av spontanitet, glädje eller tillfredsställelse. Beteenden styrda av yttre motivation som identifiering förväntas vara ännu lättare att upprätthålla och det leder till större engagemang och bättre prestation. Detta leder till att personer upplever mindre konflikt mellan sitt beteende och bestämmelserna vilket i sin tur leder till att beteendena blir mer självständiga.

Den fjärde formen av yttre motivation är integration. Denna form innehåller inte bara identifiering av det som är bra i beteendet utan innehåller också integrering av dessa identifieringar med ens rätta jag. Vid yttre motiverade beteenden som dessa har personen accepterat beteendet helt och hållet och harmoniserats med personens egna värderingar och

personlighet. Detta ger ett självbestämmande yttre motiverat beteende. Detta innebär den minst kontrollerade formen av yttre motivation och ger frivilliga beteenden.

Enligt Deci & Ryan (2000) kan inre motivation och de fyra formerna av yttre motivation sättas längs med ett kontinuum som visar graden av hur personligheten har integrerat mer eller mindre med effektivt med regleringen för aktiviteten och självbestämmande. En fri återgivning av deras kontinuum visas nedan (figur 1). Längst till vänster placeras den första formen av yttre motivation, yttre reglering, därefter följer introjektion, identifiering och sist integration. Längst till höger placeras inre motivation då det är grunden av självbestämmande aktiviteter. Mellan integration och inre motivation dras ett vertikalt streck för att visa att yttre motivation inte med säkerhet övergår till inre motivation trots stark egen vilja.

Figur 1

Icke självbestämmande				Självbestämmande
Yttre motivation				Inre motivation
Yttre reglering	Introjektion	Identifiering	Integration	Inre motivation

Inre motivation och väl integrerad yttre motivation utgör grunden av självständiga eller självbestämmande beteenden. Medan beteenden som känns frampressade är kontrollerade eller icke självbestämmande.

2.3.3 Olika faktorer som motiverar

Frederick & Ryan (1993) har i en studie undersökt vad olika typer av motivation har för samband för två olika former av fysisk aktivitet. De har delat upp den fysiska aktiviteten i formerna idrottsträning och motion. Motivationen har de delat upp i tre former. Den första är intresse och glädje, den andra är kompetensförbättring och den tredje är kroppsrelaterad. I sin studie fann de att personer som tränade någon idrott mest motiverades av intresse/glädje och av kompetensförbättring. Medan personer som motionerade mest motiverades av kroppsrelaterade faktorer.

I studien fann också Frederick & Ryan (1993) att personer som motionerar och är motiverade av intresse/glädje förknippas vara påtagligt mer tillfredställda och ha en ökad skicklighet. Motionerande personer som motiveras av kompetensförbättring förknippas med att ha en bättre kroppsuppfattning, högre tillfredsställelse och ökad skicklighet men de förknippas också med att ha en lägre övergipande självaktning och oro för att delta i träning. Medan motionerande personer som motiveras av kroppsrelaterade faktorer förknippas med ångest och låg övergripande självaktning.

2.4. Fokus på i denna undersökning

Resultatet av tidigare forskningen kring motivation visar, som tidigare nämnts, på att det går att dela upp motivationen i två delar. Det är inre motivation och yttre motivation. Inre motivation karakteriseras av ett beteende som utförs av egen fri vilja, oftast drivs det av intresse, nöje och viljan att utveckla sin kompetens. Yttre motivation kan i sin tur delas in i fyra olika former, som styrs olika mycket av yttre reglering. Dessa fyra formerna är yttre

reglering, introjektion, identifiering och integration. Resultat från annan forskning visar på att olika motivationsfaktorer förknippas med olika livsuppfattningar.

I förhållande till denna forskning är det intressant att titta på om det är någon av dessa motivationsformer som framkommer tydligare än de andra vid motivation för motion. Detta för att se vilken livsuppfattning som påverkar motivationen för motion. I denna undersökning kommer det därför att undersökas om det går att urskilja vilken av dessa typer av motivation som medlemmarna på Friskis & Svettis har för motionering. Det kommer också att tittas på om det går att identifiera vad det är som gör att medlemmarna har den motivation som framkommer i undersökningen. Ytterligare en företeelse som kommer att undersökas är om det går att se någon relation mellan olika former av motivation och olika livsuppfattningar hos medlemmarna.

3. Syfte

Syftet med undersökningen är att undersöka vad medlemmar hos Friskis & Svettis kan uppleva att det är som motiverar dem till att motionera och vad som motiverar dem att fortsätta motionera vid eventuella hinder.

Frågeställningar

- Vad motiverar medlemmarna till motion?
- På vilket sätt upplever de att det motiverar dem?
- Vid eventuella hinder, vad motiverar till att börja motionera igen?

