



Personlig träning och beteendeförändring

- Hur personliga tränare arbetar med motivation för att främja klienternas beteendeförändringar

William Lundgren

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå: 83:2017

Idrott III: HT 2017

Handledare: Karin Söderlund

Examinator : Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Bakgrund

Detta examensarbete undersökte hur fem personliga tränare i Sverige arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring under perioden sex månader och framåt. Det teoretiska paradigmet var utformat av self determination teorin (självbestämmande teorin) och den transteoretiska modellen.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur personliga tränare arbetar för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt, för att sedan kunna utvärdera deras arbetssätt utifrån teori inom beteendeförändring och motivation. För att uppnå syftet med uppsatsen formulerades följande huvudfrågeställning: *Hur arbetar personliga tränare med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt?*

Metod

Studien utgick från en kvalitativ metod med en deduktiv ansats, fallstudie gjordes på gymkedja X där fem personliga tränare intervjuades via telefonintervjuer. I empirikapitlet framställs intervjupersonernas svar som även jämförs med varandra. Till sist kommer analysen där empirin tolkas utifrån tidigare forskning och relevant teori inom området, olika samband mellan teori och empiri framställs.

Resultat

Följande områden viktiga för en lyckad beteendeförändring: Förflyttning mot inre motivation, få klienterna att uppleva att det nya beteendet är en naturlig del av livet, stärka klienternas vinster med fysisk aktivitet samt förebygga återfall.

Slutsats

Intervjupersonerna ansåg att arbetet med relationen till klienterna och klienternas relatering till kunskap och miljön där beteendeförändringen äger rum är det viktigaste. Arbetet kring detta ger de personliga tränarna bra förutsättningar för att sedan öka klienternas kompetens och autonomi vilket innebär att klienterna i sin tur drivs mer av inre motivation vilket resulterar i en lyckosam beteendeförändring.

Nyckelord: Personliga tränare, beteendeförändring, self determination theory, transteoretiska modellen, autonomi, kompetens, relatering, aktivitetsstadiet, motivation, inre motivation, yttre motivation

Förord

Tack till GIH som gav mig chansen att skriva detta examensarbete på distans. Tack Karin för en god handledning. Tack till min familj och flickvän för allt stöd, ni är mitt team.

Till dig som tycker att detta examensarbete var intressant och vill komma i kontakt med mig, kontakta mig via LinkedIn.

#2

Innehållsförteckning

1.0	Introduktion.....	8
1.1	Bakgrund.....	8
2.0	Tidigare forskning	10
2.1	Den transteoretiska modellen	10
2.2	Self determination theory.....	11
2.2.1	<i>Motivation</i>	<i>12</i>
2.2.3	<i>Yttre motivation.....</i>	<i>12</i>
2.2.4	<i>Inre motivation.....</i>	<i>13</i>
2.2.5	<i>Autonomi.....</i>	<i>14</i>
2.2.6	<i>Kompetens.....</i>	<i>15</i>
2.2.7	<i>Relatering</i>	<i>16</i>
2.3	Tidslinje & sambandet mellan TTM och SDT	16
2.4	Teorisyntes.....	18
4.0	Syfte	19
5.0	Problemformulering.....	19
6.0	Metod	20
6.1	Deduktiv forskningsansats.....	20
6.2	Kvalitativ forskningsmetod.....	20
6.3	Forskningsstrategi och utformning.....	21
6.4	Val av fallföretag	21
6.4.1	<i>Sandra</i>	<i>22</i>
6.4.2	<i>Erik.....</i>	<i>22</i>
6.4.3	<i>Mats.....</i>	<i>22</i>
6.4.4	<i>Maria.....</i>	<i>22</i>
6.4.5	<i>Herman</i>	<i>22</i>
6.5	Operationalisering	23
6.6	Etiska aspekter	23
6.8	Analysmetod.....	24
6.9	Undersökningskvalitet.....	26
6.9.1	<i>Reliabilitet.....</i>	<i>26</i>

6.9.2	Transparens.....	26
6.9.3	Trovärdighet.....	26
7.0	Forskningsmodell.....	27
8.0	Resultat	28
8.1	Transteoretiska modellen	28
8.1.1	Beteendeförändringsprocessen.....	28
8.1.2	Förflyttning mot inre motivation	28
8.1.3	Naturlig del av livet.....	29
8.1.4	Stärka vinsterna med fysisk aktivitet.....	30
8.1.5	Förebygga återfall	31
9.0	Self determination teorin.....	32
9.1	Motivation	32
9.2	Autonomi	34
9.3	Kompetens.....	35
9.4	Relatering.....	37
10.0	Analys & diskussion.....	39
10.1	Transteoretiska modellen.....	39
10.1.1	Beteendeförändringsprocessen	39
10.1.2	Förflyttning mot inre motivation.....	40
10.1.3	Naturlig del av livet	40
10.1.4	Stärka vinsterna med fysisk aktivitet.....	41
10.2	Self determination teorin	42
10.2.1	Motivation.....	42
10.2.2	Autonomi.....	44
10.2.3	Kompetens	46
10.2.4	Relatering.....	47
10.3	Avslutande diskussion.....	47
10.4	Metodkritik.....	52
10.5	Förslag på framtida studier	53
11.0	Slutsatser	54
11.1	Hur arbetar personliga tränare med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt?.....	54
11.2	Hur tar de personliga tränarna hänsyn till de teorier som är centrala för en beteendeförändring under aktivitetsstadiet?.....	54

Referenslista	55
Bilaga 1	58
Operationalisering.....	58
Bilaga 2	63
Sökord.....	63

1.0 Introduktion

1.1 Bakgrund

I denna bakgrund finns det hänvisningar till Lundgren (2017) vilket är jag själv. Dessa textstycken kommer från en kurs på Örebro Universitet som jag skrev parallellt med denna och som handlade om samma ämne. Därav har jag använt mig av samma text vid vissa tillfällen.

När en person som söker sig till en personlig tränare kan denna person inneha målsättningen om att gå ner ett visst antal Kg, exempelvis 10 Kg. Genom att personen vet att hen vill gå ner 10 Kg är detta något som är mätbart. Det finns även personer som söker sig till personliga tränare för att de exempelvis vill känna sig starkare eller piggare, detta är inte längre en objektiv mätbar målsättning som personen har, utan mer en känsla. Oavsett varför personer anlitar personliga tränare kan beteendeförändring vara viktigt för båda dessa typer av utgångspunkter.

Lundgren (2017) skrev "När den personliga tränaren inleder ett samarbete med sin nya klient kommer detta i de flesta fallen innebära att klienten måste genomföra en beteendeförändring parallellt med sin viktnedgång. Viktigt att poängtera att målsättningen om viktnedgång endast är ett exempel. Enligt Yamnill & McLean (2001) är beteendeförändring starkt kopplat till målsättningar och Yamnill et al (2001) påpekar att mål är den prestationsnivå som en individ försöker åstadkomma genom en beteendeförändring. I sammanhang där beteendeförändring diskuteras är det vanligt förekommande att beteendeförändringen beskrivs i en typ av tidslinje. Från att individen inte alls upplever att de har ett beteende de behöver förändra till exempel att inte träna, till att de tränar regelbundet." (s. 2). Enligt Faskunger & Hemmingson (2015, s.94) tar det ungefär sex månader för en person att förändra sitt beteende. Han påpekar dock att det fortfarande är möjligt för personer att få återfall i processen av beteendeförändring under perioden sex månader och framåt. Perioden från sex månader till ett år är den sista etappen innan en fullständig beteendeförändring kan uppnås. Lundgren (2017) skrev "För att en beteendeförändring ska vara möjligt har motivation en väldigt stor betydelse enligt Revstedt (1986). Revstedt påpekar att det är motivationen hos individen som får hen att ansvara för sig själv och sina möjligheter, vilket är förutsättningar för att en beteendeförändring ska kunna ske." (s. 2).

Lundgren (2017) skrev "De mest framstående utbildningarna där personliga tränare erhåller sina licenser har inga inslag av inläring gällande motivationsarbete. Ett exempel är gymkedja X som är en av de största gymkedjorna i Sverige, de utbildar sina personliga tränare via Sports Club Education. Genom en snabb överblick över de kunskapsområden som den grundläggande PT-utbildningen täcker finns ej ämnet motivation med i bilden enligt Sports Club Education (2017)." (s. 2) Därför blir det väldigt intressant att undersöka hur personliga tränare som haft kunder i längre perioder än sex månader arbetar med motivation för att bibehålla klientens beteendeförändring för att sedan nå ett stadie där klienten är långt ifrån ett återfall till gamla vanor.

Inom Sverige finns det ett glapp gällande forskning på hur personliga tränare arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring under perioden sex månader och framåt.

Lundgren (2017, s.2) skrev "Viktigt att påpeka här är att det även kan finnas andra orsaker till att klienter avslutar sina samarbeten efter sex månader. Det kan vara allt från ekonomiska skäl eller att klienten inte tränade med PT:n för att genomgå en beteendeförändring."

Därför kommer denna uppsats att undersöka hur personliga tränare (PT) arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt, för att sedan utvärdera deras arbetssätt med hjälp av väsentlig teori inom motivation.

2.0 Tidigare forskning

2.1 Den transteoretiska modellen

När det kommer till beteendeförändring är den transteoretiska modellen (hädan efter TTM) vanligt förekommande. TTM togs fram av Prochanska & DiClemente (1982). De betonade att beteendeförändring består av fem stadier (förnekelsestadiet, begrundandestadiet, förberedelsestadiet, handlingsstadiet och aktivitetsstadiet). De påpekade att varje stadie har specifika faktorer som är nödvändiga för att individen ska fortsätta utvecklas i sin beteendeförändring. Med grunden i psykoterapeutiska teorier samordnar TTM principer inom beteendeförändring, tekniker och handlingsätt. Prochaska & DiClemente (1983) genomförde studier med TTM där studierna inte hade med fysisk aktivitet att göra, exempelvis genomförde de en studie på personer som försöker sluta röka.

Aktivitetsstadiet är det sista stadiet under beteendeförändringen enligt Prochanska & DiClemente (1982). Detta äger rum då en individ har befunnit sig i processen av beteendeförändring i sex månader och framåt. Individer i aktivitetsstadiet bör fokusera på att befästa och stärka vinsterna med att vara fysiskt aktiv samtidigt som de bör arbeta med att förebygga återfall. Målet med aktivitetsstadiet är att individen stannar här livet ut genom att beteendeförändringen blir en naturlig del av livet enligt Kostenius & Lindqvist (2006, s.52).

Då individer genomgår hälsoförändringar är individens egna vilja till förändringen det viktigaste på lång sikt menar Williams, Rodin, Ryan, Grolnick & Deci (1998).

Ett av de stora problemen idag är individers egna vilja till beteendeförändringar över tid. Enligt Rodgers & Loitz (2008) kan individer nå denna egenvilja (som är nödvändig för deras beteendeförändring på lång sikt) genom att de blir guidade mer och mer mot inre motivation. De påpekar att individer som värderar träning och ser sig själva som träningsmänniskor istället för att se träning som ett verktyg för att nå ett yttre mål (exempelvis vikttnedgång), drivs av inre motivation. Därför påpekar Rodgers & Loitz (2008) att många individer oftast hänger kvar runt målsättningar som till exempel en snygg kropp allt för länge, målsättningarna måste skifta mot inre mål som till exempel nöje och ökad färdighet i de aktiviteter som är en del av beteendeförändringen.

2.2 Self determination theory

En teori som förklarar de nödvändiga faktorer som möjliggör individens närvaro i aktivitetsstadiet livet ut är Self determination teorin (SDT), teorin handlar i grund och botten om motivation. Enligt Williams et al (1998) säger SDT att underhåll av en beteendeförändring över tid kräver att individen införlivar de värderingar och färdigheter som krävs vid beteendeförändringen. Detta kan uppnås genom att individen maximerar sin erfarenhet av autonomi, kompetens och relatering med hjälp av någon från en vårdinrättning.

Enligt Williams et al (1998) kommer detta resultera i att individen blir mer benägen att införliva beteendeförändringen helt och hållet samtidigt som det nya beteendet bibehålls bättre. Teorin utgår från att människan kan lyckas med en beteendeförändring ifall hen handlar utifrån en inneboende motivation enligt Williams et al (1998)

Lundgren (2017, s.11) skrev "En studie som genomfördes av Gillison, FB., Standage, M. & Skevington, SM (2006) kom fram till att de som tränade mest regelbundet drevs av intrinsic motivation som på svenska betyder inneboende motivation. Detta går i linje med nyare forskning av Faskunger & Hemmingsson (2015) som har påvisat att de som har kommit lågt i en beteendeförändringsprocess drivs av inre motivation.

Studierna gjorda av Girelli, L., Hagger, M., Mallia, L. & Lucidi, F (2016), Eldridge, J., Devine, C., Wethington, E., Aceves, L., Phillips-Caesar, E., Wansink, B. & Charlson, M (2016) & Smith, M., Taylor, W. & Lavender, T (2015), kom alla fram till att det sociala stödet samt det professionella stödet var viktigt för att personer skulle ta sig framåt i sin beteendeförändring. Dessa studier visar på self-determination teorins styrka i sammanhang där beteendeförändring ligger i centrum."

SDT fokuserar på de processer där individen kan förvärva inre motivation för att initiera nya hälsobeteenden och behålla dem över tiden. (Williams et al, 1998). Själva teorin beskriver hur individen bör utveckla en form av autonomi (ett annat ord för självstyre) samt kompetens som är kritisk för processen av införlivande och integration i individens liv. Detta resulterar i att individen kan upprätthålla det nya beteendet vilket bidrar till hälsa och välbefinnande. Det är även viktigt för individen att kunna relatera till människorna runt om kring dem i beteendeförändringen. Därför att individen kommer att ta till sig värderingar och beteendeförändringar bättre från människor som de kan relatera till enligt Williams et al (1998).

2.2.1 Motivation

Enligt Williams et al (1998) handlar self determination teorin i grund och botten om att individen som genomför beteendeförändringen drivs av yttre motivation i början av en process för att sedan drivas av inre motivation i slutet av processen. Därav är inre och yttre motivation viktiga beståndsdelar av self determination teorin.

Som tidigare skrevs påpekade Revstedt (1986) ur Lundgren (2017, s.2) att motivation var nödvändig hos individen som ska genomföra en beteendeförändring. Revstedt menar att motivation är en strävan hos individer att leva ett meningsfullt liv. Detta innebär att individen väljer att ansvara för sig själv och sina möjligheter. På så vis kan en individ ha olika stor grad av motivation. En individ med låg motivation kan erhålla en högre motivation genom att ändra sin livsstil, genom att skapa sig meningsfullhet och möjligheter. En ytterligare beskrivning av motivation av Hannula (2006) är att motivation kan ses som en pådrivande kraft, genom att den påverkar en persons förväntningar innan en handling och meningsfullheten till handlingen.

