



# **Har man inte motivation till träning eller tror man att man inte kan?**

- Sambandet mellan motivation och tilltro till  
förmåga till fysisk aktivitet

Malin Larsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete avancerad nivå 36:2021  
Masterprogrammet i idrottsvetenskap 2019-2021  
Handledare: Victoria Blom  
Examinator: Magnus Lindwall



# **Does one lack motivation for exercise or do they believe they cannot do it?**

- The relationship between motivation and self-  
efficacy for physical activity

Malin Larsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCE  
Master Degree Project 36:2021  
Master Education Program in Sport Science 2019-2021  
Supervisor: Victoria Blom  
Examiner: Magnus Lindwall

## **Sammanfattning**

Motivation och tilltro till förmåga har visat sig vara bra indikatorer vid främjandet av träning och vore av intresse att studera hos stillasittande, kontorsarbetande individer.

### **Syfte**

Syftet med denna studie var att se sambandet mellan motivation och tron på den egna förmågan att utföra fysisk aktivitet i form av motion och träning. Utöver detta studerades även om eventuella skillnader existerar mellan könen.

### **Metod**

Data som använts för denna studie kommer från den tre-delade randomiserad kontrollerad studien kallad "Fysisk aktivitet och hjärnhälsa". Totalt antal deltagare var 207 st kontorsarbetare i ålder  $42 \pm 20$  år varav 73,1% kvinnor. Utöver demografiska variabler användes datainsamlingen från enkäterna svensk version av Exercise Self-Efficacy Scale samt kort, svensk version av Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, fjärde utgåvan. 48 outliers med felaktiga värden togs bort samt 19 multivariata outliers med hjälp av Mahalanobis Distance. De statistiska analyser som användes för att besvara syftet var multipel regressionsanalys samt MANOVA. För bearbetning av data användes IBM SPSS Statistics 27 med signifikansnivå  $p = 0,05$ .

### **Resultat**

Den multipla regressionsanalysen inkluderande samtliga motivationsvariabler visade sig statistiskt signifikant relaterad till utfallsvariabeln tilltro till förmåga,  $F(7,177) = 11,128$ ,  $p < .001$  och den förklarade variansen var 31 % ( $R^2 = .306$ ). Signifikanta samband med tilltro till förmåga visades framför allt för inre och integrerad reglering med kontrollvariabler inkluderade ( $\beta = .23$  respektive  $\beta = .26$ ). MANOVA visade att skillnaden mellan könen inte var signifikant ( $F = 2,19$ ,  $p > .05$ ; Wilk's  $\Lambda = .948$ , partial  $\eta^2 = .052$ ).

### **Slutsats**

Inre reglerade motivationsformer verkar ha ett positivt samband med tilltro till förmåga för träning hos kontorsarbetande, stillasittande svenskar. Mer yttre reglerade motivationsformer visar inte signifikanta värden på att en korrelation existerar med tilltro till förmåga. Inga signifikanta skillnader existerade mellan könen för både motivation och tilltro till förmåga till träning.

## **Abstract**

Motivation and self-efficacy has shown to be good indicators for exercise promotion and would therefore be of interest to study in sedentary office workers.

### **Aim**

The aim of this study was to investigate the relationship between motivation and the belief in one's ability to perform physical activity such as exercising. In addition, potential differences between genders were analyzed.

### **Method**

The data used in this study originates from the three-part randomized controlled trial called "Physical Activity and Brainhealth". The total number of participants were 207 office workers, ages  $42 \pm 20$  years of which 73,1% were women. Beyond demographic variables, data collected by the Swedish version of Exercise Self-Efficacy Scale and the short, Swedish version of Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, fourth edition were used. 48 outliers were excluded due to inaccurate values and 19 multivariate outliers were excluded using Mahalanobis Distance. The statistical analysis performed was a combination of multiple regression analysis and MANOVA. The statistical program used for processing data was IBM SPSS Statistics 27 with a statistical significance  $p = 0,05$ .

### **Results**

The multiple regression analysis that included all variables for motivation showed a statistical significance related to the outcome variable self-efficacy,  $F(7,177) = 11,128$ ,  $p < .001$  with a coefficient of determination at 31 % ( $R^2 = .306$ ). Statistically significant results for a relationship with self-efficacy was shown particularly for intrinsic and integrated regulations when control variables were included ( $\beta = .23$  and  $\beta = .26$ ). MANOVA did not show significant results regarding differences between genders ( $F = 2,19$ ,  $p > .05$ ; Wilk's  $\Lambda = .948$ , partial  $\eta^2 = .052$ ).

### **Conclusion**

Internally regulated forms of motivation seem to have a positive relationship with self-efficacy for exercise for Swedish sedentary office workers. The more externally regulated forms of motivation do not display a statistical significance that a correlation with self-efficacy would exist. No statistically significant differences existed between genders regarding both motivation and self-efficacy for exercising.

## Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
2	Kunskapsöversikt .....	2
2.1	Teoretisk utgångspunkt .....	2
2.1.1	Self-Determination Theory (SDT) .....	2
2.1.2	Tilltro till förmåga.....	5
2.2	Tidigare forskning .....	6
2.2.1	Samband mellan motivation och tilltro till förmåga .....	6
2.2.2	Skillnader mellan könen.....	8
2.3	Sammanfattning.....	9
3	Syfte och frågeställningar.....	11
4	Metod .....	11
4.1	Studiedesign .....	11
4.2	Urval .....	11
4.3	Etiska överväganden.....	12
4.4	Data.....	12
4.5	Analysprocess.....	13
4.5.1	Multipel linjär regression .....	14
4.5.2	MANOVA.....	15
5	Resultat.....	15
5.1	Samband mellan motivation och tilltro till förmåga.....	15
5.2	Skillnader mellan kvinnor och män.....	16
6	Diskussion .....	16
6.2	Metodkritik .....	18
6.3	Fortsatt forskning.....	19
6.4	Slutsats.....	19
	Käll- och litteraturförteckning.....	20

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

## **Tabell- och figurförteckning**

Figur 1: Spektrum över mänsklig motivation enligt Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000a)

Figur 2: Flödesdiagram över urval

Tabell 1: Cronbach's alpha för samtliga variabler

Tabell 2: Pearson produktmomentkorrelation

Tabell 3: Multipel regressionsanalys med tilltro till förmåga som beroende variabel

Tabell 4: Deskriptiv statistik där värdena symboliserar Medelvärde och (Standardavvikelse)

# 1 Introduktion

Att fysisk aktivitet är hälsofrämjande för oss människor är väl dokumenterat. Detta bekräftas i bland annat FYSS (2017) som är specifikt framtagen för att beskriva och stödja det faktum att fysisk aktivitet är ett bra verktyg för att behandla och förebygga ett flertalet sjukdomstillstånd. Även World Health Organization (WHO, 2021) som arbetar aktivt för ett mer hälsosamt tillstånd bland samtliga av världens invånare bekräftar att fysisk aktivitet minskar risken för diverse sjukdomar samt förbättrar livskvalitén på flera sätt.