4. Metod

Under denna rubrik kommer det att beskrivas vilken forskningsansats, datainsamlingsmetod och vilket urval som använts. Det kommer också förklaras vilka etiska hänsynstagande som har tagits och hur genomförandets har gått till väga.

4.1 Hermeneutisk forskningsansats

Då syftet med undersökningen är att försöka förstå vad som motiverar medlemmarna till motion och hur de upplever den motivationen kommer en hermeneutisk ansats att användas. Denna ansats passar bra för undersökningen då hermeneutik enligt Kvale (1997) innebär att just förståelse och tolkning är den centrala meningen med undersökningen. Kvale (1997) skriver vidare att inom hermeneutiken är det väsentligt att tolka den text som undersöks och att förstå den. Därför ligger tyngdpunkten av tolkningen och förståelsen i denna undersökning på den text som framkommer genom intervjuerna. Vilket också Kvale (1997) framhåller så innebär forskningsintervjun ett samtal där det muntliga som framkommer sedan omvandlas till texter. Detta skedde genom transkribering av intervjuerna. Vid tolkningen av de transkriberade intervjuerna använde sig författaren av en subjektiv tolkning, något som enligt Patell & Davidsson (2003) är grunden vid forskning med en hermeneutisk inriktning. Detta innebar att författaren använde sina tankar, intryck, känslor och kunskap som hon har för att tolka och förstå det som studerades. Tolkningen skedde genom den hermeneutiska cirkeln. Detta innebär enligt Kvale (1997) att först tolka och förstå helheten, sedan bryta ner det i delar för att tolka och förstå de, för att slutligen återgå till helheten, som då kan ha förändrats, och tolka och förstå den igen. Tolkningen av undersökningen var avslutad när en bra förståelse av sammanhanget, när tolkning av både helheten och delarna överrensstämde, av texten hade framkommit, något som är karakteristiskt för den hermeneutiska tolkningscirkeln enligt Kvale (1997). Enligt Sohlberg (2002) har hermeneutiken antingen ett deduktivt eller induktivt perspektiv. Han skriver att om tolkningar växer fram under hand utifrån det materialet som undersöks hålls ett induktivt perspektiv, det är på det viset tolkningen har vuxit fram i denna undersökning.

4.2 Datainsamlingsmetod

Som datainsamlingsmetod har intervju valts. Kvale (1997) skriver att forskningsintervjun är ett samtal för att få fram ämnen från, tolka och förstå, den intervjuades livsvärld. Då syftet med denna undersökning är att försöka förstå medlemmarnas upplevda motivation passar på så vis det bra att använda forskningsintervju som metod. Kvale (1997) nämner även att forskningsintervjun syftar till att få en så nyanserad information som möjligt, detta innebär att data som framkommer är kvalitativ. Även detta var en viktig del av denna undersökning då det var den informationen som framkom vid intervjuerna var den som sedan tolkades och förstods.

De intervjuerna som genomfördes i den här undersökningen var halvstrukturerade. Detta är en intervjuform med frågor som till största del är öppna och ska följas till en viss grad enligt Kvale (1997). I denna undersökning togs en intervjuguide (se bilaga 1) fram innan intervjuerna genomfördes. Denna intervjuguide innehöll öppna, och några slutna, frågor för att ge en översikt över vad som skulle undersökas. Intervjuguiden var på så sätt en hjälp för intervjuaren att styra intervjun. Meningen med intervjun var att genom de öppna frågorna få respondenten att berätta om sina upplevelser kring motivation. Och för att inte komma in på sidospår var det viktigt för intervjuaren att styra intervjun med hjälp av intervjuguiden så att

den hölls inom ramarna för ämnet. Respondenten fick ta del av intervjuns ramar genom information om syftet med intervjuerna innan, och genom att tillfrågas efter intervjun om de hade något mer att tillägga fick respondenterna möjlighet att ta upp saker som de ansåg vara relevanta men ej hade uppkommit innan i intervjun.

4.3 Urval

För att inte få en för stor mängd data som kan vara svårhanterlig gjordes begränsningar i urvalet. Detta är enligt Kvale (1997) vid forskningsintervjuer viktigt. Den första begränsningen av intervjuer bestämdes utav syftet då det enbart gäller medlemmar på Friskis & Svettis. Att valet föll på just Friskis & Svettis beror på att det är en förening som vänder sig till alla, ålder, kön, etnisk tillhörighet eller eventuella handikapp spelar ingen roll alla är välkomna. Ett av deras mål är att all ska erbjudas möjlighet att motionera, detta genom att de erbjuder olika typer av gruppträning men också individuell träning på gym. Ett av deras andra mål är att det skall vara lustfyllt att motionera. Att motionera ska vara en glädje för kroppen både fysiskt och psykiskt, det ska inte finnas några tvång. Som nämndes ovan så erbjuder de därför ett stort utbud av motionsformer de har därför också olika intensitet på passen (friskissvettis.se 2008-05-10). Denna bredd på motionsformer som Friskis & Svettis erbjuder plus att de vänder sig till alla gjorde det till ett bra urval till denna undersökning. Detta då det ger en stor bredda av personligheter som finns bland medlemmarna.