Enligt en studie genomförd av Cooper & Fairburn (2001) upptäcktes det att det fanns två faktorer som var gemensamma för de individer som misslyckats att gå ner i vikt och genomföra sin beteendeförändring. De nådde inte sina mål och därmed inte heller de förväntade vinsterna med träningen. Detta resulterade i ett minskat engagemang att fortsätta träna och en förnekelse till de strategier som togs fram för att de skulle nå sina mål. Denna studie visar tydligt att individen måste tro på tillvägagångssättet för att lyckas med en beteendeförändring inom hälsa.

2.2.3 Yttre motivation

Lundgren (2017, s.11) skrev "När en individ drivs av yttre motivation ger detta endast en kortvarig effekt på individens motivation. Yttre motivationsfaktorer har att göra med sociala påtryckningar om hur en människa ser ut, till exempel att "man bör ha magrutor", det kan även vara egna målsättningar om att gå ner i vikt eller att någon form av materiell yttre belöning finns inom räckhåll. När individen drivs av yttre motivation genomför individen handlingen utan nöje. (Granbom, 1998, s. 17). Individen kommer endast genomföra beteendet så länge de yttre motivationsfaktorerna är närvarande enligt Granbom (1998, s.17).".

Enligt Faskunger & Hemmingsson (2015, s. 21) är det vanligt förekommande att individer drivs av yttre motivation i de första stadierna av sin beteendeförändring.

2.2.4 Inre motivation

För att individen ska kunna upprätta hålla sin beteendeförändring och utveckla den framåt över tid krävs det att det finns ett intresse hos individen att genomföra beteendeförändring som baseras på inre motivationsfaktorer enligt Granbom (1998, s.15). Han påpekar att pedagoger måste ta hänsyn till att individer som genomgår beteendeförändringar har olika motiv och intressen till varför de gör detta. Genom att pedagogen tar reda på vilka motiv individen drivs av kan pedagogen förtydliga dessa till tydliga målbilder genom att sätta upp kortsiktiga och långsiktiga mål som individen upplever är möjliga att uppnå. Det handlar om målsättningarna i sig är motiverande men framförallt att tillvägagångssättet är motiverande.

Lundgren (2017, s.11) skrev "Enligt Faskunger & Hemmingsson (2015, s.22) har det visat sig att motiven med tiden har ändrat karaktär för individer som genomfört framgångsrika beteendeförändringar. I början av en beteendeförändring drivs individen av yttre motivation, dock har det visat sig att framgångsrika beteendeförändringar kräver att individens motivation skiftar mer mot inre motivation. Inre motivation handlar om att uppnå vissa känsloupplevelser enligt Enligt Faskunger & Hemmingsson (2015, s. 31). Som till exempel välbefinnande eller tillfredsställelse efter att individen gjort något positivt kopplat till sina målsättningar. Dessa upplevelsefaktorer verkar vara viktigt för att upprätthålla motivationen på lång sikt menar Faskunger & Hemmingsson (2015, s. 31). "

Därav är det vanligt att se att de som inte lyckas bibehålla en beteendeförändring under lång tid drivs av yttre motivationsfaktorer som till exempel belöningar från omgivningen och att de som lyckas bibehålla sina beteendeförändringar drivs av inre motivation som till exempel att de har hittat en träningsform som de vill bli bättre på, vilket i sin tur främjar deras målsättning om till exempel viktnedgång. (Faskunger & Hemmingsson, 2015, s. 32)

Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) och Williams et al (1998) påpekar att målsättningarna bör baseras på inre faktorer före yttre faktorer för att individen känna sig tillfreds med målsättningarna på lång sikt. Dessa typer av målsättningar regleras mer av autonom motivation.

Därför att om målsättningarna handlar om att individen vill må bättre psykiskt eller vill bli en "träningssmänniska" är sannolikheten större att individen anser att dessa målsättningar är något som de själva har valt att jobba mot, på så vis kommer de ta till sig de verktyg som behövs för att de ska lyckas med sin beteendeförändring. Det är deras egen målsättning, ingen annans, de jobbar för sig själva och inte för att bli omtyckta av andra. (Swinburn, Sacks & Ravussin, 2009). John, Loewenstein, Troxel, Norton & Fasbender (2011) påpekar att en individ som till exempel motiveras av finansiella belöningar endast kommer att kunna bedriva en beteendeförändring på kort sikt.

2.2.5 Autonomi

Det är vanligt att en person inte drivs av inre motivation när de genomgår processen av en beteendeförändring i början, samt att de heller inte finner någon njutning i beteendeförändringsprocessen. (Williams et al, 1998). För att en beteendeförändring ska anses stabil på lång sikt måste individen bli självgående och konsekvent i sitt beteende utanför kontrollerande omständigheter, som t.ex. närvaro av en personlig tränare. (Williams et al, 1998). Detta uppnås genom att individen värderar de nya beteendet högt samtidigt som de personligen förstärker och stödjer betydelsen av det nya beteendet vilket kallas för autonomi enligt Williams et al, (1998).

Enligt Williams et al (1998) är det vanligt förekommande att många individer genomgår beteendeförändring på felaktiga grunder. Det mest förekommande är kontrollerad motivation som kan delas upp i extern reglering och introjektion. Extern reglering innebär att en individ genomför beteendet endast för att erhålla en extern belöning, undvika bestraffning eller följa ett socialt tryck. När praktiker jobbar utifrån kontrollerad motivation motiverar de individen via sin auktoritet, det är vanligt att dessa praktiker föreslår incitament för att genomföra beteendeförändringen.

Den andra formen av kontrollerad motivation var som sagt introjektion. Då individen drivs av introjektion genomför individen beteendet för att erhålla beröm eller godkännande för att undvika besvikelse eller skuld känslor. Praktiker motiverar individen till handling genom att förmedla ett villkorligt godkännande. (Williams et al, 1998). Båda formerna av kontrollerad motivation som ett verktyg för bibehållen beteendeförändring är orelaterat till beteendeförändringar på lång sikt enligt Williams et al (1998).

I kontrast till kontrollerad motivation kan beteendeförändring grundas på autonom motivation. Lundgren (2017, s.12) skrev att detta kallas för "identifierad reglering enligt Ryan, Patrick, Deci & Williams (2008) vilket är det första steget mot inre motivation. Detta innebär att den professionella individen förser dessa personer med relevant information och rationalisering av det nya beteendet samtidigt som individen inte utsätts för extern kontroll och tryck från omgivningen vilket kan distrahera individen från att aktivt ta egna beslut kopplat till beteendet."

Nästa nivå av autonom motivation är integrerad reglering enligt Ryan et al (2008). Vilket innebär att individen inte endast värderar det nya beteendet högt men att hen även anpassar sitt livsstilmönster till beteendets fördel. Här bör praktiker stödja individen då de stöter på hinder genom att identifiera vägar som leder till framgång. Dessa två typer av autonom motivation är associerade med bibehållen beteendeförändring och stärkt beteendeförändring över lång tid enligt Ryan et al (2008).

Den sista nivån kallas för inneboende reglering (intrinsic regulation) vilket innebär att individen är helt självgående och inte längre behöver professionell hjälp. Individen drivs då helt och hållet av inre motivation. Ryan et al (2008).

2.2.6 Kompetens

För att beteendet ska befastas hos individen på långt sikt måste individen erhålla den kompetens som krävs för att bibehålla och förbättra beteendet enligt Ryan et al (2008). Praktiker kan hjälpa sina klienter med detta genom att de förser individen med konstruktiv kritik och feedback. Detta resulterar i att individen kan erhålla de färdigheter och nycklar som de behöver för att främja sin beteendeförändring.

Genom att individen blir mer och mer driven av autonom motivation resulterar detta i att individen blir mer benägen att lära sig för att erhålla ny kompetens enligt Markland, Ryan, Tobin & Rollnick, 2005).

Enligt Ray (2016) har inre motivation ett starkt samband med teorin som self-efficacy vilket handlar om individens tro om hens egna förmåga att utföra en specifik uppgift. De påpekar även att individen måste uppleva att deras hårda arbete ger någon typ av positiv avkastning för att deras motivation ska bibehållas över tid. Hargie (2011, s.83) stärker detta påstående då

han skrev att människor ofta genomför handlingar som de associerar med en positiv avkastning. Samtidigt som de undviker att genomföra handlingar som vid tidigare tillfällen har producerat en liten eller till och med negativ avkastning.

Bandura (1989) påpekar dock att ökad kompetens på egen hand inte leder till långvarig motivation till beteendeförändringar, autonomi måste finnas med i bilden.

2.2.7 Relatering

Relationen mellan individen som genomgår beteendeförändring och experten (i detta fallet personlig tränare) lägger grunden för beteendeförändringen enligt Ryan et al (2008). Även individens relation till omgivningen, platser och personer. De menar att många som söker professionell hjälp inte har den kunskap som krävs för att de ska lyckas, därför är respekt, förståelse och omtänksamhet viktigt i denna typen av relation för att patienten ska införliva de nya verktyg som de erhåller från experten. Ryan et al (2008) påpekar att ju bättre individen kan relatera till omgivningen och personerna inom den ju högre är sannolikheten att individen är öppen för ny information och kunskap.

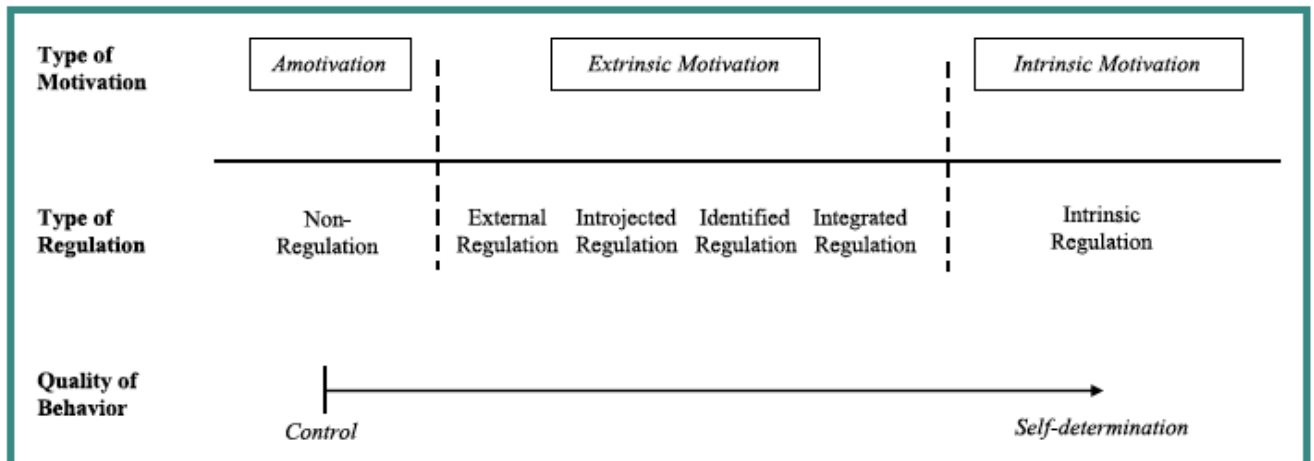
En studie som undersökte hur kvinnor upplevde beteendeförändring gjord av Smith, M., Taylor, W. & Lavender, T. (2015) kom fram till att kvinnorna behövde stöd från omgivningen för att de skulle lyckas med sin beteendeförändring, i detta fall handlade det om hjälp med att förändra beteenden kring kost och fysisk aktivitet. Detta går i linje med Williams et al (1998) och self determination teorin

En annan studie genomförd av Eldridge, J., Devine, C., Wethington, E., Aceves, L., Phillips-Caesar, E., Wansink, B. & Charlson, M. (2016) kom fram till att individer som genomför beteendeförändringar upplever press då de inte erhåller ett socialt stöd. Det kan vara press från arbetsplatsen, hemmet och så vidare. Det viktiga enligt forskarna var att individerna erhöll stöttning från omgivningen. Exempelvis visade det sig att en lyckosam strategi var att individerna involverade sin familj i beteendeförändringen vilket minskade den sociala pressen därför att nivån av relatering ökade.

2.3 Tidslinje & sambandet mellan TTM och SDT

Figur ett beskriver hur utvecklingen bör se ut över tid enligt Ryan & Deci (2007). Prochanska & DiClemente (1982) utvecklade den transteoretiska modellen som det skrevs om tidigare i uppsatsen. De påpekade att individen bör ha blivit guidad till inre motivation under

aktivitetsstadiet (sex månader och framåt). Intrinsic motivation är ett annat ord för autonom motivation som baseras på inre motivationsfaktorer. Denna modell tydliggör sambandet mellan den transteoretiska modellen av Prochanska & DiClemente (1982) och tidslinjen för beteendeförändring av Ryan & Deci (2007) som baseras på self determination teorin.

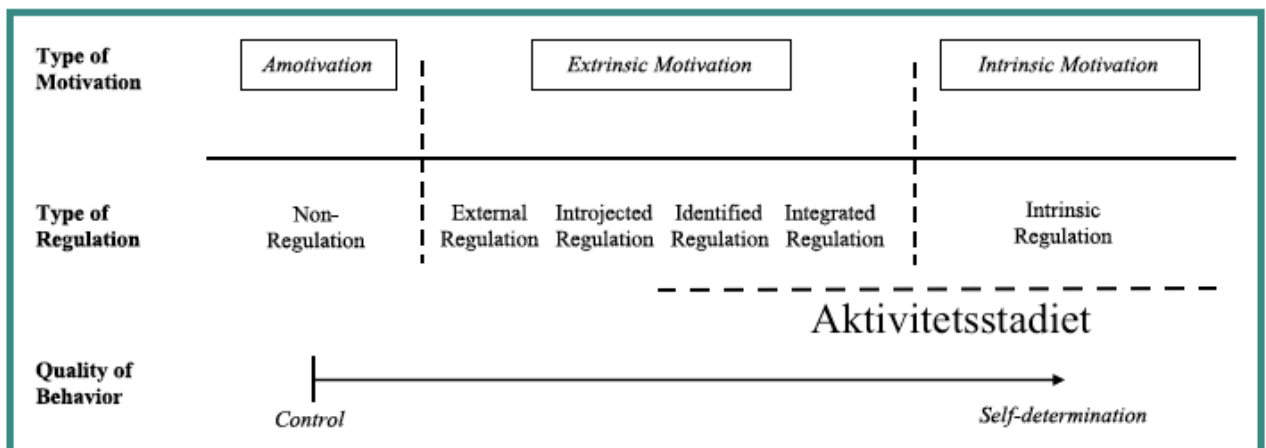


Figur 1 Tidslinjen för beteendeförändring, Ryan & Deci (2007).