Trots detta är det fortfarande en avsevärt stor del av alla människor som förblir inaktiva i sin vardag. Enligt statistik från Folkhälsomyndigheten (2018) är endast 66 % inom åldrarna 18-64 år i Sverige tillräckligt aktiva för att uppfylla träningsrekommendationerna från WHO (minst 150 min/vecka). Med den breda kunskapen som finns idag om träning och hälsa ställer man sig frågan om vad som påverkar folk att förbli inaktiva, om det exempelvis är den teknologiska utvecklingen, kulturella förändringar i beteende, stillasittande vanor etcetera (WHO, 2021) eller om man inte känner sig tillräckligt motiverad för att göra det.

För att kunna utveckla folkhälsoarbetet anses det därmed vara av värde att förstå de grundläggande anledningarna till varför många väljer att inte vara fysiskt aktiva på sin fritid. Vi behöver bli medvetna om de faktorer som påverkar individer att prioritera bort träningen och hur vi istället kan inspirera människor att agera mer hälsofrämjande. Primärt för deras egen hälsa, men också för att minimera påverkan på samhällsfunktionerna, till exempel att avlasta den idag hårt ansträngda sjukvården.

Motivation är en bra variabel för att undersöka detta vidare och har visats vara en av de starkaste drivkrafterna till sport och träning (Standage, 2021). Dock diskuteras det att studera motivation som en enskild effekt till människors beteende inte är att rekommendera i och med att människors motivation påverkas av konsekvenser och erfarenheter (Ryan & Deci, 2000a). Tilltro till förmåga, som innebär hur man bedömer sig kunna utföra en viss handling med framgång, har visat sig kunna vara fördelaktigt för främjandet av träning (McAuley & Blissmer, 2000) och kan därmed tänkas vara en bra kombination till motivationsteorier och fysisk aktivitet.

Tidigare forskning har studerat sambandet mellan dessa två på bland annat universitetsstudenter (Sullum, Clark & King, 2000; Pauline, 2013) och hjärtpatienter (Klompstra, 2016; Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2018). Då problemet vi ställer oss är att personer bortprioriterar träning vore det därmed intressant att se hur motivation och tilltro till förmåga ser ut i förhållande till träning hos generellt friska personer som har en inaktiv vardag.

## 2 Kunskapsöversikt

### 2.1 Teoretisk utgångspunkt

#### 2.1.1 Self-Determination Theory (SDT)

Denna teori om motivation beskriver det tillstånd som uppstår när vi människor aktivt söker nya upplevelser och utmaningar i hopp om att bemästra dessa (Link, 2021). Teorin riktar sig mot de beteenden som är motiverande och utförda med avsikt, vilket gör att den skiljer sig från andra motivationsteorier (Deci, Vallerand, Pelletier & Ryan, 1991). Teorin utgår också från något de kallar för inre samt yttre reglering, vilket beskriver om motivationen är kontrollerad och ”skapad” utifrån sig själv eller kommer från andra (Link, 2021). Man fokuserar därmed på processerna bakom ett beteende mer än intentionen och motiveringen till varför man utför det specifika beteenden.

#### Motivationsregleringar

Utifrån dessa processer har man därför delat in motivation i de grundläggande motivationsformerna beroende på vad motivationen baseras på så kallade *inre* och *yttre motivation* (Ryan & Deci, 2000a). I Figur 1 visas spektrumet mellan dessa samt alla de olika formerna av motivation inom de grundläggande motivationsformerna. Här visas även *amotivation*, vilket är när man inte ser anledningen till varför man bör utföra beteendet överhuvudtaget, antingen på grund av oönskat resultat eller på brist av kompetens (Ryan & Deci, 2000a).

*Inre reglering* (eng. intrinsic regulation), som är den starkaste motivationsformen, regleras av den inre drivkraften hos personen i fråga då beteendet skapar en känsla av ökat intresse, njutning och underhållning (Link, 2021). En handling som utgår från en inre motivation är den enda av samtliga motivationsformer där en yttre bekräftelse, belöning eller påverkan inte



existerar (Ryan & Deci, 1985). Beteendet eller handlingen vid inre reglering klassas istället som själva belöningen i att utföra beteendet och anses därmed vara allra bäst vid inläring och den mest hälsosamma motivationsregleringen (Moller, 2021).

På grund av upphovsrättsliga skäl saknas bilden i den elektroniska utgåvan

Figur 1: Spektrum över mänsklig motivation enligt Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000a)

Inre reglering är inte den enda regleringen som anses vara självbestämd (Ryan & Deci, 2000a). Även fast yttre motivation och dess regleringar innebär att åstadkomma ett visst resultat genom att utföra en viss handling, anses vissa av regleringar vara mer integrerade än andra. Som visas i Figur 1 visas de yttre motivationerna *integrerad* samt *identifierad reglering* vara i olika grad internaliserad (Ryan & Deci, 2000a).

När motivation för ett beteende är internaliserad syftar det till att personen har övervägt fördelarna eller moralen bakom beteendet och känner att det överensstämmer med sin egen moral och sina egna intressen, vilket beskriver identifierad reglering (eng. identified regulation). Exempel på detta kan vara en student som inser värdet att studera inför uppgifter inom ett ämne man inte alls tycker det är kul, men gör det för att det ger fördelar till individen i framtiden. Är motivationen istället helt och hållet internaliserad och därmed kan beskrivas som integrerad reglering (eng. integrated regulation), visar det på ett beteende som personen utför därför att det symboliserar vem man är och är en viktig del av jaget. Personer som exempelvis är elitidrottare har förmodligen en hög inre motivation till sin specifika sport men vissa dagar kanske man inte har viljan och lusten att gå och träna men gör det ändå. I detta fall relaterar och identifierar sig personen som elitidrottare inom sporten och anser det därför

väldigt viktigt att fortsätta träna hårt trots motgångar och har därmed en stark integrerad reglering.