Efter att ha fått godkännande från verksamhetschefen på den lokala Friskis & Svettis föreningen tillfrågades slumpmässigt utvalda medlemmar om de ville ställa upp på intervju. Medlemmarna som tillfrågades blev det i samband med att de tränade och på så sätt var på plats i Friskis & Svettis lokaler. Det var dels innan olika träningspass startade, efter olika träningspass slut eller i samband med träning i gymmet. Tillfrågandet av medlemmar skedde också vid olika tidpunkter på dagen för att få en så stor variation som möjligt av medlemmarna. De medlemmar som ville ställa upp bokades in för intervjutid. Några personer valde att hoppa av undersökningen innan intervjuerna gjordes, deras medverkan ersattes av andra personer. Då det fanns en tidsgräns för undersökningen gjordes en andra begränsning av urvalet till fyra intervjuer.

4.4 Genomförande och giltighet

Intervjuerna genomfördes i ett lugnt rum i Friskis & Svettis lokaler. Detta för att respondenterna skulle känna sig trygga och mer avslappnade. Den första intervjun som genomfördes var en pilotintervju, detta för att se om frågorna i intervjuguiden var väl utformade. Om resultatet av intervjun blev tillfredsställt skulle detta medräknas i undersökningen. Resultatet av den här intervjun visade sig inte riktigt svara upp till syftet med undersökningen så därför valdes det att ej redovisas här. Efter pilotintervjun reviderades intervjuguiden så att frågorna skulle ge bättre resultat. De tre respondenter vars resultat som presenteras här var alla tre kvinnor mellan 20 – 30 årsåldern.

De resterande tre intervjuerna genomfördes med hjälp av den reviderade intervjuguiden och spelades in på band. Respondenterna blev först tillfrågade om de accepterade att intervjun spelades in, alla samtyckte till det. Något Kvale (1997) anser vara viktigt vid intervjuer är att de registreras på något sätt, till exempel genom bandinspelning. Han skriver att några fördelar med att spela in intervjun på band ger intervjuaren bättre möjlighet att koncentrera sig på ämnet och att på lyssna på respondenten. Det ger också möjligheten att återgå till intervjun och lyssna på tonfall och pauser som kan vara viktiga igen. I den här undersökningen valdes bandinspelning av intervjuerna av de anledningarna då det underlättar vid tolkningen av

resultatet. Under intervjuernas gång antecknade också intervjuaren stödord efter hand för att sedan komma ihåg visuella känslouttryck.

Strax efter att intervjuerna hade genomförts transkriberades de till text. Detta gjordes så snabbt som möjligt för att få med intryck som annars lätt glöms av. Efter att intervjuerna hade transkriberats tolkades och analyserades texterna enligt den hermeneutiska cirkeln som nämnts innan.

Vid undersökningar är det viktigt med giltighet. För att få en så hög validitet som möjligt har syftet funnits med i tanken hela tiden under arbetets gång. Detta för att studien inte skulle komma in på något sidospår. Vidare har också valet av datainsamlingsmetod noga tänkts över för att passa in så bra som möjligt. För att få en hög validitet på resultatet gjordes först en pilotintervju där resultatet sedan analyserades mot undersökningens syfte. Efter det reviderades frågorna så att de passade bättre in. Resultatet från intervjuerna transkriberades från talspråk till ett skriftspråk som låg så nära talspråket som möjligt. Detta för att det som sedan tolkades och analyserades skulle vara så nära sanningen som möjligt.

4.5 Etiska aspekter

Vid studier som behandlar frågor där personer deltar och berättar om vad de upplever och tycker är det viktigt att handla etiskt. Därför har författaren varit noga med att gå igenom de etiska reglerna från Vetenskapsrådet. Inom den humanistisk- samhällsvetenskapliga forskningen finns det fyra etiska huvudkrav som skall tas hänsyn till. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002).

För att uppfylla informationskravet så informerades de deltagande muntligt om syftet med undersökningen och att undersökningen skall publiceras i en uppsats på c-nivå skriven för Hälsopedagogiska programmet på högskolan. De blev också informerade om att deras deltagande var helt frivilligt och kunde avbrytas när som helst. Denna information gavs till deltagarna redan vid förfrågningen om de ville deltaga. Detta för att de skulle kunna ta beslutet om medverkan med rätt information given. De som ville deltaga fick namn och telefonnummer till den som var ansvarig och utförde underökningen, detta så att det kunde ringa och ställa frågor eller avbryta sin medverkan när som helst.