Studien gjord av Silva, Markland, Carraca, Vieira, Coutinho, Minderico, Matos, Ardinha & Teixeira (2011) visade att ju högre autonom motivation en individ har desto effektivare blev individens viktning. I modellen ovan kan vi se att när individer har tagit sig ända till intrinsic motivation (autonom motivation) blir de mer självgående genom att de har tagit sig från en beteendeförändringen som kontrolleras av andra till att de själva har full kontroll över processen och blivit självbestämmande (Self-determination).

Enligt Marlatt & Gordon (1985, s.3) är symptom av återfall bakåt i tidslinjen en viktig del i inlärningsprocessen. Det förekommer att individer som genomgår beteendeförändring kan slinka tillbaks till gamla vanor. Därför är det nödvändigt att individen inser vilka personliga påminnelser eller situationer som kan leda till återfall. Faskunger & Hemmingsson (2015, s. 40) påpekar även att individen bör bli informerad om att återfall i processen inte är ett misslyckande utan att det är en del av processen. Annars kan återfall upplevas som misslyckanden vilket resulterar i att individen väljer att avsluta sin beteendeförändring.

2.4 Teorisyntes



Figur 2 Teorisyntes, egen modell.

Den konceptuella modellen ovan representerar vilka delar av self determination teorin som representerar aktivitetsstadiet i den transteoretiska modellen. I denna uppsats kommer det att undersökas hur dessa delar av Self determination teorin appliceras av personliga tränare i aktivitetsstadiet för att främja klienternas beteendeförändring.

Den streckade linjen för aktivitetsstadiet befinner sig i detta läge inom den konceptuella modellen därför detta stadie representerar tiden efter sex månader. Sex månader och framåt drivs individer av identifierad och integrerad reglering vid lyckade beteendeförändringar.

Den konceptuella modellen ovan fungerar som ett paradigm, det vill säga att det är via denna modell studie kommer att ta sig ann forskningsfrågan på. Det är inte ovanligt att forskning genomförs med den transteoretiska modellen och self determination teorin gemensamt som paradigm. Exempelvis genomfördes det en studie som undersökte om anledningar till fysisk aktivitet som formulerats av self determination teorin förändrades under de olika stadierna inom den transteoretiska modellen. Studien genomfördes av Vancampfort, Vansteenkiste, Hert, Herdt, Soundy, Stubbs, Buys & Probst (2014).

3.0 Teoretisk utgångspunkt

Denna uppsats kommer att utgå från den transteoretiska modellen och self determination teorin som paradigm för att analysera den insamlade empirin och sedan svara på forskningsfrågorna som går hand i hand med dessa teorier.

4.0 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur personliga tränare arbetar för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt, för att sedan kunna utvärdera deras arbetssätt utifrån teori inom beteendeförändring och motivation

5.0 Problemformulering

Huvudfrågan lyder:

- Hur arbetar personliga tränare med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt?

En fråga som ska hjälpa mig besvara huvudfrågeställningen:

- Hur tar de personliga tränarna hänsyn till de teorier som är centrala för en beteendeförändring under aktivitetsstadiet?

6.0 Metod

6.1 Deduktiv forskningsansats

Enligt Bryman & Bell (2013, s. 31) handlar den deduktiva ansatsen om förhållandet mellan teori och praktik. Efter min empiriinsamling blev det lämpligt att addera och utveckla teoridelen som skulle användas inför analysen ytterligare, vilket är lämpligt vid deduktiv ansats. För att enklare skapa samband mellan teori och empiri i diskussionen.

En deduktiv ansats var lämpligt för detta examensarbete därför att syftet med uppsatsen är att undersöka hur personliga tränare arbetar för främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt, för att sedan kunna utvärdera deras arbetsätt utifrån teori inom beteendeförändring och motivation. Den deduktiva ansatsens tillvägagångssätt ger mig möjligheten att undersöka hur teorin implementeras i verkligheten.

Två teorier har använts i form av SDT och TTM där frågor operationaliserats till intervjufrågor, empiriinsamling kunde sedan tolkas utifrån den teori som fanns från början vilket testar de valda teorierna.

6.2 Kvalitativ forskningsmetod

Vid en kvalitativ forskningsstrategi ligger fokus på ord mer än kvantifiering vid insamling av data och analys enligt Bryman & Bell (2013, s. 390). Därför bygger ofta kvalitativa studier på att bygga upp nya koncept eller teorier från insamlad data vilket är ett induktiv tillvägagångssätt. En deduktiv ansats med en kvalitativ metod är lämplig för detta examensarbete då den deduktiva ansatsen ger förutsättningar att skapa en teoretisk modell (se figur 2) som sedan prövas mot verkligheten.

Tanken är inte att endast konstatera vilka teorier personliga tränare tar hänsyn till då de arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändringar. Utan att även undersöka hur arbetet med beteendeförändring sker utifrån dessa teorier i verkligheten för att ta reda på hur personliga tränare arbetar med detta.

En kvalitativ metod är lämplig därför att det handlar om deltagarnas uppfattning, kontextuell förståelse och naturliga miljöer vilket kännetecknar kvalitativ forskning enligt Bryman & Bell (2013, s. 32).

6.3 Forskningsstrategi och utformning

En fallstudie har valts för insamling av data i detta examensarbete. Fallstudier är förknippade med en viss plats, lokal, arbetsplats eller organisation enligt Bryman & Bell (2013, s.84). Det är vanligt att fallstudier syftar till att undersöka ett enskilt fall. Då det skulle undersökas hur personliga tränare arbetar med motivation för att främja sina klienter beteendeförändring sex månader och framåt var fallstudie en lämplig metod.

En intervjuguide var nödvändigt för examensarbetet eftersom det endast skulle beröra motivationsdelen av beteendeförändrings arbetet hos personliga tränare. Tack vare intervjuguiden kunde intervjun styras mot relevanta ämnen. Frågorna formulerades på ett sätt som gjorde de var öppna för respondenten, detta gjordes för att inte styra in respondenten allt för mycket på något spår. Intervjuguiden består av uppsatsens operationalisering.

Detta är viktigt enligt Bryman & Bell (2013, s.483) för att det ska vara möjligt att alternativa idéer eller synsätt kan uppstå under insamlingen av data från respondentens sida.

6.4 Val av fallföretag

Det gjordes ett icke-sannolikhetsurval vilket enligt Bryman & Bell (2013, s. 185) innebär att vissa enheter i populationen har större chans än andra att komma med i urvalet. De som kontaktades var personliga tränare på gymkedja X vilket är en gymkedja i Sverige som erbjuder personlig träning. Ingång på gymkedja X fanns i och med att relation redan fanns till personer som var anställda på gymkedja X som sedan kunde tipsa om personliga tränare som eventuellt var intresserade. Alla personliga tränare på gymkedja X som sedan kontaktades tackade ja och deltog i intervjun, de kontaktades via telefon där de fick information om examensarbetets syfte och frågeställningar. Dessa personer kontaktades eftersom de arbetar under ett framstående varumärke och arbetat flera år i branschen. På så sätt blev det säkert att de valda intervjupersonerna hade erfarenhet av det ämnesområde uppsatsen skulle undersöka. De inklusionskriterier som fanns var att intervjupersonerna hade arbetat med minst tio olika klienter i en period över minst sex månader där den personliga tränaren jobbade med motivation för att främja klientens beteendeförändring. Eftersom alla intervjupersonerna hade mellan 2,5 till 7 års erfarenhet i branschen kunde jag säkerställa att intervjupersonerna hade erfarenheten av att arbeta med flera klienter sex till tolv månader genom att fråga dem om det.

Namnen på dessa intervjupersoner är inte deras riktiga namn, detta för att behålla intervjupersonernas anonymitet.

6.4.1 Sandra

Elva års erfarenhet av tränaryrket och fem års erfarenhet som personlig tränare. Den utbildningen hon har som är kopplat mot detta yrke är en kandidatexamen inom idrottsvetenskap, hälsopedagog för barn och ungdomar, diplomerad massör och flera olika utbildningar där hon specialiserat sig på olika träningsformer. Hon erhöll kunskap kring motivation och beteendeförändringsarbete från sin kandidat examen inom idrottsvetenskap.

6.4.2 Erik

Har arbetat med personlig träning i sju år. Erik har en grundutbildning inom personlig träning och flera vidareutbildningar inom olika träningsformer. Det har till viss del funnits inslag av beteendeförändring i den utbildning han har erhållit.

6.4.3 Mats

Arbetar som PT-ansvarig där han coachar andra personliga tränare, Mats jobbar även 90 timmar i månaden som personlig tränare. Han har 4,5 års erfarenhet som personlig tränare. Han har gått PT-hälsocoach utbildning, vilket är en 12 månader lång utbildning med inriktning på kost, gruppträning, massör och personlig träning. Han har även gått flera vidareutbildningar inom olika träningsformer. Inom PT-hälsocoach utbildningen fanns det inslag av beteendeförändringskunskap och livsförändringskunskap.

6.4.4 Maria

Arbetar heltid som personlig tränare och har 2,5 till 3 års erfarenhet av detta yrke. Utbildad undersköterska och har en licens för personlig träning från DS PT-School. Utbildningen hade inga inslag av motivation eller beteendeförändringsarbete.

6.4.5 Herman

Har jobbat med personlig träning i 5 års tid. Just nu är Herman anställd som platschef på gymkedja X i Örebro och jobbar även 50% av tiden som personlig tränare där. Han har en kandidatexamen i idrott och har gått en PT utbildning hos Friskis och Sveltis, han har även gått flera vidareutbildningar inom olika träningsformer. Inslag av beteendeförändring och motivation erhöll Herman från sin utbildning på Örebro universitet, dock inte specifikt beteendeförändringar i sig men mer riktat mot idrottspsykologi.

6.5 Operationalisering

Intervjuerna utgick utifrån en intervjuguide. Intervjuguiden inleddes med frågor om individens erfarenhet inom branschen och yrkesroll, resterande del av intervjuguiden bestod av min operationalisering. Guiden innehöll även sonderingsfrågor, som enligt Bryman & Bell (2013, s.163) är frågor som får intervjupersonen att fördjupa sina svar. Uppföljningsfrågor användes också som enligt Bryman & Bell (2013, s.163) uppmanar intervjupersonen att försöka säga mer om frågan som ställs.

En operationalisering tillåter forskaren att utforma intervjufrågor utifrån begrepp och teorier som forskaren strävar efter att få svar på enligt Bryman & Bell (2013, s.163). Inom Self determination teorin var det autonomi, kompetens och relatering som det låg fokus på och inom den transteoretiska modellen var kännetecken för aktivitetsstadiet som var i centrum. Inom varje delområde togs hänsyn till de viktigaste aspekterna enligt dessa teorier genom genomtänkta frågor.

6.6 Etiska aspekter

Hänsyn togs till informationskravet, nyttjandekravet, samtyckekravet och konfidentialitetskravet. Detta är etiska aspekter som Bryman & Bell (2013, s.143) menar är mycket viktiga. Intervjupersonerna informerades om undersökningens syfte och de gavs heller inte vilseledande information om undersökningen vilket gjorde att informationskravet uppfylldes. De uppgifter som erhöles från intervjupersonerna användes endast till forskningsändamålet vilket innebär att nyttjandekravet uppfylldes. Detta säkerställdes genom att radera de inspelade telefonintervjuerna som genomfördes med intervjupersonerna. Intervjupersonerna informerades att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande, vilket innebär att hänsyn togs till samtyckekravet. Till sist tog denna uppsats hänsyn till konfidentialitetskravet genom att intervjupersonernas identiteter behölls anonyma samt att de inspelade intervjuerna och det transkriberade materialet raderades när uppsatsen blev godkänd, vilket gjorde att obehöriga inte kunde ta del av intervjupersonernas personuppgifter.

6.7 Utformning av intervjuerna

Telefonintervjuerna startade med att förklara vad examensarbetet skulle handla om och vad fokus skulle ligga på, som student befann jag mig i Spanien och ringde till Sverige där intervjupersonerna befann sig. Viktiga begrepp gick igenom som skulle förekomma under intervjun som exempelvis inre och yttre motivation. Detta gjordes för att de skulle förstå frågor och resonemang under intervjun och för att slippa avbrott.

Det är viktigt att forskaren är flexibel i sin intervju genom att vara beredd på att göra ändringar i intervjuguiden för att ta hänsyn till nyuppkomna aspekter enligt Jacob & Furgeson (2012). Under intervjuerna ställdes oplanerade frågor som blev följdfrågor eftersom intervjupersonerna öppnade upp olika ämnen som var intressanta för uppsatsen vilket kunde utvecklas ytterligare med hjälp av dessa frågor. Intervjufrågornas ordning kunde även kastas om, ibland kom intervjupersonerna in på frågor som skulle komma senare enligt intervjuguiden, då ställdes dessa frågor tidigare eftersom intervjupersonen redan var inne på dem. Vid vissa tillfällen svävade intervjupersonerna iväg lite från frågeställningarna vilket gjorde att de fördes in på rätt spår igen, genom en återupprepning av frågan.

6.8 Analysmetod

Som analysmetod användes en metod som kallas för innehållsanalys. Det tillvägagångssättet som denna uppsats utgår ifrån kallas för kvalitativ innehållsanalys vilket handlar om att tolka och granska innehållet ur texter enligt Graneheim & Lundman (2004). I och med att intervjuerna transkriberats gav det bra förutsättningar för använda denna typ av analysmetod. Denna metod var lämplig för examensarbete därför att svaren från de olika intervjuerna kunde skilja sig åt, bygga vidare på varandra samt ha liknande innehåll. Detta var något som kunde urskiljas med hjälp av analysmetoden. Detta resulterade i en kartläggning av hur dessa personliga tränare gemensamt menar är viktigt då de arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändringar.

Det finns flera sätt att göra en innehållsanalys på. Eftersom uppsatsen hade en deduktiv ansats är det vanligt att jobba utifrån en mall som baseras på teorier eller modeller enligt Graneheim & Lundman (2004). Innehållsanalys gjordes efter en abstraktionsnivå som kallas för latent enligt Graneheim & Lundman (2004) vilket innebär att analysen fokuserar på det

underliggande bakom det intervjupersonerna säger. Detta var lämpligt då uppsatsen ämnade att ta reda på vilka underliggande teorier intervjupersonerna arbetade utifrån.

När forskaren jobbar utifrån en underliggande abstraktionsnivå ser det ut på följande vis:

1. Meaning unit kommer först, vilket innehåller text som innehåller viktig information för studien, vilket är citat från intervjupersonerna.
2. Sedan kommer condensed meaning unit vilket innebär att forskaren kortar ner stycket för att det ska bli enklare att hantera.
3. Nästa steg är condensed meaning unit interpretation for underlying meaning vilket innebär att forskaren skriver om meningen för att tydliggöra vad intervjupersonen menar eller pratar om.
4. Det fjärde steget är sub theme där forskaren skriver de nyckelord som textstycket handlar om.
5. Till sist kommer theme vilket visar vilket huvudtema dessa sub themes går in under. Detta resulterar i att forskaren kan se vilka faktorer som intervjupersonerna har kopplat till ett visst huvudtema. I detta fall är ett huvudtema exempelvis Self determination teorin, sub themes till det kan exempelvis vara inre motivation.