*Introjicerad* samt *extern reglering* är de mest yttre reglerade motivationsformerna.

Introjicerad reglering (eng. introjected regulation) är mer inre reglerad än extern reglering (eng. external regulation) även fast den anses vara mest yttre reglerad. Bakgrunden till denna något mer integrerade form är att introjicerat beteende innebär att en person agerar på eget initiativ, men det är mer på grund av att undvika känslan av skam, ångest eller skuld (Ryan & Deci, 2000b) och för att åstadkomma social acceptans (Assor, Vansteenkiste & Kaplan, 2009). Denna motivationsreglering har sedan kommit att delas in i två ytterligare former, nämligen *introjicerad närmande* (eng. introjected approach) samt *introjicerad undvikande* (eng. introjected avoidance) vilket enligt Ryan & Deci syftar på om man agerar utifrån denna motivation för att känna en högre stolthet och självvärde i sig själv medan undvikande syftar på att minska på känslan av skuld och skam (Assor, Vansteenkiste & Kaplan, 2009).

### **De tre psykologiska behoven**

Utöver de ovan nämnda begrepp gällande motivation samt dess spektrum har man kunnat sammanställa de tre psykologiska behoven som påverkar motivation hos människor samt det välmående och den självpåverkan de reglerar (Ryan & Deci, 2000a). Dessa behov är *kompetens*, *självbestämmande* samt *tillhörighet* som då påverkar motivation hos individen på både ett positivt och negativt sätt (Ryan & Deci, 2000a). Närmare förklarar innebär detta exempelvis att om individen innehar en bred kunskap, möjligheten att påverka samt känslan av delaktighet så främjar det motivationen för det specifika beteendet (Ryan & Deci, 2000a). Motsatsen enligt SDT vore då att om individen känner utanförskap, ovisshet alternativt mer eller mindre är tvingad till ett beteende, så kan detta leda till minskad, eller åtminstone mer externt reglerad motivation/amotivation till beteendet (Ryan & Deci, 2000a).

Exempel på hur dessa psykologiska behov kan tillämpas inom spektrumet för SDT så är det först och främst den mest självklara, det vill säga att ju mer självbestämmande individen är desto mer inre reglerad motivation har personen. Kompetens påverkar exempelvis om personen i fråga har en reglering till motivation överhuvudtaget, då brist på kunskap kan leda till amotivation och liten/ingen förståelse till varför man ska utföra beteendet. Tillhörighet som sista begrepp kan påverka till mer yttre motivation där man kan agera utifrån att vilja

vara delaktig, att undvika utanförskap eller skam (introjicerad undvikande) eller känner i värsta fall tvång till ett visst agerande.

### 2.1.2 Tilltro till förmåga

Tilltro till förmåga beskrivs som en persons uppfattning huruvida hen kan utföra en viss handling och dess förarbete i en specifik situation och uppnå ett lyckat resultat (Yancey, 2019). I Psykologiguiden (2021) beskriver man det som hur man inför en uppgift eller händelse anpassar sig över vad som komma skall. Exempel på detta skulle vara att inför ett träningspass i en specifik sport reagerar individer olika beroende på hur man upplever sin egen förmåga att klara av träningspasset. Har individen en stark upplevd tilltro till sin förmåga kommer hen agera på ett mer självsäkert sätt och med en mer positiv inställning, till skillnad från om personen i fråga skulle uppleva en svagare tilltro till sin egen förmåga. Personen skulle vara mer benägen att acceptera utmaningen för den specifika händelsen om den upplevda tilltron till förmågan var stark. Detta exempel visar hur tilltro till förmåga är situationsbaserad mer än ur ett helhetsperspektiv (Yancey, 2019).

Trots att tilltro till förmåga generellt baseras på en enskild aktivitet kan även en upplevd tilltro till förmåga anses vara ur ett mer generellt perspektiv (Yancey, 2019). Enligt Bandura kan en person med generellt stark upplevd tilltro till förmåga hantera oväntade och nya situationer bättre, då hen inte nödvändigtvis känner tilltro till förmåga inför själva uppgiften, men känner tilltro till sin förmåga att hantera misslyckandet som istället skulle kunna uppstå (Yancey, 2019). Detta kallar Bandura för ”*coping self-efficacy*” (Yancey, 2019). Personer som har denna generella tilltro till sin förmåga anses också ha ett mer mentalt välbefinnande då en låg ”*coping self-efficacy*” kan leda till ångest och hög stress av brist på kontroll, och känslan av misslyckande i de utmaningar personen upplever.

Begreppet tilltro till förmåga (eng. *self-efficacy*) myntades av Albert Banduras koncept utifrån teorin om social inläring (Psykologiguiden, 2021). Den sociala inläringsteorin (eng. *Social Cognitive Theory*, förkortat *SCT*) myntades generellt utifrån de tre principer som lade grunden inom inlärningspsykologin vid början av 1900- talet (Yancey, 2019). Närmare bestämt var det bland annat forskning av Edward C. Tolmans studier om *förväntan*, där man studerade hur förväntan av en specifik handling påverkar vårt beteende, som påvisade huruvida om vi kommer utföra handlingen eller inte. En annan mer känd forskning som ofta benämns som ”Pavlovs hundar”, där hundar lärde sig betydelsen av att när en klocka ringde

fick man mat, och som därmed skapade ett beteende, demonstrerade principen *betingning*. Den sista av de tre grundstenarna var forskningen om *effekt* av Edward L. Thorndike, där man upptäckte fenomenet att om ett beteende hos djur belönades så lär den sig att upprepa detta. Banduras princip är en fortsatt tanke utifrån Tolmans hypotes som, till skillnad från Pavlov och Thorndike, hävdade att beteende påverkas utifrån en organisms tro och förhoppningar istället för dennes förflutna och dess inflytande.

För att öka tilltro till sin egen förmåga inför en specifik uppgift hävdar Bandura att det finns flera sätt att göra detta på (Yancey, 2019). Det första (med minst effekt) är andras uppmuntran vid personens utförande. Glada tillrop och bekräftande av ett väl utfört jobb kan hjälpa att höja en persons tilltro. På samma sätt kan även negativ kritik istället minska självförtroendet inför uppgiften och därmed göra det svårare att förbättra sin egen tilltro. Ett annat sätt för personen i fråga att utveckla sin egen tilltro är att studera andra och deras framgångar inför uppgiften, och på så sätt applicera det till sin egen utveckling och handlingar. Det absolut främsta sättet dock är att personen på egen hand bemästrar talangen för uppgiftens utförande (Yancey, 2019).