Samtyckeskravet uppfylldes genom att de tillfrågade accepterade på att sälla upp på intervju och valde att deltaga genom hela undersökningen. De fick även ge sitt samtycke till att intervjuerna spelades in på band. De personer som valde att hoppa av innan intervjuerna genomfördes gjorde således det utan problem.

De som deltog i undersökningen informerades om att deras medverkan var helt anonym och att alla uppgifter skulle skötas konfidentiellt. De blev även informerade om att bandet som intervjuerna spelade in på skulle bevaras och förvaras på högskolan på ett säkert ställe där inga obehöriga inte kan ta del av det. På detta sätt uppfylldes konfidentialitetskravet.

När det gäller nyttjandekravet så kommer uppgifterna som framkommit i intervjuerna endast att användas i denna studie.

5. Resultat

Här kommer resultatet av undersökningen om hur medlemmar kan upplevas bli motiverade till motionerande att presenteras. Respondenternas svar kommer att analyseras och likheter och skillnader mellan dem kommer att urskiljas. För att det lättare ska kunnas se att det är olika respondenter så kommer de att kallas respondent A, B och C. Alla tre respondenter är tjejer i ålder mellan 20 till 30 år.

5.1 Vad som påverkar motivationen till motion

Genom intervjuerna framkom det att det fanns faktorer som påverkade både yttre och inre motivation, och att det framför allt var den inre motivation som påverkade medlemmarna att motionera.

Respondent A nämnde olika faktorer som påverkade motivationen till att motionera och att det fanns både kortsiktig och långsiktigt motivation:

> *”Kortsiktigt är det för att få en snyggare kropp. Och långsiktigt är för att må bättre. Och långsiktigt, jag vet att jag mår bättre, och det är både psykiskt och fysiskt.”*

> *”… jag vill kunna känna att jeansen sitter bra och att jag kan ha tajta tröjor.”*

Samtidigt tycker respondent A att det ibland kan vara svårt att sätta fingret på exakt vad det är som påverkar motivationen:

> *”… nu är jag väldigt motiverad och jag vet egentligen inte om det beror på att jag trivs, att det känns bättre att träna här eller att jag tränar tillsammans med folk oftare nu än vad jag gjorde förut.”*

Respondent A:s svar, att den långsiktiga motivationen är att må bra både fysiskt och psykiskt, hör ihop med en tillfredställelse som ökar självförtroendet. Detta är karakteristiskt för inre motivation (Deci & Ryan 2000). Vidare uppger personen att det som motiverar kortsiktigt är att få en snyggare kropp. En motiverande faktor som detta handlar om att motionera mot ett givet mål. Respondent A har identifierat sig med det som är bra i beteendet och integrerat det med sina egna värderingar. Och enligt Deci & Ryan (2000) så är integration en av formerna av yttre motivation. Detta är närmare bestämt den yttre motivation som ligger närmast inre motivation i deras kontinuum över motivation (se figur 1).

Även respondent B uppger att det finns olika faktorer som motiverar till att motionera, så som:

> *”Att jag känner att jag orkar mer framför allt. Alltså i resten av livet att jag har mer ork, att jag blir piggare och gladare och att jag så här överlag att jag mår bättre*.”

> *”… jag tränar med kompisar som gör att det blir roligare att det blir en liten social grej av att gå till gymmet eller att gå och träna och så där.”*

”… om jag inte skulle träna så skulle jag inte få plats med att äta så mycket heller. För jag tycker om att äta mycket. Det är väl också en anledning, men det är ju verkligen inte den främsta utan det blir en bieffekt.”

Respondent B uppger vidare att motivationen har förändrats genom åren:

”Då var väl motivationen mer att känna mig okej inför skolstarten. Och sen så har det väl mer kanske förflyttats till att bli lite mer vad jag själv skulle uppleva som hälsosam motivation till att jag tränar för att jag vill må bra. Men att jag har ju också tränat för att gå ner i vikt, se snyggare ut.”

Även respondent B nämner faktorer som framförallt påverkar den inre motivationen. Den främsta faktorn som är inre motiverande är att motiveras av bättre hälsa. Respondent B uppger också glädje som en motiverande faktor. Detta är ett tydligt karakteristiskt drag av beteenden som kommer från en inre vilja och får personen att känna sig effektiv. Även detta är alltså en tydlig faktor för inre motivation (Deci & Ryan 2000).

Både respondent A och B uppger kroppsliga faktorer som motivation, om än mindre, så som att kläderna ska sitta bättre och att kunna äta mer utan att gå upp i vikt. Faktorer som dessa uppger Frederick & Ryan (1993) är vanliga just hos personer som motionerar framför de som tränar.

De faktorer som respondent C uppger är det som påverkar motiverar till motion är:

”Det är roligt att träna.”

”Till exempel jag kör aldrig spinning för det tycker jag inte är något roligt. Så jag riktar ju in mig på det jag tycker är kul.”