Det som gjordes konkret var att skriva ut det transkriberade materialet, klippa ut varje svar på varje fråga för sig, för att sedan kunna placera de olika svaren i olika högar som representerade olika teman. Det fanns således en hög för kompetens, en för autonomi och så vidare. Därefter blev det enkelt att skriva rent hur intervjupersonerna arbetade med de olika ämnesområdena.

Eftersom intervjufrågorna baserades på operationalisering som utgick från relevant teori inom området blev det enkelt att se på vilket sätt intervjupersonerna tog hänsyn till dessa teorier och ifall deras arbetssätt skilde sig åt samt ifall det fanns teori som de ej tog hänsyn till eller förkastat helt och hållet. Målet var att undersöka bakomliggande variabler som intervjupersonerna ansåg vara viktiga för att de ska främja sina klienters beteendeförändringar efter sex månader och framåt.

6.9 Undersökningskvalitet

Min egen erfarenhet av att genomföra intervjuer är fem telefonintervjuer i samband med mitt examensarbete inom företagsekonomi. Varje intervju var cirka en timme långa och semistrukturerade.

6.9.1 Reliabilitet

Enligt Bryman & Bell (2013, s.62) handlar uppsatsen reliabilitet om utformningen av forskningen, det handlar om forskningens tillförlitlighet, det vill säga huruvida resultatet skulle bli detsamma ifall samma undersökning genomfördes en gång till. Oliver (2011) påpekar att reliabiliteten stärks genom att forskaren presenterar direkta citat från intervjupersonerna, vilket är något som gjordes i uppsatsen vilket stärker reliabiliteten.

Bryman & Bell (2013, s.62) påpekar nödvändigheten i inspelning av intervjuer då forskaren kan förvränga det intervjupersonerna sade från början ifall det inte finns något inspelat material att utgå ifrån. Detta ökade i sin tur uppsatsens reliabilitet. Därför spelades intervjuer in med intervjupersonernas godkännande. Detta gav sedan möjlighet att transkribera materialet för att sedan göra en innehållsanalys

6.9.2 Transparens

För att öka transparensen i examensarbetet spelades telefonintervjuerna in, i sin tur transkriberades dessa ordagrant och sammanställdes i innehållsanalysen som även finns bifogat i examensarbetet. En redogörelse för uppsatsens val av forskningsmetod vilket ökar möjligheten för en liknande upprepning av studien. Intervjuguiden som grundar sig i operationaliseringen är också bifogad.

6.9.3 Trovärdighet

Eftersom det finns många olika sätt att beskriva verkligheten på är tillförlitlighet mycket viktigt enligt Bryman & Bell (2013, s. 65). De påpekar att det är viktigt för forskaren att avgöra ifall den uppmålade bilden är acceptabel i andras ögon. De lyfter ett tillvägagångssätt som kallas för respondentvalidering vilket innebär att forskaren ser till att det finns en god överensstämmelse mellan resultatet av studien och intervjupersonernas egna erfarenheter och uppfattningar som studiens resultat grundar sig på. Uppsatsen tog hänsyn till respondentvalideringen genom att lämna ut examensarbetets resultat till intervjupersoner för att se ifall de ansåg att detta stämde överens med deras syn och arbetssätt med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring på lång sikt. Enligt Bryman & Bell (2013, s. 65)

handlar konfirmering och bekräftelse om att forskaren kan stärka styrkan i resultaten. Vilket gjorde via respondentvalideringen.

7.0 Forskningsmodell

En start med att erhålla en översikt över tidigare forskning inom området och den befintliga teorin var viktig för att finna vilka teorier och modeller som var centrala för forskningsfrågan. Därefter skapades en konceptuell modell (teorisyntes), över vilken teori som personliga tränare bör ta hänsyn till när de arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring på lång sikt. Sedan skapades intervjufrågor via operationalisering vilket gjorde att intervjufrågorna hade en direkt koppling till teori inom området. Efter empiriinsamlingen och innehållsanalysen sammanställdes intervjupersonernas gemensamma och åtskilda åsikter kring hur de arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring på lång sikt. Sedan skapades en verklighetsbaserad modell som syftar till att illustrera de variabler som är viktiga för personliga tränare då de arbetar med motivation för att främja sina klienters beteendeförändringar på lång sikt. Via denna modell gick det att visa på hur de olika delarna av teorin samverkar med varandra.



Figur 3 Forsknings modell, egen figur

8.0 Resultat

8.1 Transteoretiska modellen

8.1.1 Beteendeförändringsprocessen

Erik påpekar att då beteendeförändringsprocessen går för fort framåt kan detta resultera i att klienterna ger upp en kort tid därefter. Han säger därför att det är viktigt att hela tiden anpassa utvecklingen för klienten, på så sätt kan de jobba i rätt takt. Sandra påpekar att behoven hos klienterna kan se väldigt olika ut och detta är anledningen till individuell anpassning. Herman pratar om att stegra själva träningen, vilket går i linje med det Erik sade om en ständig anpassning. Erik menar att med tiden erhåller klienten en ökad fysisk förmåga vilket resulterar i att han tillsammans med klienten kan sätta tuffare målsättningar. Han menar att detta är motiverande för klienten. Sandra påpekar att när klienterna tränat regelbundet över en lång tid kan de bli beroende av att träna.

Sandra påpekar att processen är väldigt lång innan nya beteenden blir en del av klientens liv, hon menar att det tar upp till 12 månader innan de flesta av hennes klienter når ett stadium då de blir självständiga. Sandra lyfte en av svårigheterna med beteendeförändringsprocessen *"Jag har dem två timmar, sen ska ja försöka få dem att ha den disciplinen i de resterande 66 timmarna. Det är den största utmaningen"* (Sandra)

Herman påpekar även att själva relationen blir rolig på sikt, han menar att det är mycket viktigt att ha kul tillsammans med sin klient, han pratar om att klicka ihop med klienten. Dock menar Herman att den största svårigheten är att inte ta klienten för givet. Herman sade *"Att om man jobbat med en klient en längre period så tar du det för givet att det ska fortsätta. Men så behöver det inte alls vara och man börjar slappna av i sin roll, då försvinner glädjen liksom"*. (Herman)

8.1.2 Förflyttning mot inre motivation

Enligt Sandra är hon väldigt tydlig mot sina klienter att hon kommer att fokusera på inre motivationsfaktorer när det kommer till målsättningar. Hon menar att hon är tydlig med sina klienter när det kommer till yttre motivationsfaktorer. Hon förklarar alltid att de endast kommer att fokusera på saker som går att koppla till inre motivation, som bland annat välmående, hitta en rolig träningsform, slippa ha ont eller att orka mer. När klienterna yttrar

sig om yttre motivationsfaktorer ställer hon alltid motfrågan om dem kommer bli lyckligare av att uppnå det målet som baserats på yttre motivationsfaktorer som att exempelvis se bättre ut. Hon påpekar att detta ofta leder till att klienterna inser att dessa målsättningar inte gör dem lyckligare i slutet av dagen.

Mats arbetar på ett liknande sätt, han säger att när klienter är fokuserade på yttre motivationsfaktorer som till exempel att få en snyggare kropp, brukar han alltid diskutera detta med klienten med inställningen att det alltid finns något bakom denna önskan om en snyggare kropp. Han menar att många egentligen har en bakomliggande faktor som har med inre motivationsfaktorer att göra. Genom att ställa frågor som får klienten att reflektera förflyttar han klientens fokus mot inre motivationsfaktorer, som exempelvis självkänsla. Även Herman och Maria arbetar på detta vis och har samma åsikt som Mats, Herman pratar om att synliggöra de inre motivationsfaktorerna för klienten.

Herman & Sandra säger att de försöker trycka på de punkter som motiverar klienten. Ifall klienten är tävlingsinriktad ser Herman till att få med tävlingsmoment i träningen exempelvis. Han är väldigt noga med att endast trycka på inre motivationsfaktorer. Maria arbetar på ett liknande vis där hon berömmar sina klienter då de pratar om sina inre motivationsfaktorer som exempelvis välmående.

8.1.3 Naturlig del av livet

Enligt Herman är det viktigt att ta hänsyn till klientens syn på livsstilen. Han menar att de inte alltid är medvetna om vilka matvanor som exempelvis är osunda. Därav kan han inte direkt förbjuda saker direkt, utan det handlar mer om att byta ut dåliga beteenden mot bättre beteenden stegvis. Maria arbetar på samma sätt och sade "*Rutiner brukar jag prata om, att hitta någon eller några dagar i veckan då det är egen tid och träningstid. När de tränar med personlig tränare, exempelvis fyra gånger i månaden, klockan fem varje onsdag*". (Maria). Sandra påpekar att det är viktigt att hålla det väldigt enkelt för klienten. Hon menar att hon alltid lägger allting på en nivå som passar klienten. Maria arbetar på samma sätt som Sandra, hon försöker även att få klienterna att komma till insikt kring vilka lösningar som finns i vardagen och som skulle gynna beteendeförändringsprocessen som att exempelvis ta med barnen till träningen. Detta lyckas hon med genom att ställa frågor som väcker en reflektion hos klienten.

Mats påpekar att han alltid behöver arbeta med ständig uppföljning med sina klienter samtidigt som han trappar upp träningen och hela tiden för en löpande konversation med klienten om hur de upplever upptrappningen mentalt.

8.1.4 Stärka vinsterna med fysisk aktivitet

Erik menar att han vill att den fysiska aktiviteten ska ses som ett medel till att uppnå något annat. Erik sade "*...att man hela tiden har ett syfte med sin fysiska aktivitet för det är väldigt få som kan se fysisk aktivitet som en nytta i sig men om att man har det som ett medel att uppnå något annat.*". (Erik). Han menar att många har svårt att se nyttan med fysisk aktivitet, men då klienten kan se hur den fysiska aktiviteten kan ge något utöver träningsstunden i gymmet resulterar detta i att vinsterna med att vara fysiskt aktiv ökar.

Herman påpekar att om klienten med tiden lär sig mer om vad träning innebär och får veta mer om allt därtill ökar deras vilja till att fortsätta. Mats arbetar mycket med återkoppling med sina klienter där han ställer frågor som leder till reflektion hos klienten gällande deras välmående vilket fungerar som en ögonöppnare för dem menar han. Han påpekar även att det är viktigt att få klienterna att få se så mycket av träningsvärlden som möjligt därför att detta leder till att de kan hitta fler saker att bli bättre på vilket motiverar dem. Mats har ett ytterligare arbetssätt där han även gör olika tester med sina klienter för att de ska kunna se sin utveckling. Han gör detta för att visa klienterna hur långt de har kommit i utvecklingen och han påpekar att detta leder till att klienterna inser de positiva effekterna de har fått från den nya livsstilen.

Sandra hade ett arbetssätt som skilde sig från övriga intervjupersoner. Hon stämmer alltid av med kunden genom att ställa öppna frågor och analyserar kundens kroppsspråk inför varje pass. Hon menar att detta ger henne bättre förutsättningar till att anpassa träningspasset efter klientens energi, hon menar att då klienten exempelvis känner sig låg kan detta resultera i att hon genomför ett lugnare pass med klienten. Hon gör detta för att hon alltid vill skapa positiva kopplingar till träningen. Hon påpekar att om hon skulle träna hårt med en klient som känner sig nedstämd skulle detta kunna skapa negativa tankar om träning, vilket hon vill undvika.

8.1.5 Förebygga återfall

Mats menar att han förebygger återfall vid varje träningstillfälle med klienten. Han säger att han alltid har ett snack med sin klient före träningspassen för att stämma av hur allting går. Han påpekar att det är väldigt viktigt att konfrontera klienterna vid dessa tillfällen, för att han ska kunna förklara varför klienterna behöver göra det de har kommit överens om ifall de inte har gjort det. Han påpekar även att han låter klienterna uppleva perioder där de tränar mindre för att klienterna ska inse att det inte kommer skada processen. Han vill avdramatisera snedsteg, pauser och återfall i beteendeförändringsprocessen.

Maria fokuserar på att förebygga återfall genom att hela tiden samtala med klienten kring träningen för att säkerställa att klienten tycker om träningen. Hon väljer även att klienten ska testa många olika träningsformer för att hon ska hitta de träningspassen som klienten gillar mest. Herman är inne på samma spår. Han påpekar att det är viktigt att hela tiden analysera tillvägagångssättet, som exempelvis träningsform. Därför att förändringar kan eventuellt behöva göras under tidens gång då klienten kan känna att det nuvarande tillvägagångssättet inte passar.

Erik menar att han arbetar för att medvetengöra klientens styrkor och svagheter för att förebygga återfall. Han menar att varje klient har egenskaper som kan påverka positivt och negativt. Han påstår att när klienten är medveten om dessa egenskaper hjälper detta klienten att själv undgå återfall i beteendeförändringsprocessen. För Sandra handlar det om att medvetengöra för klienten om hur långt hen faktiskt har kommit i processen. Hon menar att många klienter kan ha svårt att se sina framsteg och därför påminner hon sina klienter konstant om deras utveckling. Sandra sade även *"...om de haft en svacka så gäller det att få tillbaks dem till hur de mådde förut och varför dem gjorde det här och påminna dem om det."* (Sandra)

När det kommer till svårigheterna med att förebygga återfall menar Mats att det svåraste blir att få klienten att göra det de har kommit överens om och klienten inte gör detta. Han sade även att det är svårt när klienter kommer med ursäkter till varför de inte har genomfört de handlingar som de kom överens om, då försöker han hitta anledningen till detta och sedan arbeta tillsammans med klienten för att lösa det. Erik påpekar att det är svårt när klienten har ett svagt självförtroende.

9.0 Self determination teorin

9.1 Motivation

9.1.1 Skapa mening

Intervjupersonerna pratade om att ständigt skapa och bibehålla mening för beteendeförändringsprocessen. För Sandra handlar det om att se till att klienterna alltid har en känsla av att de hela tiden kan utvecklas. Hon påpekar dock att detta samtidigt är svårigheten, det är inte alltid lätt att hitta behov då klienten känner sig färdigutvecklad. Herman sade att det är viktigt för klienterna att få egna insikter kring varför de ska fortsätta med sina beteendeförändringar, som till exempel träningen eller kosten.