## **2.2 Tidigare forskning**

### **2.2.1 Samband mellan motivation och tilltro till förmåga**

Tilltro till förmåga är ett begrepp som tidigare har använts i forskning gällande främjandet av fysisk aktivitet och bevisats vara en stark indikator (McAuley & Blissmer, 2000). Begreppet har också använts i frågan om att överkomma barriärerna för att utföra träning utöver handlingen i sig och visat vara en pålitlig variabel inom den forskningen (Scholz, Sniehotta & Schwarzer, 2005). I en studie utförd av Stutts (2002) visade tilltro till förmåga vara den enda variabeln som kunde förutspå fysisk aktivitet. Man upptäckte bland sina deltagare (som majoriteten var fysiskt aktiva på fritiden) att ju högre tilltro till förmåga deltagarna hade, desto mer fysisk aktiv var personen i fråga. Även i studiemiljö bland universitetstudenter visade det sig att studenter som hade en hög aktivitetsnivå och en stor sannolikhet att fortsätta med sin träning hade också en hög tilltro till förmåga i förhållande till träning (Sullum, Clark & King, 2000).

I Klompstra, Jaarsma & Strömberg (2018) diskuterar man att gällande motivation, tilltro till förmåga och barriärer för träning, så är strategin att endast försöka öka hjärtpatienters

motivation inte ett lyckat koncept. Man hävdar att det bästa sättet att få personer mer aktiva är att studera varje enskild persons barriärer inför träning och då fokusera på att personen i fråga tror sig själv att klara av uppgiften, istället för att trycka på hur viktigt det är att träna och på så sätt motivera folk till att bli mer aktiva.

Med detta kan man konstatera att motivation kombinerat med tilltro till förmåga är en bra kombination för idrottsvetenskaplig forskning. Tulloch et al. (refererad i Sweet et al., 2009) kunde förutspå framtida träningsvanor under ett år med hjälp av bland annat tilltro till förmåga, och rekommenderade för ett bättre resultat att integrera det med SDT (framför allt självbestämmande motivation). Det spekuleras vidare i Rothman et al. (refererad i Sweet et al., 2009) hur självbestämmande motivation kan komma att spela en större roll i det fortsatta utförandet av fritidsträning ju mer tydliga en persons mål med träningen är, då tilltro till förmågan kan komma att minska i takt med nya högre och mer utmanande målsättningar hos individen.

Sweet et al. (2009) bekräftade denna hypotes ytterligare då deras resultat visade på att inre motivation var den enda variabeln som förutsatte en fortsatt viktkontroll hos överviktiga deltagare. Trots att en självbestämmande motivation i kombination med en hög tilltro till sin förmåga visade på positiva resultat i viktnedgång de första 4 månaderna, var det specifikt personens motivation som sedan bidrog till fortsatt arbete med viktnedgången man åstadkommit.

Vaughan, Ghosh-Dastidar & Dubowitz (2018) diskuterar hur sambandet mellan motivation och tilltro till förmåga inför träning kan se annorlunda ut beroende på individen och kan inte appliceras på en hel befolkning. Med detta som bakgrund diskuterar man att både motivation och sin egen tilltro på sin förmåga kan skilja mellan individer och bör ha i åtanke, framför allt i hälsofrämjande arbete. Deras studie visar att en låg aktivitetsnivå nödvändigtvis inte behöver bero på en låg tilltro till förmåga utan mer på en lägre motivationsnivå, trots en hög tilltro på att kunna utföra träningsaktiviteten. Detta bekräftas i andra studier också, att trots intentionen och motivationen att träna har många ändå svårt att uppnå de rekommenderade träningsdoserna (Rhodes & Bruijn, 2013). Detta styrker deras påstående ytterligare, att studier kombinerat med motivation och tilltro till förmåga är en relevant studiemodell för främjandet av fysisk aktivitet.

I en studie utförd på svenska hjärtpatienter diskuterar man att sambandet mellan motivationen och den faktiskt utförda träningsaktiviteten kan påverkas kraftigt beroende på hur personens tilltro till sin egen förmåga att utföra den ser ut (Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2018). Studien påvisar att framtida hälsoarbete inte ska fokusera främst på att utöka aktiviteten eller själva motivationen då tilltro till förmåga kan istället uppfattas som den del i länken som startar en kedjeeffekt av förbättrad fysisk aktivitet. Förändringar av vanor gällande fysisk aktivitet kan vara ett resultat av förändrad motivation, som i sig har påverkats av förändring i egen tilltro, och är därmed en viktig beståndsdel mellan motivation och fysisk aktivitet.

Klompstra, Jaarsma & Strömberg (2018) upptäckte även att tilltro till förmåga och motivation till träning var signifikant korrelerade bland hjärtpatienter i Sverige. Både ur ett perspektiv där variablerna påverkar varandra, men också enskilt korrelerade variablerna signifikant till fysisk aktivitet. Fortsatt visar de att innan data om tilltro till förmåga användes i studier kunde inte motivation användas som en förutsättning för fysisk aktivitet på grund av inte signifikant data. Detta innebär att även om motivationen är hög för fysisk aktivitet (och tilltro till förmåga låg) så räcker inte detta för att öka/bibehålla fysisk aktivitet. Med detta skulle man kunna indikera att motivation kan inspirera till ökad träning om tilltro till förmågan istället vore hög, vilket visar ännu tydligare på hur viktigt sambandet är mellan motivation och tilltro till förmåga för träning.

### **2.2.2 Skillnader mellan könen**

Tidigare forskning visar generellt att skillnader mellan könen existerar gällande aktivitetsnivå samt frekvens och motivation till fysisk aktivitet. Tilltron till sin förmåga att utföra träningen uppfattas vara likartad hos kvinnor och män. Exempelvis i Stutts (2002) upptäckte man att det inte existerade skillnader mellan kvinnor och män gällande aktivitetsnivå, även fast den deskriptiva statistiken visade på en högre intensitet av fysisk aktivitet hos männen än hos kvinnorna. Av studiens deltagare var dock endast 20% av dessa representerade av män. Man har sett bland svenska hjärtpatienterna, med enbart fokus på eventuella könsskillnader, att inga signifikanta skillnader existerade i nivå av träning (Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2015). Dessutom visade kvinnorna en högre motivation till fysisk aktivitet än männen, trots att endast 27% av deltagarna var kvinnor. För tilltro till förmåga däremot existerade det inga skillnader mellan könen.