”Jag tycker att det är roligt. Det är väl en kombination av att jag tycker det är roligt och sen så är det ju bra att röra på sig. Man vet att det är bra och jag känner ju även att det är bra”

Respondent C återkommer flera gånger till att det är glädjen till att motionera som är den främsta faktorn som påverkar motivationen. Och precis som respondent B så är detta en faktor som klart påverkar den inre motivationen. Enligt Deci & Ryan (2000) är de grundläggande faktorerna för inre motivation att en person utför handlingar och beteenden för att hon/han har ett inre intresse av det och finner det trivsamt.

Även om respondenternas svar skiljer sig åt något så nämner de alla faktorer som är inre motiverande. Alla respondenter nämner att de antingen vet eller känner att de mår bättre av att motionera. Och att detta är en av de främsta anledningarna till att de motionerar. Som nämnts ovan karakteriseras inre motivation just av välmående och trivsel, oavsett om det gäller trivsel med omgivningen eller med personerna runtomkring.

Alla intervjupersonerna uppgav att de upplevde att de mådde bättre, både fysiskt och psykiskt, när de motionerade regelbundet än när de var inaktiva. De ansåg till exempel att de nästan aldrig var sjuka vid regelbunden motion. Detta framkom tydligast av respondent C:s svar:

”Peppar, peppar så är jag nästan aldrig sjuk så.”

Något som flera studier har visat så mår kroppen bra av att regelbundet motionera. Kroppen fungerar bättre, detta gäller både fysiskt sett och psykiskt sett. Frederick & Ryan (1993) menar att de som motiveras till att motionera av intresse och glädje upplever en högre tillfredsställelse och mår bättre.

Vid en fråga om deltagarnas motivation skulle förändras om de erbjöds en materiel belöning för att motionera svarade alla nej.

> *"… nä jag tror inte att det skulle öka motivationen för att träna."*

De var ej helt säkra eftersom de aldrig hade stått inför det valet och någon menade att det skulle kunna höja motivationen något men bara för en kort tid. Några menade att det skulle höja motivationen om det var en belöning med högt värde men också då endast för stunden. En yttre motivation som kommer från denna form är enligt Deci & Ryan (2000) en av de vanligaste yttre motivationerna. Det är yttre reglering som styr motivationen så som hot om straff eller stävan efter belöning, i den här händelsen är det en belöning. Det är också den yttre motivation som är den som försvinner lättast. Detta händer oftast så fort som hotet om straff eller belöningen tas bort. Något som deltagarna också verifierade när de alla var säkra på att den motivationen skulle försvinna så fort de erhållit belöningen.

Det som motiverade deltagarna till att motionera var alltså både yttre motivation och inre motivation. Det framgick dock ganska tydligt att det i grunden var inre motivation som drev dem och att den yttre motivationen endast fanns tillfälligt för att då höja motivationen ytterligare något. Att det var just inre motivation som drev dem i grund och botten framkom tydligt genom att deltagarna hela tiden återkom till att det var glädje, intresse och upplevelsen av ökad tillfredsställelse som drev dem. De såg effekterna att få snyggare kropp och att kunna reglera energiintaget på ett bra sätt mer som en positiv bieffekt. De lyste också upp på ett annat sätt när de berättade om denna motivation, det märktes både i tonläget i rösten och på uttrycket i ögonen.

5.2 På vilket sätt upplever de att det motiverar dem?

Att deltagarna upplevde att det var just glädje och en ökad upplevd tillfredsställelse som motiverade dem till att motionera framkom tydligt i intervjuerna. Som nämndes ovan så berättade alla deltagarna att de kände att de mådde mycket bättre både fysiskt och psykiskt när de motionerade regelbundet än när de var inaktiva. Detta förtydligas genom respondent A:s svar:

> *"… om jag tränar blir det betydligt lättare. Jag har en helt annan energi. Plus att om jag inte tränar så känner jag mig slö och slapp och då mår jag dåligt psykiskt."*

En av de tydligaste upplevelserna som deltagarna nämnde var att de alla kände sig piggare i vardagen när det motionerade regelbundet. De orkade med mer i vardagen. En av deltagarna hade till exempel genom erfarenhet upplevt att det var mycket jobbigare att gå upp för trappan efter en periods uppehåll i motionerandet. Ett annat exempel som en av deltagarna hade var att vid perioder av inaktivitet så var det svårare och jobbigare att ta sig för att göra andra saker också. Det ses i respondent B:s svar:

> *"… hur jag känner jag har perioder när jag inte tränar, eller haft det, att faktiskt blir lättare sjuk tycker ja, … att jag kommer in i en dålig spiral, liksom att jag sitter hemma och jag inte tar mig för att göra så mycket annat heller. Har jag träning så blir det som en katalysator för*

att få igång andra beteenden också, det kan jag känna. Det sociala är ju att det blir kul att gå och träna med andra och att det blir som att umgås också."