9.1.2 Positiva kopplingar

Sandra menar att hon är genuint intresserad av människor i grunden vilket speglar sig i hennes relation med sina klienter. Hon påpekar att hennes intresse för klienterna göra att de vill träffa henne oftare, vilket är något som är positivt och skapar positiva kopplingar till beteendeförändringsprocessen. Mats och Sandra får klienterna att tänka positivt om beteendeförändringsprocessen genom att de förklarar för klienterna varför de ska göra det de gör och vad det kommer att resultera i. Detta resulterar i att det klienterna tidigare klagade över omvandlas till att de erhåller en förståelse vilket gör att de ser positivt på det istället.

9.1.3 Tro på tillvägagångssätt

Maria påpekar att det är viktigt att hon får klienterna att fokusera på det de gör dagligen istället för att hela tiden sträva efter sina målsättningar. Maria sade "*... ibland kan det bli för mycket att de ser liksom, de tittar för långt bort direkt liksom, fan vad långt det är*". (Maria) Hon säger även att det är viktigt att förklara för klienten att det inte är livsviktigt att de följer planen till punkt och pricka utan det viktiga är att de tar ett steg framför det andra. Maria sade samtidigt att hon måste vara hård mot sina klienter ibland, därför att vid vissa tillfällen finns det bara ett tillvägagångssätt som fungerar men som kanske kan upplevas som tufft för klienten. Maria påpekar dock att hon gärna om möjligheterna finns, alltid prövar sig fram med olika tillvägagångssätt med klienten för att hitta det mest optimala. Detta sker genom en kontinuerlig kommunikation mellan Maria och klienten gällande tillvägagångssättet.

9.1.4 Egen vilja

Maria sade att hon försöker få klienten att själv komma till insikt om varför de behöver fortsätta arbeta med att förändra ett visst beteende. Detta gör hon genom att ställa frågor som

skapar en reflektion hos klienten kring varför det är viktigt att de fortsätter. Hon påpekar dock att det svåra är när klienten inte inser varför de behöver fortsätta med sin beteendeförändringsprocess. Hon menar att det i slutet av dagen måste komma inifrån, från personen själv.

9.1.5 Drivas av välbefinnande

Sandra sade att hennes klienter motiveras av att fortsätta med sina beteendeförändringsprocesser när de upplever välbefinnande. Hon påpekade även att klienter som är på väg att avboka träningspass på grund av motivationsbrist kan få tillbaks motivationen genom att Sandra pratar med dem om hur bra de skulle må av att träna. När Erik arbetar med tillfredsställelse och välbefinnande för att klienterna ska bli motiverade är det viktigt att vara sparsam med beröm menar han. Han menar att klienterna känner sig tillfredsställda när de lägger på fler viktplattor och orkar lyfta tyngre. Han påpekar att det är viktigt att ge dem beröm vid dessa tillfällen, men att dessa tillfällen inte händer varje dag och han därför inte ger beröm hela tiden. Erik sade *"Låt oss säga att du ska ha en hund att uppfostra, om du ger den godis jämt så blir det inget speciellt men ger du godis när den gjort något bra så blir det något väldigt stort"*. (Erik) Detta skiljer sig från Herman då han ger beröm i mycket större utsträckning menar han.

Tidigare i diskussionen under rubriken autonomi diskuterades beröm med koppling mot teori inom autonomi. Skillnaden i stycken ovan är betydelsen av beröm kopplat mot intervjupersonernas konkreta arbetssätt.

9.1.6 Målsättning

Sandra skiljer sig från de övriga intervjupersonerna eftersom hon inte arbetar med specifik målsättning med sina klienter. Hon upplever att beteendeförändringsprocessen uppnås på ett säkrare sätt genom att klienten fokuserar på rutiner framför enskilda mål. Hon menar att klienterna alltid bör drivas av saker som att bli starkare eller få mer energi, hon säger att hon inte tror på siffror och att det är mer effektivt att fokusera på känslor eller uppenbarelser kring hur starka klienterna blir. Hon menar därför att hon inte arbetar med målsättning i och med att fokus istället placeras på känslor och uppenbarelser vilket inte är mätbart och därav inga målsättningar. Mats förklarar att det kan ibland bli svårt att arbeta med målsättningar då klienterna uppnår sina mål, därför menar Mats & Herman att de hela tiden sätter nya målsättningar med sina klienter för att de inte ska tappa sin motivation, Herman kallar detta för progressioner.

Mats försöker alltid gå ner på djupet när han sätter målsättningar med sina klienter. Om klienten vill må bättre ser Mats till att de har en gemensam definition av vad må bättre är och att det går att mäta detta i slutändan för att se utvecklingen. Han sade även att målsättningarna måste vara klientens egna val. Erik vill gärna att målsättningarna ska vara mätbara, han arbetar därför på ett liknande sätt som Mats. Erik vill även arbeta med målsättningar som klienterna från början upplever som omöjliga, därför att på lång sikt när de närmar sig målet blir de väldigt motiverade menar han. Han påpekar även att personer som drivs av yttre motivationsfaktorer aldrig kommer bli nöjda, han menar att de istället bör fokusera på funktion, det vill säga utförandet av träningsövningar. Erik påpekar även att målsättningarna måste vara relevanta för individen. När Herman arbetar med målsättningar vill han bryta ner målet på lång sikt till vad klienterna behöver göra denna vecka och idag.

9.2 Autonomi

9.2.1 Identifierad reglering

Mats och Maria påpekar båda att det är viktigt att förse klienten med rationalisering för beteendeförändringsprocessen. Maria och Mats gör detta genom att hjälpa klienten att skapa en konkret plan över hur klienten ska genomföra aktiviteter som de själva föreslagit. Maria ser även till att klientens tankar blir till verklighet. Erik arbetar på ett liknande sätt, men han påpekade även att det är viktigt att de förändringar han vill att klienten genomför inte resulterar i allt för stora förändringar i klientens liv.

Sandra, Mats och Herman påpekade att när de arbetar med rationalisering ser de till att ta allting i små steg med klienten.

9.2.2 Integrerad reglering

Erik, Herman & Sandra får sina klienter att ta mer ansvar över sina beteendeförändringar genom att de ger dem uppgifter som de ska lösa innan en viss deadline. Han påpekar att deadlines får klienterna att göra mer än ifall de inte hade en. Mats sade att han får klienterna att ta mer eget ansvar genom att han tar mindre ansvar, han påstår att det i slutet av dagen ligger i klientens ansvar att ta det egna ansvaret och förlita sig mindre och mindre på sin personliga tränare.

Maria har samma åsikt som Mats, men hon tar det ett steg längre och tänker inte i banorna av att se till att klienten ska ta mer ansvar. Hon menar att klienterna tar mer och mer ansvar automatiskt och ifall de inte gör det kan hon inte göra något åt det därför att den viljan måste finnas hos klienten menar hon. Sandra tror dock att det går att utbilda sina klienter i eget ansvar genom att på ett logiskt vis ge dem nya uppdrag när de föregående är avklarade. Vid tillfällen då klienterna misslyckas med det egna ansvaret påminner Sandra klienterna om de fördelar som kommer med dessa handlingar.

Erik sade att klienter som har en högre grad av identifiering till beteendet gynnas av detta. Han sade att klienter som har som målsättning att bli starkare och samtidigt identifierar sig mer och mer som starka personer får det lättare att klara av beteendeförändringsprocessen. Han sade att exempelvis gamla personer har uppfattningen att de inte kan bli starka, här finns det mycket att vinna med identifiering säger han.

Herman, Erik och Sandra menar alla att det är viktigt att hela tiden påminna klienterna om hur långt de har kommit för att de ska värdera beteendet högre långt in i beteendeförändringsprocessen. Maria sade att hon får klienterna att värdera beteendet högre genom att berömma dem när de genomför handlingar som har med beteendeförändringsprocessen att göra. Mats försöker alltid att använda sig av klientens personlighetsdrag, då en klient är noggrann av sig vill han använda denna färdighet till beteendeförändringsprocessens fördel. Sandra påpekar att klienten kan värdera beteendet högre då de lär känna fler personer på gymmet bättre, hon menar att det sociala samspelet gör att klienten vill komma till gymmet oftare.

Herman sade att det är svårt att öka klientens motivation om klienten inte får beröm.

9.3 Kompetens

Herman sade att han försöker väcka intresse för olika saker som har med beteendeförändringsprocessen att göra och att detta i sin tur väcker ett intresse hos klienten att vilja lära sig ännu mer. När Herman ökar sina klienters kompetens via kritik och feedback tar han hänsyn till att klienterna kan vara känsliga för kritik och feedback. Maria sade att hon är rak och ärlig i sin feedback och kritik mot klienten samt att hon alltid har logiska förklaringar på saker och ting. Mats pratade också om att vara rak och ärlig vid feedback och kritik.

Sandra hade däremot ett annat synsätt på detta. Hon sade att hon gärna får klienten att själv inse vad de kan göra annorlunda i så stor utsträckning som möjligt. Ifall hon ville att en klient skulle förändra på ett visst beteende ställde hon frågor som fick klienten att själv inse att en förändring behövdes. Hon påpekade att det blir mer kraftfullt när klienten själv inser saker.

Sandra sade att vissa klienter inte förstår vissa saker som är relaterade till beteendeförändringsprocessen. Hon menar därför att det är viktigt att utbilda dem hela tiden. Exempelvis sade hon att hon alltid förklarar varför dem måste träna så pass hårt som dom gör och att det inte är fel när klienterna inte orkar den sista repetitionen därför att det är det som behövs för muskeltillväxt.

När det kommer till återfall menar Sandra & Maria att det är viktigt att öka klientens kunskap kring återfallens betydelse. De sade att det är viktigt att lära klienten att återfallen är en del av beteendeförändringsprocessen, de menar att de uppnår detta genom att avdramatisera återfallen. Erik sade att det är viktigt att vara väldigt rak och ärlig när en klient har fått ett återfall i beteendeförändringsprocessen. Erik sade *"Om jag går till vårdcentralen så räknar jag ju med att läkare ska vara ärliga mot mig och jag tror inte det ska vara en annan ärlighet för mig som tränare"*.

Mats sade att det är viktigt att hålla en dialog med klienterna för att upptäcka beteenden som inte går i linje med beteendeförändringsprocessen, han menar att många beteenden som klienterna har kan vara dåliga utan att de själva vet om det på grund av bristande kunskap. Han påpekar också att en bristande kunskap hos klienterna är att de inte förstår hur lite som krävs av de för att de ska erhålla stora hälsoeffekter. Erik och Herman menar båda att klienterna blir mer motiverade när de förstår mer av vad som krävs av dem och hur mycket.

När det kommer till att öka klienternas tro på deras egen förmåga menar Maria att det är viktigt att klienterna har en plan som de tror på. Hon sade även att hon får klienterna att testa övningar som de inte tror är möjliga men som hon vet att de klarar av, när de sedan klarar dessa övningar får de en ökad tro på sin egen förmåga menar hon. Herman arbetar mycket med beröm och ser till att berömma de beteenden han vill se mer utav, Maria påpekar att många klienter behöver bli pushade verbalt för att få en ökad tro i sin egen förmåga. Mats påpekar att han alltid är noga med att stegra träningen i rätt takt för att klienterna hela tiden

ska klara av träningsupplägget hela tiden, vilket stärker deras tro på deras egen förmåga menar han.

Mats, Maria och Sandra anser alla att klienterna får en ökad tro på sin egen förmåga de får se resultaten av sitt hårda arbete, det kan vara en känsla eller en siffra på ett papper.

9.4 Relatering

Herman sade att den viktigaste faktorn för ett motiverande tillvägagångssätt vid beteendeförändring är att klienten har en god relation till sin personliga tränare. Sandra påpekar samtidigt att det även är viktigt att skapa en trygghet för klienterna på gymmet då många kan vara rädda för den miljön.

Mats skapar en trygg miljö för klienterna på gymmet genom att hålla en dialog med klienten hela tiden, han vill att dialogen ska leda till att kunden hela tiden känner sig trygg och sedd i hans sällskap. Herman arbetar på ett liknande sätt som Mats och sade även att dialogen med kunden gärna får handla om saker utöver kost och träning som till exempel fritidsaktiviteter, klientens familj och vänner. Sandra sade att ho skapar en bra gemenskap i gymmet där hon siktar på att klienten alltid ska gå därifrån med positiva känslor i kroppen. Hon påpekar att denna gemenskapskänsla leder till att klienterna till och med börjar gå på vissa gruppträningspass som de inte vågade tidigare. Detta gynnar klienternas beteendeförändring menar hon. Sandra & Maria påpekade att det sociala samspelet mellan den personliga tränaren, klienten och övriga på gymmet fungerar som en motivationsfaktor som får klienten att komma till gymmet och träna de dagar då de kanske inte vill träna egentligen.

Herman sade att klienten även behöver känna sig i trygg i gymmiljö eftersom det är där de kommer att träna. Herman & Erik får klienten att känna sig mer bekväm i den miljön genom att träna på olika delar av gymmet för att klienten ska uppleva att hen känner till alla delar av gymmet. Maria sade att klienterna även behöver en ökad kunskapsnivå om de olika delarna på gymmet för att känna sig bekväma, exempelvis hur olika redskap fungerar.

Mats, Herman, Sandra, Erik och Maria anser alla att det är viktigt att rusta klienterna med kunskap och argument kring varför deras beteendeförändring är bra för dem. Herman påpekar att klienterna ständigt kommer att utsättas för kortsiktiga frestelser av sin omgivning utanför gymmet, han påpekar att en ökad kunskap kring att det är naturligt att känna på sättet de gör

när de blir erbjudna fika vilket är helt okej, men att samtidigt kunna motstå dessa kortsiktiga frestelser för att nå de långsiktiga målet. Han vill att klienterna förstår att det kommer ge dem en större belöning i slutändan.

Sandra sade *"Om din fru inte promenerar, varför ska du då promenera? Den sociala omgivningen påverkar dem skitmycket"* (Sandra). Mats och Sandra har båda åsikten att stödet hemifrån är väldigt viktigt. Mats påpekar att han ger extra mycket stöttning och tro på de klienter som inte har det stödet. Maria sade att hon gärna vill att hennes klienter introducerar en del av klientens beteendeförändrings handlingar i hemmet. Hon menar att då klienten exempelvis ska äta en nyttigare kost är det väldigt bra om klienten kan få med familjen på samma spår därför att detta kommer att underlätta det för klienten då övriga i familjen genomför samma handling.