Generellt verkar mängden fysisk aktivitet och framför allt anledningarna till att man utför träning skilja sig också mellan könen. Kvinnor motiverar sig i högre grad med att träning leder till aktiv viktnedgång eller att behålla vikten, medan männen motiverar sig mer med ökning av ren muskelmassa (Leslie et al., 1999; Lowry et al., 2000). Män visar också motivation till träning för en ökning av generell styrka, men också andra sociala erkännanden som deltagare i tävlingar/matcher. Viss motivation har också påvisats för att lyckas överkomma fysiska utmaningar, vilket var lägre representerat bland kvinnorna (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005).

Trots att skillnader kan spåras i intention bakom träningen visar Pauline (2013) i sin studie att ingen signifikant skillnad märktes mellan kvinnor och män gällande intensitet, längd, frekvens eller total fysisk aktivitet. I studien beskrivs intensitet som längd på träningspasset multiplicerat med METs (eng. metabolic equivalent) som kort beskrivet är en enhet för uppskattad syreförbrukning vid fysisk aktivitet och på så sätt ett mått för träningsintensitet (Bouchard, Blair & Haskell, 2012). Detta innebär då intensitet i detta fall beskrevs som MET x duration innebär det att en person som tränar länge och lågintensivt kan uppnå samma ”intensitet” som en person som tränar högintensivt under en kort tid. Därmed uppfattades det som att samma fysiska resultat mellan könen existerade, då männen utövade hektisk och kraftfull träning under kort tid medan kvinnorna utövade en mer lugn typ av träning fast längre och under fler antal träningspass. De signifikanta skillnader som faktiskt existerade var att könen just utövar olika typer av fysisk aktivitet. Trots deras olika typer av fysisk aktivitet visade båda könen ha samma höga tilltro till förmåga till sina respektive träningsvanor. Dock visade männen ha en högre tilltro till förmåga för själva hanterandet och schemalaggnen.

### **2.3 Sammanfattning**

Utifrån Self-Determination Theory (SDT) har man delat in motivation i de grundläggande motivationsformerna inre och yttre motivation (Ryan & Deci, 2000a). Inre motivation och dess reglering är den enda som anses vara helt självbestämd. Yttre motivation består av regleringarna integrerad, identifierad, introjicerad närmande och undvikande (Assor, Vansteenkiste & Kaplan, 2009) samt extern reglering och vissa av dessa regleringar är mer internt reglerade än andra (Ryan & Deci, 2000a). Även inom SDT belyser man de tre psykologiska behoven kompetens, självbestämmande samt tillhörighet och deras påverkan på en individs motivation.

Tilltro till förmåga är en persons uppfattning om hen kan utföra en viss handling och uppnå ett lyckat resultat (Yancey, 2019). Begreppet myntades utifrån Albert Banduras teori om social inlärning (eng. Social Cognitive Theory, förkortat SCT) (Psykologiguiden, 2021). Den baseras generellt på en enskild aktivitet men även ur ett mer generellt perspektiv så kallad ”coping self-efficacy” (Yancey, 2019).

Motivation och tilltro till förmåga har visat sig vara betydelsefulla begrepp för att studera orsaker till att individer tränar (Tulloch et al., refererad i Sweet et al., 2009). Forskning visar generellt att ju mer självbestämmande motivation samt ju högre tilltro till sin egen förmåga individen har, desto mer fysisk aktiv är man (Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2018; Rothman et al., refererad i Sweet et al., 2009; Sweet et. al., 2009). Dessutom visar tilltro till förmåga var en bra indikator för fortsatt fysisk aktivitet medan endast motivation visats sig inte vara det (Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2018; Vaughan, Ghosh-Dastidar & Dubowitz, 2018). Viktigt att ta hänsyn till dock är att dessa bör tillämpas främst på individuell nivå för bästa resultat (Vaughan, Ghosh-Dastidar & Dubowitz, 2018).

Skillnader inom fysisk aktivitet existerar mellan könen (Leslie et al., 1999; Lowry et al., 2000; Pauline, 2013; Stutts, 2002). Kvinnor tränar generellt en mer lågintensiv träning med fokus på viktnedgång medan männen tränar mer för ökning av muskelmassa och prestation (Leslie et al., 1999; Lowry et al., 2000). Dock visar ingen forskning för tillfället att skillnader för tilltro till sin förmåga gällande träning existerar (Klompstra, Jaarsma & Strömberg, 2015).

Med denna bakgrund ansågs det därför fördelaktigt att framför allt studera motivationen hos kontorsarbetande, sittastillande personer samt deras egen tro på att de kan utföra träning, även kallad på engelska *self-efficacy* (Psykologiguiden, 2021).



### **3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna uppsats är att se sambandet mellan olika kvaliteter av motivation och tron på den egna förmågan att utföra fysisk aktivitet i form av motion och träning. Utöver detta undersöks om det existerar skillnader mellan kvinnor och män gällande motivation och tron på den egna förmågan till träning.

- Hur ser sambandet ut mellan motivation och tilltro till förmåga (eng. self-efficacy) till fysisk aktivitet?
- Förekommer det skillnader mellan könen avseende motivation samt tilltro till förmåga att utföra fysisk aktivitet?

### **4 Metod**

#### **4.1 Studiedesign**

Data som använts för denna studie kommer från de tre delprojekten inom forskningsprojektet ”Fysisk aktivitet och hjärnhälsa” (Gymnastik- och Idrottshögskolan [GIH], 2021).

Forskningsprojektet syftar till att se hur man kan främja hälsosamma hjärnfunktioner i alla livets faser, genom att studera psykologiska och neurofysiologiska mekanismer i förhållande till fysisk aktivitet och stillasittande. Studiedesignen för forskningsprojektet är en tre-delad randomiserad kontrollerad studie (Nooijen, Blom, Ekblom, Ekblom & Kallings, 2019) och den del av forskningsprojektet som använts för denna studie är de deltagare som svarat på en enkät gällande motivation samt tilltro till förmåga för fysisk aktivitet.

#### **4.2 Urval**

Totala antalet deltagare i forskningsprojektet är 274 stycken med en ålder på  $42 \pm 20$  år. Av dessa är 73,1% av deltagarna kvinnor. Kriterierna för att delta i studien var att deltagarna skulle vara kontorsarbetande i ålder 18-70 år samt ha möjligheten att träna och stå upp utan hinder. Urvalet var ursprungligen avsett för den 3-delade interventionsstudien med syfte att öka fysisk aktivitet respektive minska stillasittande. Samtliga deltagare rekryterades från två bolag, ICA-gruppen i Stockholm samt Intrum i Solna.

