

## **Motivation och målsättningar för motion: Ett självbestämmande perspektiv**

Magnus Lindwall

Göteborgs universitet, Institutionen för Kost och Idrottsvetenskap; Psykologiska

Institutionen

Projektnummer: P2011-0037

### **Bakgrund och syfte med projektet**

Trots de dokumenterade effekterna av regelbunden motion och idrott på hälsan är många människor inte regelbundet fysiskt aktiva på en rekommenderad nivå. Här har individers motivation till motion och idrott identifierats som en avgörande faktor. Tidigare forskning på motivation till motion har antingen saknat teoretisk förankring i de modeller som har starkast stöd i forskningen, varit mestadels beskrivande och använt analysmetoder som inte kan testa komplexa samband. Syftet med projektet är att med bas i motivationsmodellen "Self Determination theory" (SDT: Deci & Ryan, 1985, 2000) översätta och validera instrument baserade i SDT med dokumenterade goda psykometriska egenskaper till svenska och sedan undersöka:

- a) de psykometriska egenskaperna i de översatta instrumenten
- b) sambandet mellan individers motivationsprofil (mer eller mindre självbestämmande) och deras motionsbeteende
- c) sambandet mellan individers psykologiska behov (kompetens, autonomi och tillhörighet) kopplat till träning och motionsbeteende
- d) relationen mellan individers målsättning gällande motion och träning, deras motivationsprofil och deras motionsbeteende.

### **Populärvetenskaplig sammanfattning av projektresultaten**

Trots de dokumenterade effekterna av regelbunden motion och idrott på hälsan är många människor inte regelbundet fysiskt aktiva på en rekommenderad nivå. Här har individers motivation till motion och idrott identifierats som en avgörande faktor. Tidigare forskning på motivation till motion har antingen saknat teoretisk förankring i de modeller som har starkast stöd i forskningen, varit mestadels beskrivande och använt analysmetoder som inte kan testa komplexa samband. Ett teoretiskt ramverk som använts allt mer i forskningen under de senaste åren för att förstå individers motivation och beteende vid idrott och motion är "Self-Determination Theory" (SDT). SDT fokuserar på till vilken grad motivationen för vissa aktiviteter uppfattas som intern (kommer inifrån) eller extern (driven utifrån) och hur det motivationstillstånd av självbestämmande eller kontroll individen befinner sig i påverkar val av aktivitet och dess konsekvenser. Övergripande har tre typer av motivation identifierats i SDT: inre motivation (engagemang i aktiviteter pga glädjen och njutningen i själva aktiviteten); yttre motivation (när deltagandet istället sker som ett medel för att nå andra mål, t ex för att få yttre belöningar); samt amotivation (situationer där individer inte upplever någon koppling mellan sina ansträngningar och resultatet och där de upplever brist i kompetens och kontroll). Dessa tre typer av motivation ligger på ett kontinuum av "självbestämmande" (eng: self-determination) där inre motivation är mest präglad och amotivation minst präglad av självbestämmande. Yttre motivation kan således vidare delas upp i fyra olika typer, där de två första (yttre och introjicerad) räknas som mer kontrollerande former och de andra två, som ligger närmare inre motivation på kontinuumet

(identifierad och integrerad reglering), är mer självbestämmande motivation. En central aspekt av SDT är att dessa motivationstyper hänger ihop med och påverkas av hur väl individen kan tillgodogöra sig tre fundamentala psykologiska behov via sin sociala miljö. Dessa behov är autonomi (behov av att vara aktiv och kunna påverka), kompetens (behov av att fungera effektivt med sin omgivning och uppnå önskade effekter), samt tillhörighet (behov av att känna kontakt med och acceptans av signifikanta andra). Träningsrelaterade mål har delats upp i fem kategorier; hälsohantering, utvecklingsförmåga, social anknytning, socialt erkännande och utseende. Vidare har dessa mål delats in i inre och yttre målsättningar. Hälsohantering, utvecklingsförmåga samt social anknytning har kategoriserats som inre mål och socialt erkännande samt utseende tillhör kategorin yttre mål.

Syftet med projektet var att med bas i motivationsmodellen "Self Determination theory" (SDT) översätta och validera instrument baserade i SDT till svenska och sedan undersöka: (a) de psykometriska egenskaperna i de översatta instrumenten; (b) sambandet mellan individers motivationsprofil (mer eller mindre självbestämmande) och deras motionsbeteende; (c) sambandet mellan individers psykologiska behov (kompetens, autonomi och tillhörighet) kopplat till träning och motionsbeteende; (d) relationen mellan individers målsättning gällande motion och träning, deras motivationsprofil och deras motionsbeteende.

Två olika urval som bland annat skiljer sig i ålder har använts. Urval A: 1100 vuxna män och kvinnor med en medelålder på ca 44 år som är medlemmar i en viktminskningsorganisation på nätet som bl.a. använder stegräknare. Urval B: 249 gymnasieelever i åldern 16-18 år. Följande instrument användes i projektet: GLTEQ som mäter motionsbeteende; BREQ-2 som mäter en motivationsprofil inriktat mot träning; BPNES som mäter tillfredsställelse av de tre behoven autonomi, kompetens och tillhörighet samt GCEQ som mäter fem grupper av mål kopplat till träning. Data har analyserats med hjälp av strukturekvationsmodellering (SEM).

Projektet visar generellt att de översatta och validerade mätinstrumenten kopplat till SDT teorin uppvisar god kvalitet och att de mäter det som de avser att mäta på ett fullgott sett. Resultatet visade även generellt att en inre reglerad motivationsprofil samt inre målsättningar har ett positivt samband med tillfredsställelse av både de tre psykologiska behoven kompetens, autonomi och tillhörighet och ansträngande träningsnivå. Resultatet visade också att inre målsättningar har ett positivt samband med en självbestämmande motivationsprofil. Uppbyggnad av en inre motivationsprofil med inre målsättningar verkar leda till ökat motionsbeteende och välbefinnande. I anslutning till projektet genomfördes även en interventionsstudie (baserad på SDT) som visade att en intervention baserad på Self-Determination Theory, motiverande samtal samt Kognitiv Beteendeterapi under sex veckor ökade graden av fysisk aktivitet och till viss del ändrade typen av motivation hos tidigare inaktiva studenter.