10.0 Analys & diskussion

10.1 Transteoretiska modellen

10.1.2 Beteendeförändringsprocessen

Intervjupersonerna sade att processen inte får gå för fort framåt därför att det kan resultera i att de ger upp samtidigt som utvecklingen måste anpassas till varje enskild klient. Erik påpekade att han tillsammans med klienterna kan sätta tuffare målsättningar när klientens fysiska förmåga ökar. Det intressanta med detta är att det skulle kunna vara så att den fysiska anpassningen ibland kan gå mycket snabbare än klientens inläring gällande värderingar och färdigheter som krävs vid beteendeförändringen. Dessa värderingar och färdigheter grundar sig i self determination teorin som enligt Williams et al (1998) innebär att individen blir mer autonom, erhåller en ökad kompetens och upplever en högre relateringsnivå. Det går därmed att dra slutsatsen att det blir viktigt för intervjupersonerna att alltid ta hänsyn till att den fysiska förmågan inte säger när klienten är redo att ta nästa steg i träningen, de personliga tränarna måste även ta hänsyn till hur autonoma klienterna är, hur hög kompetens de har och hur hög relateringsnivå de besitter. Ifall de inte gör fel kan det resultera i att de ökar träningsdosen för fort, innan klienten är redo mentalt, även fast klienten är redo fysiskt.

Sandra påpekade att beteendeförändringsprocessen för hennes klienter endast kan anses som färdig då det gått minst ett år, detta är förståeligt med tanke på diskussionen ovan då det inte endast handlar om den fysiska förmågan.

Intervjupersonerna var även överens om att relationen med klienterna var väldigt viktig. Herman påpekade till och med att han ansåg att relationen var det viktigaste i beteendeförändringsprocessen mellan personlig tränare och klient. Detta är förståeligt då tidigare forskning hade kommit fram till att ju bättre en individ kan relatera till personerna i sin omgivning ju högre blev sannolikheten att individen skulle bli öppen för ny information och kunskap enligt Williams et al (1998). På så vis stärks Herman påstående, eftersom klienten behöver erhålla information kring rationalisering av det nya beteendet för att göra framsteg i sin beteendeförändringsprocess. På så vis går det att dra slutsatsen att relatering skulle kunna vara den första grundstenen för intervjupersonernas arbete med beteendeförändring eftersom den möjliggör en ökad kompetens och autonom nivå för

klienten. Intervjupersonerna ser därav till att alltid börja med teoriområdet relatering inom SDT. De fokuserar således mycket på relationen till klienten och att öka klientens relateringsnivå kring omgivningen på gymmet.

10.1.3 Förflyttning mot inre motivation

Intervjupersonerna är noggranna med att få klienten att själv inse att deras målsättningar bör grunda sig på inre motivation, Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) sade att målsättningarna bör komma från individen själv och intervjupersonerna bekräftade att de arbetar på det viset för att förflytta klienterna mot inre motivation. Intervjupersonerna sa att vissa klienter glider ifrån sitt fokus på en snyggare kropp, Williams (1998) kallar detta för kontrollerad motivation då individer genomför olika typer av beteenden för att erhålla beröm eller godkännande för att undvika besvikelse eller skuld känslor. Mats sade att han alltid går in med inställningen att klienten har en bakomliggande motivationsfaktor som baseras på inre motivation. Detta är nog en av de viktigaste saker en personlig tränare kan göra för att lyckas med en beteendeförändring med en klient över en period som är längre än sex månader. Williams (1998) påpekade att individer som drivs av kontrollerad motivation ej bibehåller beteendeförändringar på lång sikt.

10.1.4 Naturlig del av livet

Kostenius & Lindqvist (2006, s.52) påpekade att individer som befinner sig i aktivitetsstadiet måste få det nya beteendet att bli en naturlig del av livet för att individen ska befästa beteendet helt och hållet. Detta är något som intervjupersonerna tar hänsyn till. De påpekade att de som personliga tränare måste se till att göra små förändringar med klienten samtidigt som dessa förändringar helst ska komma som förslag från klienten själv då den personliga tränaren ställer frågor som väcker reflektion.

Enligt Granbom (1998, s.10) var det viktigt för pedagoger att ta hänsyn till att individer som genomgår beteendeförändringar har olika motiv och intressen till varför de gör detta. Därav går det att konstatera att detta även gäller för de personliga tränarna som intervjuades för detta examensarbete. Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) sade att målsättningarna bör komma från individen själv, vilket intervjupersonerna uppnår via frågeställningar till deras klienter som väcker reflektion kring vad de skulle vilja sätta för mål. Detta var alltså viktigt enligt Swinburn et.al (2009) och det är något som intervjupersonerna för detta examensarbete kunde bekräfta. Det är förstaeligt att målsättningarna bör komma från klienterna och inte från de

personliga tränarna. Dock kan det nog förekomma tillfällen då klienterna tar fram målsättningar som grundar sig på yttre motivationsfaktorer, det är här den personliga tränaren bör kliva in och ställa reflekterande frågor som varför. Detta kan resultera i att klienten justerar sin målsättning till något som baseras mer på inre motivationsfaktorer.

10.1.5 Stärka vinsterna med fysisk aktivitet

Enligt Prochanska & DiClemente (1982) bör individer fokusera på att befästa och stärka vinsterna med fysisk aktivitet när de hade befunnit sig i beteendeförändringsprocessen i minst 6 månader. Detta är något som de personliga tränarna tar hänsyn till. Den gemensamma åsikten var att öka klienternas kunskap kring vad den fysiska aktiviteten kan ge klienterna och konstant via olika metoder få klienten att se sin utveckling. Detta resulterade i sin tur i att klienterna vill lära sig mer, vilket ger de personliga tränarna förutsättningar att öppna upp träningsvärlden ännu mer för klienterna. I grund och botten handlar det om att skapa positiva kopplingar till beteendeförändringsprocessen. Den personliga tränaren tycks behöva fungera som en guide, som ska vägleda klienten mot insikter och nya utmaningar. Denna vägledning påminner om identifierad reglering vilket innebär att individen erhåller rationalisering och information om det nya beteendet enligt Ryan, Patrick, Deci & Williams (2008). Precis som inom tidigare forskning går det även här att se betydelsen av identifierad reglering under aktivitetsstadiet då personliga tränare arbetar med beteendeförändring.

10.1.6 Förbygga återfall

Prochaska & DiClemente (1982) påpekade även att individer bör fokusera på att förebygga återfall när de hade befunnit sig i beteendeförändringsprocessen i minst 6 månader. Det som var spännande med detta var att intervjupersonerna hade flera olika tillvägagångssätt för detta. Återigen finns det en gemensam nämnare vilket är kunskap. Det handlar om klientens kunskap kring återfall, kunskap kring träningsformer, kunskap om klientens styrkor och svagheter. De nämnde även att det svåra är när klienterna inte gör det de har kommit överens om, till exempel att de inte följt det tillvägagångssättet som var sagt. Detta skulle kunna bero på klientens bristande kunskap kring vilken träningsform som de gillar mest, bristande kunskap kring vilka svagheter som klienten har som kan leda till återfall etc. Därav är kanske det viktigaste när det kommer till att förebygga återfall en ständig analys av tillvägagångssättet som Herman lyfte fram. Detta går i linje med tidigare forskning Cooper & Fairburn (2001) som påpekade att individer förnekar de strategier som tas fram när de själva inte tror på tillvägagångssättet.

10.2 Self determination teorin

10.2.1 Motivation

Bland annat sade intervjupersonerna att klienterna hela tiden behövde ha en känsla av att de kunde fortsätta utvecklas. De påpekade att detta var viktigt för en ökad meningsfullhet och bibehållen motivation. Enligt tidigare forskning av Revstedt (1986) kan individer erhålla en ökad motivation genom att skapa meningsfullhet. Därav går det att konstatera att intervjupersonerna tar hänsyn till detta i sitt arbete med beteendeförändring.

Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) sade att målsättningarna bör komma från individen själv, detsamma tycks gälla när det kommer till klienternas medvetande om att en beteendeförändring är nödvändig. Intervjupersonerna påpekade att det alltid är bättre när klienterna själv kommer till insikt till varför de behöver fortsätta med sina beteendeförändringar än att de personliga tränarna säger det till dem rakt ut. Därav går det att konstatera att i intervjupersonernas arbete med beteendeförändring är det viktigt att få klienterna att själva inse varför de behöver fortsätta beteendeförändringsprocessen precis som de behöver välja sina egna målsättningar. De egna insikterna som klienterna skapar med hjälp av vägledningen av sina personliga tränare tycks främja den egna viljan.

Intervjupersonerna framhävde kompetensens betydelse för klienternas motivation. De påpekade att det är viktigt att utbilda klienterna kring tillvägagångssätt och utförande därför att detta främjar deras syn på beteendeförändringsprocessen. Detta går helt i linje med tidigare forskning då Williams et al (1998) påpekade att för att beteenden ska kunna befastas hos individer på långt sikt måste individerna erhålla den kompetens som krävs för att bibehålla och förbättra beteendet.

Enligt tidigare forskning gjord av Cooper & Fairburn (2001) upptäcktes de att individer måste tro på tillvägagångssättet för att lyckas med en beteendeförändring inom hälsa. Detta är något som intervjupersonerna tar hänsyn till i deras arbete där de får klienten att fokusera mer på processen än det långsiktiga målet samtidigt som snedsteg i processen är okej. Det tycks vara ett förekommande beteende att klienterna ser allt för långt fram samt tror att snedsteg är betyder att de misslyckats, vilket missgynnar deras beteendeförändring. Individuell

anpassning av tillvägagångssättet är också viktigt i och med att alla människor har olika förutsättningar, målsättningar, fysisk förmåga med mera.

Granbom (1998, s.10) påpekade hur viktigt det är med individens egen vilja till att genomföra en beteendeförändring och att pedagoger måste ta hänsyn till individernas olika motiv och intressen för beteendeförändringar. Något som intervjupersonerna gör här är att de framhäver klienternas personlighetsdrag, det vill säga då en klient är tävlingsinriktad ser de personliga tränarna till att utnyttja detta personlighetsdrag till beteendeförändringsprocessens fördel. Intervjupersonerna påpekade även att den egen insikten hos klienten är nödvändig även här för att klientens egna vilja ska främjas.

Enligt tidigare forskning gjord av Faskunger & Hemmingsson (2015) är individens skifte mot inre motivation viktigare ju längre in i beteendeförändringsprocessen individen kommer. De påpekade att individer som drivs av välbefinnande oftast drivs av inre motivation. Här lyfte intervjupersonerna kompetensens betydelse återigen då de påpekade att det är viktigt för klienten att inse skillnaden i välbefinnande då de tränar jämfört med att de inte tränar.

Det fanns dock delade meningar om hur beröm kan fungera som motivationsfaktor för välbefinnande. Erik påpekade att han är sparsam med beröm för att berömmets betydelse inte ska försvagas och Herman påpekade att han gärna berömmar så mycket som möjligt för att klienterna ska förknippa sina goda handlingar med något positivt och att detta i sin tur ska leda till att de fortsätter med goda beteenden. Det som talar för Herman syn är Hargie (2011, s.83) som stärker detta påstående då han skrev att människor ofta genomför handlingar som de associerar med en positiv avkastning. Samtidigt som de undviker att genomföra handlingar som vid tidigare tillfällen har producerat en liten eller till och med negativ avkastning. Detta betyder inte att Erik syn på detta inte stämmer, detta är endast en fråga om vad som är mest effektivt, vilket är svårt att svara på. Det går dock att konstatera att det finns två olika metoder.

Det skilde sig mellan intervjupersonerna när det kommer till hur de arbetar med målsättningar. Sandra påpekade att hon inte arbetade med målsättningar därför att de inte ska fokusera på enskilda mål utan att istället fokusera på processen. Det intressanta är att Herman arbetar med målsättningar och kunde lösa den problematiken som Sandra såg med målsättningar. Herman påpekade att han bryter ner klienternas målsättningar ända ner till

vad klienterna behöver göra dagligen. Detta skiftar klientens fokus från lång sikt till den dagliga processen. Enligt Swinburn et al (2009) och Williams et al (1998) bör målsättningar baseras på inre motivationsfaktorer, detta är något som intervjupersonerna som arbetar med målsättningar tar hänsyn till genom att ta reda på vilka underliggande motiv som klienten har oavsett vilken målsättning de själva sätter och sedan lyfter upp dessa motiv som baseras på inre motivation till ytan.

10.2.2 Autonomi

Ryan et al (1998) sade att ett av de första stegen mot inre motivation är att individen erhåller relevant rationalisering och information. Detta är något som intervjupersonerna ansåg var viktigt, de såg till att skapa handlingsplaner för sina klienter som resulterar i små förändringar hela tiden. Detta resulterar i sin tur att klienten kan bli mer autonom, det vill säga, att klienten kan känna sig trygg i träningsupplägget och allting därtill, klienten kan således förlita sig mindre och mindre på sin personliga tränare. Enligt Williams et al (1998) har individen fullbordat sin beteendeförändring när hen inte längre behöver professionell hjälp för att upprätthålla beteendet.

Det som är speciellt med detta är att de personliga tränarna ställs inför ett dilemma, ska de hjälpa klienten att bli helt självständig eller ska de se till att klienten alltid kommer att behöva dem. Sandra pratade om en eventuell lösning på detta problem då hon sade att hon gärna ser till att klienterna blir beroende av hennes sociala närvaro. Detta resulterar i att Sandra kan hjälpa klienterna att bli helt självgående utan att vara rädd för att förlora dessa klienter.

Williams et al (1998) påpekade att individer tar kliv i sin beteendeförändringsprocess då de börjar ta eget ansvar för att börja anpassa sina liv till beteendets fördel. Intervjupersonerna hade olika åsikter kring hur de arbetar med variabeln eget ansvar. Mats ansåg att det egna ansvaret bör komma från klienten självmant och att detta kan påverkas genom att han som personliga tränare tar mindre ansvar. Maria ansåg att hon inte ska påverka detta utan att det helt och hållet måste komma från individen själv. Sandra tillsammans med Herman & Erik ansåg att det går att påverka klientens ökning i eget ansvar genom att ge klienterna uppgifter som de ska lösa på egen hand där deadlines för dessa uppgifter är viktiga för att klienterna ska lösa uppgifterna.

Det är intressant att det finns två olika synsätt på eget ansvar, det är svårt att säga vilket av dessa tillvägagångssätt som är bättre. Tillvägagångssättet med deadlines i slutändan kommer alltid att resultera i att den personliga tränaren måste sluta sätta deadlines. Därför att eget ansvar kan inte uppnås helt fullständigt om det finns deadlines. Därav tycks en blandning av dessa tillvägagångssätt vara det mest optimala, att den personliga tränaren börjar arbeta med deadlines och uppgifter vilket i slutändan mynnar ut i att klienten själv får skapa sina egna uppgifter och uppföljningar.

Rodgers & Loitz (2008) sade att individer som ser sig själva som träningsmänniskor istället för att se träning som ett verktyg för att nå ett yttre mål, drivs av inre motivation. Erik bekräftade detta då han sade att klienter som identifierar som exempelvis starka människor och samtidigt har som mål att bli stark har det lättare att klara av beteendeförändringsprocessen. Detta är förståeligt då inre motivation är associerat med bibehållet beteendeförändring och stärkt beteendeförändring över lång tid enligt Williams et al (1998).