I denna studie användes totalt 207 st deltagare då totalt 67 st uteslöts som någon form av ”outlier”, det vill säga person som avvek kraftigt från övriga i något avseende. För tydligare information, se rubrik 4.3 Data.

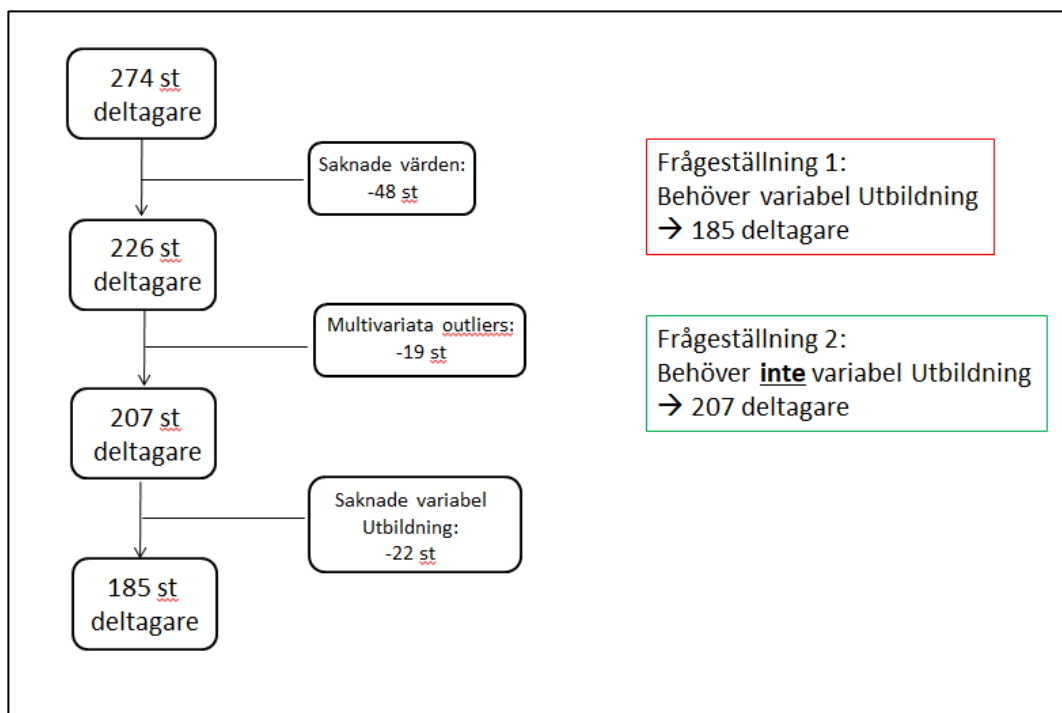
### **4.3 Etiska överväganden**

Vid insamling av data fick först samtliga deltagare signera ett samtycke med information efter att företagen godkänt att anställda på företaget deltar i studien (Nooijen, Blom, Ekblom, Ekblom & Kallings, 2019). Dessutom gjordes en etikprövning via Etikprövningsmyndigheten som godkändes (2017/2409–31/1).

### **4.4 Data**

Enkäter som användes vid insamling av data var bland annat den svenska versionen av Exercise Self-Efficacy Scale (S-ESES, Ahlström, Hellström, Emtner & Anens, 2015) samt den korta, svenska versionen av Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, fjärde utgåvan (BREQ-4, Wemann-Josefsson et al., 2015). Utöver svaren på dessa enkäter togs även data för demografiska variabler för respektive deltagare. De enkäter och dat som inte ansågs relevant för besvarandet av syftet för denna studie exkluderades.

Av de 274 antal deltagare i studien exkluderades 48 stycken direkt på grund av saknade värden (se Figur 2). 19 multivariata outliers upptäcktes med hjälp av ett Mahalanobis Distance-test (se rubrik 4.4 Analysprocess) och togs bort ur studien. Univariata outliers som ansågs som ”normala” (som inte påverkade normaliteten av data) beslöts vara kvar i studien. Då vissa deltagare inte fyllt i antal år av utbildning som är en av kontrollvariablerna som använts i studien exkluderades 22 st för besvarandet av frågeställning 1 vilket skapar totalt 185 st. Dessa inkluderades sedan till frågeställning 2 där utbildning inte användes som variabel, vilket utgjorde 207 st deltagare.



Figur 2: Flödesdiagram över urval

## 4.5 Analysprocess

Data var analyserad med hjälp av statistikprogrammet IBM SPSS Statistics 27 med en signifikansnivå  $p = 0,05$ . Normaldistribution studerades med hjälp av histogram, spridningsdiagram samt normalitetstestet Shapiro-Wilk. Majoriteten av värden visade en normalt distribuerad data men då vissa variabler visade sig vara på gränsen till att vara icke-normalfördelat togs beslutet att utföra både parametrisk samt icke-parametriskt test som kontroll för reliabel data.

Som tidigare nämnts utfördes ett Mahalanobis-test för att se om multivariata outliers existerade (Statistics Solutions, 2021). För vår uträknade Mahalanobis Distance-variabel användes en df (eng. degree of freedom) på 7 i och med de antal beroende och oberoende variabler i studien (motivationsregleringar, tilltro till förmåga samt kontrollvariabler). För definierande av multivariata outliers användes  $p = >.001$ .

I Tabell 1 visas Cronbach's Alpha för samtliga motivationsregleringar samt tilltro till förmåga. Generellt klassas ett Cronbach's alpha på 0,9 eller över som allra bäst och värden över 0,7 klassas som bra (Statistics Solution, 2021). S-ESES har visat vara ett reliabelt verktyg att använda enligt Ahlström, Hellström, Emtner & Anens (2015) där alpha-koefficienten för båda testtillfällena i studien visade 0,91 respektive 0,93. Detta indikerar att

en bra internal consistency existerar och bekräftas även för denna studie alpha för tilltro till förmåga. I Wemman-Josefsson et al. (2015) visade BREQ-2 att självbestämmande motivationsregleringar (identifierad samt inre reglering) och kontrollerade motivationsregleringar (extern samt introjicerad reglering) hade ett Cronbach's alpha på 0.86 respektive 0.73. Utöver detta bekräftade faktoranalysen i Lindman, Wemman-Josefsson, Stenling & Markland (2019) att båda exemplaren av test för BREQ-4, med de nya tilläggen introjicerad närmande samt undvikande, vara bra passande för studiens ändamål.