Respondent A kände att påverkandet av självkänslan och välmående, som är grunden för självbestämmande och på så vis inre motiverande enligt Dice & Ryan (2000), var till stor del det som gjorde att vissa faktorer var motiverande:

"… alltså självförtroendet ökar ju dels så känner man att man mår bra inom sig och sen att man ser bra ut på utsidan också."

"… i slutänden är det för att jag inte tycker om mig själv om jag inte tränar så att jag blir nöjd med mig själv."

Erfarenheter av tidigare upplevelse uppgav alla som det som gjorde att vissa faktorer påverkade motivationen. Enligt Deci & Ryan (2000) så spelar erfarenheter en stor roll för att nå en hög inre motivation. Detta framkommer tydligt i respondenternas svar. Respondent A uppger:

"… då var motivationen stark. Det var kul och vi tränad tillsammans och så."

Respondent B uppger:

"… det där att jag vet hur jobbigt det är att komma tillbaks"

"… har känt mig mycket mer omotiverad att träna om den jag ska träna med hoppar av eller får något förhinder, då är det så här åhh.. ska jag verkligen, då är det mycket jobbigt att komma iväg."

Och respondent C uppger:

"… <u>vet</u> att det är bra och jag <u>känner</u> ju även att det är bra, så en kombination ja."

"Det är utmaningen till att för någonting nytt och se om man kan klara av det. Det tycker jag är roligt plus att det får gärna vara mycke tankeverksamhet så."

Sista delen av respondent C:s svar visar tydligt på inre motivation. Detta då personen känner trivsel med aktiviteten när behoven kompetens och självständighet uppfylls. Detta sker genom att träningspassen ses som en utmaning som klaras av. Enligt Deci & Ryan (2000) är detta tydliga tecken på inre motivation.

Alla respondenter uppger att det till stor del är erfarenheten av tidigare upplevelser, som kommer från liknande beteenden, som gör att de vet vad som motiverar dem. Bra erfarenheter ihop med att de upplever en god trivsel och välmående förstärker deras upplevda motivation. Detta framkom tydligt genom att alla tre respondenter flera gånger återkom till att de trivdes med att träna och kände ett stort välmående av det.

5.3 Vid eventuella hinder, vad motiverar till att börja motionera igen?

De tillfrågade upplevde sällan att det fanns hinder till att motionera. Men det fanns tillfällen då de stötte på tillfälliga hinder. Respondet A uppger att:

”… hindrena ligger hos mig själv. Att jag inte har lust att motivationen inte är tillräckligt stark.”

Vid de tillfällena anser personen att motivationen påverkas på ett bra sätt om bra rutiner finns och om det finns en yttre motivation som till exempel tvång. Och erfarenheter sedan tidigare upplevelser hjälper. Respondent A:s svar visar på att det vid vissa kortvariga tillfällen är någon form av yttre motivation som påverkar beteendet. Den form av yttre motivation som enligt Deci & Ryan (2000) är introjektion innebär att personens beteende styrs av yttre bestämmelser men där konsekvenserna av att bryta dem kommer från sig själv. I första delen av svaret visar detta beteende sig då personen väljer att gå på träningen i stället för att boka av passet på grund av stolthet.

”… då hade jag ju bokat så jag kunde ju inte jag var tvungen att ta mig hit på nått sätt.”

”… att har man någonting man verkligen vill då biter man ihop och så går man dit, oftast så är det ju så att det blir kul när man väl kommer dit och det känns ju just efteråt också när man har gjort jobbet. Jag fungerar väldigt mycket så att har jag tänkt mig att göra något så gör jag det.”

Respondent B uppger att det sociala stödet hjälper mycket för att påverka motivationen vid tillfällen då hinder uppstår. Detta är en viktig del i självbestämmandeteorin,

”… om man faktiskt har någon som också ska hit och träna att det har underlättat att komma tillbaks. Att någon som punschar lite extra.”

Även respondent B uppger att tidigare erfarenheter och känslor hjälper till att påverka motivationen positivt:

”Jag blev grinig och konstig och blev frustrerad och irriterad över att inte kunna träna… Ja för en sån människa vill jag ju verkligen inte vara.”

Även vid tillfällen som vid hinder för att motionera så spelar tidigare erfarenheter en stor roll för att påverka motivationen. Känslan av att inte må bra varken fysiskt eller psykiskt av att inte kunna motionera visar att personen upplever att behoven av att känna sig kompetent och självbestämmandet inte uppfylls.

Alla tre respondenter uppger att det är sällan de upplever hinder för att kunna motionera. De upplever sällan att de blir sjuka och de finner oftast tid för att motionera då de prioriterar detta. Som Statens folkhälsoinstitut (2003) visar så har fysisk aktivitet och motion många positiva effekter på hälsan. Det som respondenterna uppger stämmer väl in med detta.