Rodgers & Loitz (2008) & Williams et al (1998) påpekade att individer som värderar beteendet högre drivs mer av inre motivation och blir således mer autonoma med sina beteendeförändringar. Intervjupersonerna sa att det är viktigt att påminna hur långt klienterna har kommit i processen och att detta får klienterna att värdera beteendet högre. Det kan vara så att en del klienter är mer eller mindre medvetna om sina framsteg, det är förmodligen därför intervjupersonerna kommunicerar med alla sina klienter kring deras framsteg. Det blir förmodligen också viktigt att ta hänsyn till att klienterna kan se helt olika på framsteg. För en person kan regelbunden träning i 6 månader vara ett jättestort framsteg, för en annan kanske det inte gör det.

Maria sade att hon arbetar med beröm för att få klienten att värdera beteendet högre samtidigt som Herman påpekade att det är svårt att öka klientens motivation om klienten inte får beröm. Det intressanta med detta är att introjektion som är en form av kontrollerad motivation äger rum då en individ genomför ett beteende för att erhålla beröm eller godkännande enligt Williams (1998). Kontrollerad motivation är orelaterat till beteendeförändringar på lång sikt menar Williams et al (1998), därav motsätter sig intervjupersonernas arbetssätt tidigare forskning.

Sandra påpekade att klienten kan börja värdera beteendet högre då personen börjar lära känna fler personer på gymmet. Därmed går det att konstatera att relatering har en direkt påverkan på autonomi.

Ett ytterligare sätt att öka klientens motivation var att intervjupersonerna såg till att klienterna får se resultatet av deras hårda arbete. Ray (2016) påpekade att individer måste se någon typ av positiv avkastning för att erhålla en bibehållen motivation över tid.

10.2.3 Kompetens

Det fanns två olika arbetssätt kring hur intervjupersonerna ökade klienternas kompetens med hjälp av feedback och kritik. Det ena tillvägagångssättet var att vara rak och tydlig mot klienterna gällande vad de behöver ändra eller förbättra. Det andra tillvägagångssättet som Sandra lyfte var att få klienterna att själva inse vad de kan förbättra eller ändra på. Sandra sade att hon anser att det blir mer kraftfullt när klienten själv inser vad som behöver ändras eller förbättras. Som tidigare skrevs sade Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) att målsättningarna bör komma från individen själv, det skulle därför kunna vara så att den egen insikten är viktig för att klienterna ska bli motiverade. Det som stärker detta tillvägagångssätt är att Sandra är utbildad inom beteendeförändring och därav stärker hennes åsikt kring detta. Intervjupersonerna pratade också mycket om betydelsen av bristande kunskap. De påpekade att bristande kunskap kan leda till att klienten inte förstår varför de gör vad de gör. Därför påpekade dem att de måste öka klientens kunskap kring beteendeförändringsprocessen. Detta bör i sin tur öka klienternas motivation därför att enligt Revstedt (1986) ökar meningsfullhet motivationen hos individen. Intervjupersonerna sade även att klienterna oftast har bristande kunskap kring återfallens betydelse samt bristande kunskap kring vilka beteenden som skadar beteendeförändringsprocessen. Dessa områden vill intervjupersonerna utbilda sina klienter inom.

Enligt Ray (2016) har inre motivation ett starkt samband med teorin self-efficacy vilket handlar om individens tro på hens egen förmåga att utföra en specifik uppgift.

Det går således att öka klienternas motivation genom att öka deras tro på deras egen förmåga. Intervjupersonerna arbetade med att öka klienternas kompetens inom beteendeförändring. Detta resulterade i en ökad motivation, men det resulterade även i att klienterna blev mer autonoma därför att de blev bättre på att genomföra olika handlingar som

beteendeförändringsprocessen krävde. Enligt Markland et al (2005) resulterar en ökad autonomi i en ökad vilja till att erhålla en ökad kompetens. Det går således att dra slutsatsen att ökad kompetens leder till ökad autonomi, vilket sin tur leder till ökad kompetens. Avslutningsvis bör den ökade kompetensen leda till att klienterna erhåller en ökad nivå av self-efficacy, alltså en ökad tro på deras egna förmåga att genomföra handlingar som har med beteendeförändringsprocessen att göra.

10.2.4 Relatering

Williams et al (1998) påpekade att ju bättre individen kan relatera till omgivningen och personerna inom den ju högre är sannolikheten att individen är öppen för ny information och kunskap. Därav har tidigare forskning redan konstaterat relationens påverkan på kompetens, vilket tycks vara viktigt. Intervjupersonerna kommer fram till samma slutsats som tidigare forskning, nämligen att en ökad relatering till den personliga tränaren, personer på gymmet och gymmet som miljö är viktigt för klientens motivation.

En studie gjord av Smith, M., Taylor, W. & Lavender, T. (2015) kom fram till att kvinnorna behövde stöd från omgivningen för att de skulle lyckas med sin beteendeförändring. Detta är något som intervjupersonerna tar hänsyn till. Maria framhävde hennes starkaste nyckel till detta som var att hjälpa klienterna med att introducera delar av beteendeförändringsprocessen till resterande del av familjen.

En annan studie genomförd av Eldridge, J., Devine, C., Wethington, E., Aceves, L., Phillips-Caesar, E., Wansink, B. & Charlson, M. (2016) kom fram till att individer som genomför beteendeförändringar upplever press då de inte erhåller ett socialt stöd. Intervjupersonerna sade att en lösning på detta problem är att öka klienternas kompetens inom området. Därav går det att dra slutsatsen att dessa intervjupersoner har en koppling mellan kompetens och relatering.

10.3 Avslutande diskussion

I analysen framkom det att den fysiska förmågan inte kan användas som ett tecken för att klienten är redo att ta nästa steg i träningen. Dock fanns det åsikter bland intervjupersonerna att de ökar träningens svårighetsgrad när klienten blir starkare fysiskt. Det som är viktigt för intervjupersonerna att ta hänsyn till, men även personliga tränare generellt, är att klientens autonomi, kompetens och relateringsnivå också spelar in för när klienten är redo att ta nästa steg i sin träning.

Det fanns åsikter bland intervjupersonerna som handlade om att de är sparsamma med att ge beröm, Herman var en av dem som ansåg att beröm måste ges mycket utav. Detta är något som resterande intervjupersoner också bör tänka på, samt personliga tränare generellt sätt. Därför att tidigare forskning (Hargie, 2011) visar att människor genomför handlingar som de associerar med en positiv avkastning. Dock ska personliga tränare vara försiktiga att endast använda beröm som en motivationsfaktor därför att detta leder till att klienterna kan börja drivas av kontrollerad motivation enligt Williams et al (1998) vilket inte är förenat med beteendeförändring på lång sikt.

En av de personliga tränarna arbetade inte med målsättning på grund av att klienterna kan fokusera för långt fram. Detta är något som den personen eventuellt kan ändra på därför att de övriga personliga tränarna förklarade hur man kan arbeta med målsättning och ändå få klienten att fokusera på kort sikt samtidigt som tidigare forskning gjord av bland annat Faskunger & Hemmingsson (2015), Granbom (1998), Swinburn et al (2009) och Williams et al (1998) menar att målsättning är viktigt för beteendeförändring.

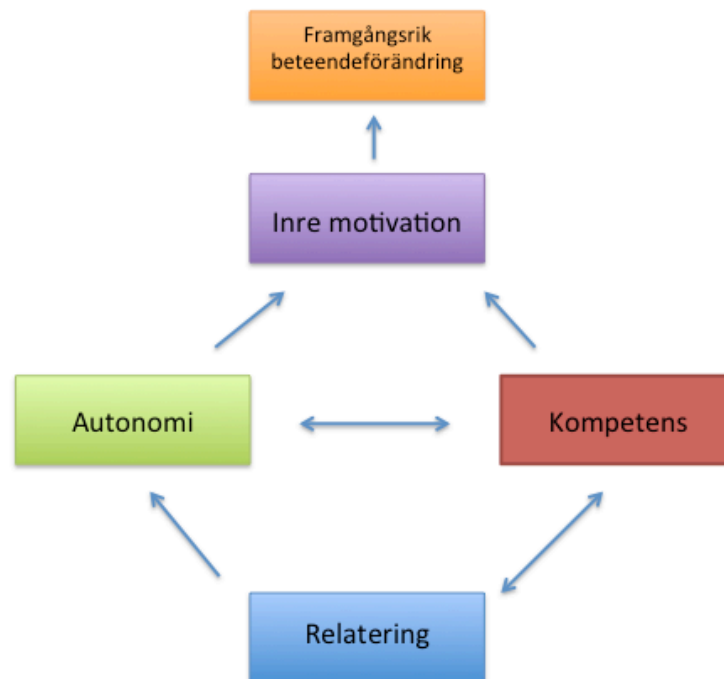
Det fanns delade meningar bland intervjupersonerna gällande hur eget ansvar kan påverkas. I analysen drogs slutsatsen att den bästa kombinationen är att personliga tränare ger klienten uppdrag som de behöver lösa samtidigt som den personliga tränaren tar mindre och mindre ansvar för detta.

Erik var den enda som nämnde styrkan i att klienterna identifierar sig med sina målsättningar, som t.ex. att vara stark. Detta är något som övriga intervjupersoner och personliga tränare generellt sätt bör ta hänsyn till.

Det fanns delade meningar om hur intervjupersonerna arbetade med att öka klienternas kompetens. I analysen fastställdes det att det bästa tillvägagångssättet är att få klienterna att själv inse vad de kan förbättra och vad som är viktigt i så stor utsträckning som möjligt.

Det var endast Maria som påpekade att hon gärna får klienterna att introducera delar av beteendeförändringen för familjen för att underlätta beteendeförändringsprocessen. Detta är något som de övriga intervjupersonerna och personliga tränare generellt sätt kan ta mer hänsyn till.

Modellen nedan tillför uppsatsen en tydlig bild av hur intervjupersonerna går tillväga för att framgångsrikt arbeta med beteendeförändring. Förklaringen under modellen kan vara mycket att ta in för läsaren vid en första läsning, därför kan det bli enklare för läsaren att förstå slutsatsen genom att även läsa modellen.



Figur 4, egen modell.

Intervjupersonerna ansåg att relation, vilket ingår under kategorin relatering är det viktigaste för en framgångsrik beteendeförändringsprocess efter sex månader och framåt. Därför placeras relatering längst ner, som grund. De påpekade att en ökad relation ger dem förutsättningarna att öka klienternas kompetens, därför går det en pil från relatering till kompetens. Pilen går tillbaks från kompetens till relatering därför att intervjupersonerna ansåg att klienterna kan hantera social press som finns under kategorin relatering då intervjupersonerna ökar klienternas kompetens inom beteendeförändring. Intervjupersonerna menar att relatering även har en direkt påverkan på autonomi då en ökad relatering på gymmet resulterar i att klienten värderar beteendeförändringen högre, värdering är en del av kategorin Autonomi.

Kategorierna autonomi och kompetens påverkar varandra enligt intervjupersonerna då först och främst en ökad kunskap inom beteendeförändring resulterar i att klienterna kan mer om området vilket gör att de kan klara sig mer på egen hand och på så vis blir de mer autonoma. Autonomi påverkar i sin tur kategorin kompetens därför att en ökad autonomi gör att klienterna vill lära sig mera.

Sedan har kompetens och autonomi en direkt påverkan på inre motivation. Därför att tidigare forskning samt intervjupersonerna menar att de klienterna som är mer autonoma drivs av inre motivation. Kompetensen har sin direkta påverkan på inre motivation därför att intervjupersonerna menade att ökning av klienternas tro på deras egna förmåga handlar om att öka deras kompetens. Enligt Ray (2016) har tidigare forskning kommit fram till att inre motivation har ett starkt samband med tron på den egna förmågan.

Till sist går det att konstatera att den inre motivationen påverkar beteendeförändringsprocessen positivt, dels därför att tidigare forskning av Ryan & Deci (2007) menar detta samt att intervjupersonerna påpekade att inre motivation är det som leder till en framgångsrik beteendeförändring sex månader och framåt.

För att förtydliga slutsatserna kring hur de personliga tränarna hänsyn till de teorier som är centrala för en beteendeförändring under aktivitetsstadiet skapades tabell 1 och tabell 2.

Underrubriker för den Transteoretiska modellen	
Beteendeförändringsprocessen	
<ul style="list-style-type: none"> • Relation mellan personlig tränare och klient är det viktigaste • Individuell anpassning 	
Förflyttning mot inre motivation	Naturlig del av livet
<ul style="list-style-type: none"> • Få klienterna att basera målsättningar på inre motivationsfaktorer 	<ul style="list-style-type: none"> • Små förändringar är bäst • Få klienterna att själv inse nödvändiga förändringar • Få klienten att sätta egna målsättningar
Stärka vinsterna med fysisk aktivitet	Förebygga återfall
<ul style="list-style-type: none"> • Öka klienternas kunskap kring nyttan med fysisk aktivitet • Guida klienterna mot positiva insikter till träning samt nya utmaningar 	<ul style="list-style-type: none"> • Öka klienternas kunskap kring hur de kan förebygga återfall • Avdramatisera återfall • Kontinuerlig analys av det valda

	tillvägagångssättet
--	---------------------

Tabell 1, egen tabell.

Underrubriker för Self determination teorin	
Motivation	Autonomi
<ul style="list-style-type: none"> • Ge klienterna möjligheten att hela tiden fortsätta utvecklas • Få klienterna att komma till insikt över beteendeförändringsprocessen • Utbilda klienterna kring tillvägagångssätt och utförande • Få klienterna att fokusera på de dagliga handlingarna före dem långsiktiga målen • De använder klienternas personlighetsdrag till beteendeförändringsprocessens fördel. • Får klienterna att inse skillnader i välbefinnande • Berömmar beteenden hos klienterna som främjar beteendeförändringen • Bryter ned målsättningar till det klienterna behöver göra på kort sikt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skapa handlingsplaner som leder till små förändringar • Ge klienterna ett ökat ansvar • Påminna klienterna om hur långt de kommit • Få klienterna att skapa nya relationer på gymmet • Ge klienterna möjlighet att se resultaten av arbetet
Kompetens	Relatering
<ul style="list-style-type: none"> • Ge feedback rakt och tydligt eller få klienterna att inse vad som kan förbättras • Öka klienternas kunskap kring beteendeförändringsprocessen • Öka klienternas kunskap kring beteenden som ej främjar beteendeförändringen • Öka klienternas tro på deras egen förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> • Får klienterna att introducera delar av beteendeförändringen med partner eller familj. • Utbildar klienterna kring fördelarna med deras beteendeförändring för att underlätta sociala påtryckningar • Skapa en relation till klienterna • Få klienterna att skapa en relation till gymmet och personer på gymmet

Tabell 2, egen tabell.