**Tabell 1: Cronbach's alpha för samtliga variabler**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Antal frågor</b>
<b>Tilltro till förmåga</b>	.909	10
<b>Amotivation</b>	.738	2
<b>Extern reglering</b>	.761	2
<b>Introjicerad undvikande</b>	.525	2
<b>Introjicerad närmande</b>	.655	2
<b>Identifierad reglering</b>	.801	2
<b>Integrerad reglering</b>	.900	2
<b>Inre reglering</b>	.894	2

#### **4.5.1 Multipel linjär regression**

För att studera sambandet mellan motivation och tilltro till förmåga utfördes en multipel regressionsanalys. Data för respektive deltagare och skala omvandlades till medelvärden, det vill säga att samtliga deltagare fick varsitt medelvärde för sina svar i S-ESES samt BREQ-4. I testet inkluderades därmed samtliga medelvärden per deltagare för varje motivationsreglering, tilltro till förmåga samt kontrollvariablerna ålder, kön och utbildning. Detta då kontrollvariablerna valdes att inkluderas i den multipel regressionsanalysen för ett mer pålitligt resultat.

Innan själva regressionsanalysen utfördes studerades sambandet mellan variablerna, först via korrelationstest. Både parametriskt (Pearson) samt icke-parametriskt (Spearman) test utfördes. Då dessa båda test visade samma värden togs beslutet att presentera resultatet för testet Pearsons produktmomentkorrelation (se rubrik 5 Resultat, Tabell 2).

Som tidigare nämnts utfördes även en logistisk regression för att bekräfta att det parametriska testet håller. För att kunna applicera och använda tilltro till förmåga för en logistisk

regressionsanalys användes inte enskilda medelvärdet. Värdet för tilltro till förmåga grupperades i två grupper representerande hög respektive lågt värde av denna variabel. Då det icke-parametriska testet visade snarlikt resultat som det parametriska testet valdes den multipla linjära regressionsanalysen att presenteras för en högre statistical power (Boslaugh, 2013)

#### 4.5.2 MANOVA

Samma medelvärden för både deltagares svar i S-ESES och BREQ-4 som använts i tidigare analyser användes även för det MANOVA test som studerat skillnaderna mellan könen. Då kön är en variabel med endast två grupper utfördes inget post hoc test (Boslaugh, 2013). Som tidigare nämnt användes 207 av deltagarna för denna statistiska analys då variabeln utbildning inte inkluderades för denna frågeställning.

## 5 Resultat

Pearson produktmomentkorrelation visade att motivationsregleringarna inre, integrerad, identifierad samt introjicerad närmande var signifikanta och positivt relaterade till hög tilltro till förmåga för fysisk aktivitet (se Tabell 2). Då extern reglering, amotivation och introjicerad undvikande inte visade signifikanta samband med tilltro till förmåga exkluderades dessa ur studien.

Tabell 2: Pearson produktmomentkorrelation

Korrelation (n=185)	Tilltro till förmåga	Introjicerad närmande	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering	Ålder	Kön	Utbildning (antal år)
Tilltro till förmåga	-	.23**	.40**	.46**	.48**	-.13*	.11	.12
Introjicerad närmande		-	.44**	.45**	.34**	-.14*	-.06	-.06
Identifierad reglering			-	.63**	.68**	.07	-.00	-.03
Integrerad reglering				-	.72**	.04	-.13*	.01
Inre reglering					-	-.05	-.06	.07
Ålder						-	-.05	-.20*
Kön							-	.00
Utbildning (antal år)								-

\*\* Signifikant korrelation vid <.001

\* Signifikant korrelation vid <.05

### 5.1 Samband mellan motivation och tilltro till förmåga

I Tabell 3 visas en översikt över den multipla regressionsanalysen gällande sambandet mellan motivation och tilltro till förmåga. Modellen inkluderande samtliga motivationsvariabler visade sig statistiskt signifikant relaterad till utfallsvariabeln tilltro till förmåga,  $F(7,177) = 11,128$ ,  $p < .001$ . Den förklarade variansen var 31 % ( $R^2 = .306$ ) vilket innefattar samtliga av

de oberoende variablerna inkluderade i regressionsanalysen samt kontrollvariablerna. Signifikanta samband med tilltro till förmåga visades framför allt för inre och integrerad motivation med kontrollvariabler inkluderade ( $\beta=.23$  respektive  $\beta=.26$ ).

**Tabell 3: Multipel regressionsanalys med tilltro till förmåga som beroende variabel**

<i>Multipel regressionsanalys (n=185)</i>	Introjerad närmande	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering	Ålder	Kön	Utbildning (antal år)
<b>M (SD)</b>	3.07 (1.17)	4.09 (.96)	2.76 (1.39)	3.62 (1.13)	41.67 (8.44)	1.25 (.44)	14.8 (2.14)
<b>B</b>	-.01	.07	.13*	.14*	-.01	.24*	.03
<b><math>\beta</math></b>	-.01	.09	.26*	.23*	-.12	.15*	.08

\* Signifikant korrelation vid  $< .05$

## 5.2 Skillnader mellan kvinnor och män

Deskriptiv statistik visar att kvinnorna generellt upplever en mer inre reglerad motivation till träning ( $M=3,65$  respektive  $M=3,49$ ) medan männen upplever en högre tilltro till förmåga än kvinnorna. Dock som tidigare nämnt är antalet män i studien endast en tredjedel i motsvarighet av antalet kvinnor i studien (se Tabell 4).

**Tabell 4: Deskriptiv statistik där värdena symboliserar Medelvärde och (Standardavvikelse)**

<i>Deskriptiv statistik (n=207)</i>	<b>Kvinnor (n=154)</b>	<b>Män (n=53)</b>	<b>Totalt</b>
<b>Tilltro till förmåga</b>	2,80 (.72)	3,0 (.64)	2,84 (.70)
<b>Introjerad närmande</b>	3,11 (1,16)	2,90 (1,20)	3,06 (1,17)
<b>Identifierad reglering</b>	4,10 (.97)	4,00 (.96)	4,07 (.96)
<b>Integrerad reglering</b>	2,85 (1,40)	2,42 (1,30)	2,74 (1,39)
<b>Inre reglering</b>	3,65 (1,10)	3,49 (1,20)	3,61 (1,13)

En Multivariat variansanalys (MANOVA) användes för att se om en signifikant skillnad existerar mellan könen gällande motivation samt tilltro till förmåga gällande träning. Testet visade dock att skillnaden mellan könen inte var signifikant ( $F=2,19$ ,  $p > .05$ ; Wilk's  $\Lambda = .948$ , partial  $\eta^2 = .052$ ) vilket medförde att inga fler tester genomfördes.