6. Diskussion

Här kommer det att diskuteras om metoden som använts i undersökningen, resultatet som framkommit under undersökningens gång och det kommer även att ta upp tankar kring vidare forskning.

6.1 Metoddiskussion

Valet av metod för den här undersökningen var intervjuer. Resultatet av dessa intervjuer analyserades sedan enligt den hermeneutiska cirkeln. Detta val av metod grundade sig på att författaren ansåg att detta var den mest lämpade metoden för att uppnå syftet med undersökningen. Då syftet var att se vad medlemmar upplevde det var som motiverade dem till motion passade intervjuer bra som metod. Intervju innebär, som tidigare nämnts, ett samtal mellan undersökaren och respondenten. Under samtal som dessa kan mycket information komma fram som inte annars skulle ha kommit fram vid till exempel enkätundersökningar. Författaren är nöjd med valet av metod.

Genom att författaren vid en första kontakt lät respondenterna få information om syftet med undersökningen, med mera, kunde respondenterna fatta ett klokt beslut om de ville deltaga eller ej. Detta kändes som ett bra tillvägagångssätt. Vid intervjutillfällena valde författaren att utföra dessa på ett lugnt ställe i Friskis & Svettis lokaler. Detta gjorde att respondenterna kände sig trygga genom att vara på ett ställe de kände till. Faktorer som dessa bidrog till att författaren fick ett bra samtal med respondenterna och att de på så vid kunde känna sig avslappnade och bekväma och säga det de ville.

Valet att sedan snabbt transkribera intervjuerna och därefter analysera informationen genom den hermeneutiska cirkeln gav en bra helhetsbild av data. Genom den valda analyseringsmetoden anser författaren att det på så vis framkom vissa fakta som förstärkte resultatet. Detta genom att författaren kunde se på kroppsspråk och andra visuella tecken och ta med det vid analyseringen, för att se på vilket sätt det som respondenten sa påverkade personens uppfattning om motivation. Detta visar på att detta blev den bäst lämpade metoden för den här undersökningen. Och författaren anser att detta metodval gjorde att syftet med undersökningen blev uppnått.

Valet av undersökningspersoner genomfördes genom att de som blev tillfrågade och valde att deltaga blev de dom utgjorde grunden för undersökningen. Det skulle kunnat ha resulterat på ett annat sätt om det hade varit andra personer som deltagit. Men det går ej att styra, det är viktigt att personerna som deltager gör det av fri vilja och att de ej känner sig tvingade. Vid förfrågning av deltagande försökte författaren vara så objektiv som möjligt och fråga flera olika personer med blandade åldrar och kön. Vid tillvägagångssätt som detta går det inte att komma ifrån en viss subjektivitet från författaren. Ett alternativ skulle ha varit att låta en dator slumpmässigt välja ur medlemsregistret och skickat en skriftlig förfrågan. Författaren tror dock att vid ett tillvägagångssätt som detta så skulle det sannolikt ha blivit ännu lägre svarsfrekvens. Vid en muntlig presentation och förfrågan har författaren en möjlighet att skapa en god kontakt som är oerhört viktigt för att få ett bra resultat

6.2 Resultatdiskussion

Undersökningens resultat har gett många givande och intressanta svar på om hur personers livsvärld påverkar motivationen att motionera. Genom intervjuerna framkom det att det till största del var inre motivation som var drivkraften till att motionera. Detta visade sig genom att de främsta faktorerna som gjorde att de motionerade var för att må bra, föra att det var

roligt och för att de trivdes med det. Och enligt Deci & Ryan (2000) så är de grundläggande faktorerna för inre motivation att en person utför en handling för att hon/han har ett intresse av, att det är roligt och för att hon/han upplever att det främjar henne/han. Detta genom att deltagarna motionerade för att de fann det roligt och utvecklande. Mycket av detta resultat visar på att deltagarnas beteenden är självbestämmande. Deci & Ryan (2000) beskriver att när personer väljer att aktivera sig efter sitt eget inre och som känns naturliga så är det en del i självbestämmandet.

De såg också motionerandet som en social företeelse, framför allt var det de som tränade ihop med någon men det var också socialt att komma till anläggningen och träffa andra med samma intresse. Alla intervjupersonerna uppgav att de upplevde att de mådde bättre, både fysiskt och psykiskt, när de motionerade regelbundet än när de var inaktiva. De ansåg till exempel att de nästan aldrig var sjuka vid regelbunden motion. Något som flera studier har visat så mår kroppen bra av att regelbundet motionera. Kroppen fungerar bättre, detta gäller både fysiskt sett och psykiskt sett. Frederick & Ryan (1993) menar att de som motiveras till att motionera av intresse och glädje upplever en högre tillfredsställelse och mår bättre.