Sandra som var den intervjupersonen med mest utbildning inom beteendeförändring. Hon var också den personen som tog mest hänsyn till de teorier som är nödvändigt för en lyckad beteendeförändringsprocess, det enda undantaget var hennes syn på målsättning.

10.4 Metodkritik

Eftersom jag har befunnit mig utomlands under stora delar av studietiden valde jag att genomföra telefonintervjuer istället för fysiska intervjuer med intervjupersonerna. Enligt Bryman & Bell (2013) har det visat sig att telefonintervjuer generellt sätt uppvisar lägre svarsfrekvenser jämfört med direkta intervjuer i form av kortare svar, vilket eventuellt skulle kunnat påverkat empirinsamlingen. Dock var upplevelsen att intervjupersonerna gav mycket väl djupgående och långa svar. Bryman & Bell (2013) påpekar även att forskaren inte kan tyda respondentens kroppsspråk och ansiktsuttryck under en telefonintervju vilket exempelvis kan visa på osäkerhet som är viktigt att ta hänsyn till.

En ytterligare kritik är att det eventuellt kan vara så att intervjupersonerna ibland sade det som de ansåg var det bästa svaret på frågorna, det vill säga att de gav en bättre bild av hur de jobbar än hur det faktiskt ser ut i verkligheten.

10.5 Förslag på framtida studier

För framtida studier kan det vara intressant att studera hur personliga tränare ser på dilemmat med att göra klienterna till självständiga individer när det kommer till träning och hälsa, samtidigt som detta kan göra att de förlorar dessa klienter på grund av att klienterna sedan kan klara sig på egen hand.

11.0 Slutsatser

11.1 Hur arbetar personliga tränare med motivation för att främja sina klienters beteendeförändring sex månader och framåt?

För att öka klienternas motivation ansåg intervjupersonerna att de först och främst arbetade med relationen till klienten därför att detta ökar klienternas öppenhet för ny information och kunskap. I takt med att intervjupersonerna bättrat på relationen kunde de utbilda klienterna mer och mer kring det som är viktigt för klienterna att förstå, på så vis ökade intervjupersonerna klienternas kompetens vilket var ett område som de också menar är viktigt för en framgångsrik beteendeförändring. Summan av ökad relation och kompetens resulterar i att klienterna börjar ta mer beslut i sitt liv som går i linje med beteendeförändringen menar intervjupersonerna.

11.2 Hur tar de personliga tränarna hänsyn till de teorier som är centrala för en beteendeförändring under aktivitetsstadiet?

Intervjupersonerna tog hänsyn till den transteoretiska modellen genom att de strävade efter att få klienterna att sträva mer mot inre motivation. De arbetade med små förändringar för att klienterna inte skulle uppleva att förändringen gick för fort framåt. De stärkte vinsterna med den fysiska aktiviteten genom att öka klienternas kunskap kring nyttan med fysisk aktivitet samt att guide klienterna mot positiva insikter till träning och nya utmaningar. De förebyggde återfall genom att öka klienternas kunskap kring hur de själva kan förebygga dessa återfall samt en kontinuerlig analys av tillvägagångssättet. Till sist tog intervjupersonerna även hänsyn till att individuell anpassning var nödvändig.

Self determination teorin var en teori som intervjupersonerna också tog hänsyn till. Där autonomi, kompetens och relatering står i fokus. När det kommer till kompetens ser de till att arbeta med feedback, utbildning kring beteendeförändringsprocessen och öka klienternas tro på deras egen förmåga. De tog hänsyn till autonomi genom att skapa handlingsplaner som leder till små förändringar, ge klienterna ett ökat ansvar och se till att klienterna ser resultaten av deras hårda arbete. Till sist ökar de klienternas relatering och relation genom att få klienterna att introducera delar av beteendeförändringen med familj, skapar en genuin relation till klienterna samt få klienten att börja skapa relationer i gym miljön.

Referenslista

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.

Bryman, A., Bell, E. (2013). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Stockholm: Liber

Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2001). A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 499-511.

Eldridge, J., Devine, C., Wethington, E., Aceves, L., Phillips-Caesar, E., Wansink, B. & Charlson, M. (2016). Environmental influences on small eating behavior change to promote weight loss among Black and Hispanic populations. *Appetite*. 96. S. 129 - 137.

Faskunger, J., Erik Hemmingsson. (2015). *Vardagsmotion : vägen till hållbar hälsa : fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum

Granbom, A.-K. (1998). *Att motivera till hälsa: En teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U, H., Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 24, 105-112.

Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication. Research, Theory and Practice, 5th Edition*. Routledge: New York, New York.

Hannula, M. S. (2006). Motivations in mathematics: Goals reflected in emotions. *I Educational Studies in Mathematics*, (63), s. 165-178.

John LK, Loewenstein G, Troxel AB, Norton L, Fassbender JE, Volpp KG. (2011). Financial Incentives for Extended Weight Loss: A Randomized, Controlled Trial. *J Gen Intern Med*.

(6):621-6. doi: 10.1007/s11606-010-1628-y.

Jacob, S.A. & Furgerson, S.P. (2012). Writing Interview Protocols and Conducting Interviews: Tips for Students New to the Field of Qualitative Research. *The Qualitative Report*, Vol. 17, Art.6, s.1-10.

Kostenius, C., & Lindqvist, A.-K. (2006). *Hälsövägledning: Från tanke till ord och handling*. Lund: Studentlitteratur.

Lundgren, W. (2017). *Motivationens betydelse för beteendeförändring*. Örebro: Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet.

Marlatt, G.A. & Gordon, J.R., EDS. (1985) *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press.

Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 811-831.

Oliver, D.P. (2011). Rigor in Qualitative Research. *Research on Aging*.vol. 33(4), s. 359-360

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 19, 276-88.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1983, Vol. 51, No. 3, 390-395.

Ray, Nicole. (2016). Prioritize, Plan, and Maintain Motivation with Trello. *The Agricultural Education Magazine*.

Revstedt, P. (1986). *Motivationsarbete*. Stockholm: Liber Förlag.

Rodgers, M, W. & Loitz, C, Christina. (2008) The Role of Motivation in behavior change. *Acsms Health & Fitness Journal*. Vol. 13, No. 3.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19)

Silva MN, Markland D, Carraca EV, Vieira PN, Coutinho SR, Minderico CS, Matos MG, Sardinha LB, Teixeira PJ. (2011) Exercise Autonomous Motivation Predicts 3-yr Weight Loss in Women. *Med Sci Sports Exerc.* (4):728-37. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181f3818f.

Smith, M., Taylor, W. & Lavender, T. (2015). Behaviour change techniques to change the postnatal eating and physical activity behaviours of women who are obese: a qualitative study. *BJOG*. 123(2). S. 279-284

Swinburn B, Sacks G, Ravussin E. (2009). Increased food energy supply is more than sufficient to explain the US epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr.* 90:1453-1456.

Vancampfort, D., Vansteenkiste, M., Hert, M., Herdt, A., Soundy, A., Stubbs, B., Buys, R. & Probst, M. (2014). Self-determination and stage of readiness to change physical activity behaviour in schizophrenia. *Mental Health and Physical Activity.* 7, S. 171-176.

Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998). Autonomous regulation and adherence to long-term medical regimens in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269-276

Yamhill, S. & McLean, G. (2001). Theories supporting transfer of training. *Human Resource Development Quarterly.* 12(2), s. 195-208.

Bilaga 1

Operationalisering

Fråga	Teoretisk Anknytning	Referenser	Frågans syfte
När du arbetat med en klient i minst sex månader hur befäster och stärker du vinsterna med att vara fysiskt aktiv? Följdfråga: Vilka svårigheter upplever du med detta och hur hanterar du det?	Transteoretiska modellen	Prochanska & DiClemente (1982). Ryan & Deci (2007)	Förstå hur intervjupersonen arbetar med grundstenarna inom aktivitetsstadiet.
När du arbetat med en klient i minst sex månader hur arbetar du i förebyggande syfte för att undgå återfall i beteendet? Följdfråga: Vilka svårigheter upplever du med detta och hur hanterar du det?	Transteoretiska modellen	Prochanska & DiClemente (1982). Ryan & Deci (2007)	Förstå hur intervjupersonen arbetar med grundstenarna inom aktivitetsstadiet.
När du arbetat med en klient i minst sex månader hur arbetar du för att det nya beteendet ska bli en naturlig del av livet?	Transteoretiska modellen	Prochanska & DiClemente (1982). Ryan & Deci (2007)	Förstå hur intervjupersonen arbetar med grundstenarna inom aktivitetsstadiet.

<p>Följdfråga: Vilka svårigheter upplever du med detta och hur hanterar du det?</p>			
<p>Kan du förklara hur det arbetssätt kring motivation förändras från dag 1 till ett år för att främja din klients beteendeförändring på bästa sätt.</p> <p>Är det yttre eller inre motivation?</p>	<p>Transteoretiska modellen</p>	<p>Prochanska & DiClemente (1982). Ryan & Deci (2007)</p>	<p>Förstå hur intervjupersonen anpassar sitt arbetssätt kring motivation för att främja klientens beteendeförändring på bästa sätt.</p>
<p>Berätta om hur du arbetar med en klient som drivs av yttre motivation, t.ex. motiv som social press materiella belöningar. På vilket sätt får du klienten att skifta mot inre motivation?</p>	<p>Self determination teorin <i>Yttre motivation</i> <i>Inre motivation</i></p> <p>Transteoretiska modellen</p>	<p>Faskunger & Hemmingsson (2015) Rodgers & Loitz (2008)</p>	<p>Förstå hur intervjupersonen går till väga för att skifta klientens motiv från yttre till inre motiv.</p>
<p>Hur skapar du ett intresse hos individen att genomföra en beteendeförändring?</p>	<p>Self determination teorin <i>Inre motivation</i></p>	<p>Granbom (1998)</p>	<p>Förstå hur intervjupersonen arbetar för att klienten ska erhålla ett intresse för beteendeförändringen?</p>
<p>Hur bibehåller du och förstärker detta intresse över sex månader och framåt?</p>	<p>Self determination teorin <i>Inre motivation</i> <i>Kompetens</i></p>	<p>Granbom (1998) Hargie (2011)</p>	<p>Förstå hur intervjupersonen bibehåller och förstärker detta intresse hos</p>

Följdfråga: Vilka svårigheter upplever du med detta och hur hanterar du det?			individen på lång sikt.
Klienterna drivs av olika motiv, hur förtydligar du dessa målbilder för att individen ska uppleva att de är möjliga att uppnå?	Self determination teorin <i>Inre motivation</i>	Granbom (1998).	Förstå hur intervjupersonen arbetar med klienternas motiv och målbilder för att skapa tillvägagångssätt som klienten tror på.
Hur skapar du motiverande målsättningar?	Self determination teorin <i>Inre motivation</i>	Granbom (1998). Swinburn, Sacks & Ravussin (2009) Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen arbetar för att skapa motiverande målsättningar.
Hur skapar du motiverande tillvägagångssätt?	Self determination teorin <i>Inre motivation</i>	Granbom (1998).	Förstå hur intervjupersonen arbetar för att skapa motiverande tillvägagångssätt.
Hur skapar du tillfredställelse kopplat till träningen för att individen ska erhålla positiva kopplingar till sina målsättningar?	Self determination teorin <i>Inre motivation</i>	Faskunger & Hemmingsson (2015).	Förstå hur intervjupersonen skapar positiva känsloupplevelser.
Hur får du din klient att	Self determination	Williams, G. C.,	Förstå hur

värdera det nya beteendet högre?	teorin <i>Autonomi</i>	Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	intervjupersonen främjar klientens autonomi.
Hur får du din klient att ta eget ansvar för att främja det nya beteendet? Fokus på självständighet	Self determination teorin <i>Autonomi</i>	Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen främjar klientens autonomi.
Hur får du din klient att identifiera sig med det nya beteendet?	Self determination teorin <i>Autonomi</i>	Ryan, RM., Patrick, H., Deci, EL. & Williams, GC. (1998)	Förstå hur intervjupersonen tar arbetar med identifierad reglering.
Hur arbetar du med din klient för att hen ska lyckas anpassa sitt livsstilmönster till beteendets fördel?	Self determination teorin <i>Autonomi</i>	Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen tar arbetar med integrerad reglering.
Hur utbildar du din klient kring återfall i beteendet?	Self determination teorin <i>Kompetens</i>	Marlatt & Gordon (1985)	Förstå hur intervjupersonen tar hänsyn till utläranet av nödvändig kunskap om återfall.
På vilket sätt förser du din klient med kritik och feedback? Vad är viktigast här för att de ska bli så	Self determination teorin <i>Kompetens</i>	Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen arbetar med kritik och feedback.

kompetenta som möjligt?			
Hur främjar du klientens tro i hens egna förmåga, när det kommer till utförandet av övningar och tillvägagångssättet för beteendeförändringsprocessen.	Self determination teorin <i>Kompetens</i> <i>Self-efficacy</i>	Ray (2016)	Förstå hur intervjupersonen främjar klientens self-efficacy.
Hur skapar du en omgivning som din klient kan känna sig trygg i? Följdfråga: Vilka svårigheter upplever du med detta och hur hanterar du det?	Self determination teorin <i>Relatering</i>	Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen skapar en omgivning som klienten kan relatera till.
Hur skapar du en så bra relation som möjligt till din klient?	Self determination teorin <i>Relatering</i>	Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998).	Förstå hur intervjupersonen skapar en relation som främjar beteendeförändringsprocessen.
Hur arbetar du för att minska klientens sociala press med hjälp av ökad relateringsnivå i vardagen? Exempelvis kunna säga	Self determination teorin <i>Relatering</i>	Eldridge, J., Devine, C., Wethington, E., Aceves, L., Phillips-Caesar, E., Wansink, B. & Charlson, M.	Förstå hur intervjupersonen arbetar för att minska den sociala pressen hos klienten med hjälp av strategier för ökad relateringsnivå.

nej till fika på jobbet samt erhålla förståelse från familjen.		(2016)	
--	--	--------	--

Bilaga 2

Sökord

Sökord som har använts

- Behaviour change + motivation + health
- Behaviour change + motivation
- Self determination theory
- Transteoretisk modell
- Transteoretiska modellen
- Self determination theory and behaviour change
- Transteoretiska modellen och beteendeförändring
- Behaviourchange and motivation
- Personal training and behaviour change

Dessa databaser har använts

- Linnéuniversitetets databas
- Google Scholar

Sökningar som gav relevanta resultat

Alla referenser som finns i referenslistan är relevanta och fanns att hitta till största del via Google Scholar.

Kommentarer

Eftersom jag skrev mitt föregående examensarbete mot Linnéuniversitetet var jag bekväm med deras databas och valde därför att fortsätta använda den. Google Scholar var även användbar, där hittade jag flest vetenskapliga artiklar som jag ansåg av användbara.