Vid en närmare granskning av exakt vad det är som motiverar finns det inslag av både inre och yttre motivation. Den yttre motivationen som förekom var att de motionerade för att se bra ut. För att få en snyggare kropp och för att kunna äta mer. Men det framkom samtidigt att denna motivation endast fanns, eller hade funnits, tillfälligt. Vad Deci & Ryan (2000) menar så tyder detta på en yttre motivation av formen integration. Denna form av yttre motivation förknippas med att personer som drivs av det gör det genom att ha identifierat sig med det i beteendet som är bra men också integrerat detta med sitt rätta jag. Även om detta är en mer hållbar yttre motivation så är den ostabil och kan lätt förändras. Och även om det ger frivilliga beteenden så är denna motivation något ostabil och kan vid tillfällen minska. Något som visar sig stämma i undersökningen då alla uppgav att den motivationen endast fanns tillfälligt.

Jag hade innan undersökningens genomförande trott att det skulle finnas tecken på både inre och yttre motivation. Men att det också skulle ha funnits mer yttre motivation med i bilden än vad som framkom i undersökningen. Den yttre motivation som fanns var integration som är den form av yttre motivation som ligger närmast inre motivation. Att det inte fanns fler former av yttre motivation kan bero på att det är just de med inre motivation som bibehåller ett beteende som att motionera. Detta stämmer i så fall väl överens med teorin om självbestämmande. Det tyder också på att personer som endast drivs av yttre motivation endast motionerar ett tag tills belöning eller hot försvinner.

Den inre motivationen som fanns var som nämndes ovan att det var roligt och en högre upplevelse av tillfredsställelse genom att må bättre. Men det framkom också att de motiverades av att det var socialt, utmanande och gav ett ökat självförtroende. I självbestämmandeteorin är enligt Deci & Ryan (2000) en av grundstenarna att personen vill känna att hon/han själv kan handskas med sin tillvaro och själv får bestämma. Detta leder alltså till en inre motivation och personen engagerar sig i aktiviteter och beteenden som är framför allt intressanta och roliga. Självbestämmandeteorin menar också att personer som är inre motiverade oftast engagerar sig i aktiviteter som får dem att känna sig kompetenta. Detta framkommer i undersökningen där personer drivs av ett ökat självförtroende som kommer av att de känner sig kompetenta när de klarar av den utmaning som motionerandet innebär. Deci & Ryan (2000) nämner också att aktiviteter som bedrivs av inre motivation ofta karakteriseras av just en optimal utmaning för personen.

Hur kan då andra personer, så som hälsopedagoger och anställda på olika friskvårdsanläggningar och motionsanläggningar, kunna påverka fysiskt inaktiva personer och

hjälpa dem att hitta den motivation som behövs för att vara mer fysiskt aktiva och motionera. Det är en fråga som är väldigt svår att svara på framförallt för att alla personer är olika och påverkas olika. Genom undersökningen framkom det tydligt att det sociala och glädje var två mycket viktiga faktorer som påverkade motivationen. Detta är något som träningsanläggningar kan ta fasta på och göra träningen till en så positiv upplevelse som möjligt för de som kommer dit. Detta till exempel genom att vara glada och trevliga när de möter kunderna.

6.2 Framtida forskning

Då resultatet vid denna undersökning visar att det till största del är inre motivation som är den mest drivande motivationen för motion innebär detta att der är en motivation som kommer från personen själv, från dess inre. Denna motivation är som nämnts tidigare något som inte går att skapa utan måste upptäckas av personen själv. Detta innebär att personer runt omkring så som hälsopedagoger och annan friskvårdspersonal inte kan skapa motivationen åt en annan person. Vad dessa personer i stället kan göra är att hjälpa stödja och uppmuntra personer till att hitta sin inre motivation. För en framtida forskning leder detta till att det skulle vara intressant att undersöka vad för uppmuntran och hjälp som skulle vara bra för att få en person att gå från att vara yttre motiverad till att bli inre motiverad.

7. Referenser

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB

Frederick, C., M. & Ryan, R., M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16

Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur

Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Revstedt, P. (2000). *Motivationsarbete*. Stockholm: Liber

Sohlberg, P. (2002). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Liber

Statens folkhälsoinstitut (2003). *FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*.

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

Friskis & Svettis www.friskissvettis.se 2008-05-10

http://web.friskissvettis.se/vagval___158.aspx

Örebro Universitet www.oru.se 2008-04-21

http://www.oru.se/templates/oruExtNormal____21919.aspx

Bilaga 1

Intervjuguide

1. Vad är det som gör att du fortsätter att motionera?
2. På vilket sätt- kan du utveckla?
3. Förekommer det att du stöter på hinder för att motionera?
4. Om ja, vad för hinder?
5. Har du överkommit hinder någon gång? Hur?
6. Vad upplever du positivt med motion?
7. Vad upplever du negativt med motion?