## 6 Diskussion

Resultatet i denna studie visar att ett positivt samband existerar mellan tilltro till förmåga samt motivationsregleringarna inre samt integrerad motivation. Extern motivation, amotivation samt introjerad undvikande visade ingen korrelation alls och uteslöts därmed ur studien. Utöver detta visade det sig inte finnas några signifikanta skillnader på motivation och tilltro

till förmåga mellan könen. Detta kan indikera att dessa män och kvinnor upplever samma nivå av motivationsregleringar samt samma tilltro till förmåga till sin träning.

Utifrån dessa resultat kan man därmed hävda att ju mer inre reglerad motivation en individ har desto högre tilltro har den till sin förmåga. Det innebär att ju fler komponenter till motivation som speglar personens känslor, vilja och personlighet som är gällande, desto starkare tilltro skapar personen till att specifikt kunna utföra fysisk aktivitet. Det kan diskuteras om samma borde gälla tvärtom, det vill säga att om individens tilltro till sin förmåga inför en viss händelse är låg så är också motivationen låg. Som många av oss förmodligen har upplevt så är en aktivitet generellt mer underhållande och något man upprepar om man känner sig duktig på att utföra den. Skulle man däremot känna att man inte är talangfull eller har brist på kunskap att utföra handlingen så kan detta tänkas påverka den inre motivationen negativt hos människor.

Detta kan i sig relateras till de tre psykologiska behoven inom Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000a), framför allt behovet av kompetens. Baserat på föregående styckes resonemang så kan framgå det att kompetens kan komma att ha stor betydelse, inte bara gällande motivation och dess regleringar, utan på själva sambandet som studerats i denna uppsats. Dessutom kan även liknelser dras till det psykologiska behovet av självbestämmande som visar att en mer inre reglerad motivation kan ha ett samband med att få bestämma över sitt eget agerande och den träning som man vill, och känner att man kan, utföra.

Dock ska det belysas att dessa resultat baseras på data från en grupp av kontorsarbetande, ofta stillasittande svenskar. Som tidigare nämnts diskuterar bland annat Vaughan, Ghosh-Dastidar & Dubowitz (2018) samt Klompstra, Jaarsma & Strömberg (2018) hur studier av samband mellan motivation och tilltro till förmåga inte bör appliceras på en hel befolkning utan bör ske på individnivå. Frågeställningen och resultatet i denna studie riktar sig till en folkgrupp med en viss typ av arbete men man bör ändå ha i åtanke att dessa personer är individer med olika bakgrund. Även om kontrollvariablerna ålder, kön och utbildning inte visade några signifikanta värden relaterat till tilltro till förmåga och motivation bör det lyftas att fler variabler kopplat till bakgrund och personlighet existerar hos individer och kan se väldigt olika ut.

Begreppet träning är väldigt brett och personer kan ha olika uppfattning om vad träning är och vilken slags motivation och tilltro till sin förmåga man har inför träningsaktiviteten. Som Pauline (2013) hittade i sin studie så visar männen ett större intresse för mer högintensiv träning än kvinnorna, och att träningsaktiviteterna och målet med träningen skiljer sig mellan könen (Leslie et al., 1999; Lowry et al., 2000). Om detta appliceras på denna studies resultat så är motivationen och tilltro till sin förmåga lika hög för kvinnor respektive män, men det vi inte vet är om samtliga deltagarna relaterar till samma typ av träningsaktivitet och samma typ av träningsmål. Det man kan diskutera då är om detta spelar en större roll då målet är att få fler att röra på sig, men själva träningsaktiviteten man väljer för att uppfylla detta kan då hävdas vara irrelevant så länge personen i fråga har hälsan i behåll.

Dock med dessa nyfunna resultat på gruppnivå kan dessa användas ytterligare i arbetet för hälsofrämjande arbete. Då det finns samband mellan motivation och tilltro till förmåga kan anställda inom yrken, ämnade att uppnå bättre hälsa hos individer, använda dessa resultat på olika sätt i deras arbete att motivera klienter och patienter till ökad fysisk aktivitet, vilket också uppmärksammats av Vaughan, Ghosh-Dastidar & Dubowitz (2018). Arbetet för ökning av framför allt en inre motivation till träning kan underlättas, och kan kanske rent utav ge bättre resultat om man tar hänsyn till individens tilltro till sin egen förmåga. Detta kan vara en variabel som behöver komma mer i fokus och uppmärksammas än själva motivationen. Om ett mål, satt att öka en klients motivation, inte visar tecken på ökning och framgång kan ett alternativ vara att istället öka individens tilltro till sin egen förmåga. Framför allt då tilltro till förmåga generellt är situationsbaserat (Yancey, 2019) och kan indikera personens egna upplevda brist på förmåga att utföra fysisk aktivitet.

## **6.2 Metodkritik**

En första punkt för metodkritik är valet att använda antingen parametrisk eller icke-parametrisk analys. Trots kvalitetssäkring av det parametriska testet (multipel regressionsanalys) bör det ifrågasättas om det faktum att ett säkrare resultat hade varit att använda det icke-parametriska testet (logistisk regressionsanalys) i och med att vissa värden av data indikerade att data inte är helt normalt distribuerat. Beslutet att ha kvar univariata outliers bör också lyftas upp i metodkritiken. Univariata outliers kan påverka data och icke-parametriska tester påverkas mindre av dessa (Bolaugh, 2013) och väger därmed upp om icke-parametriska tester bör ha använts istället alternativt om alla outliers bör ha raderats från datan.



Utöver detta bör de osäkra värden gällande multikollinjäritet adresseras. I Pearson produktmomentkorrelation inför framför allt den multipla regressionsanalysen utfördes inget test för multikollinjäritet mellan de oberoende variablerna för att se att dessa verkligen är oberoende varandra (Wahlgren, 2014). Dessutom kan det kritiseras att Cronbach's alpha för de två introjicerade regleringarna för denna studie hamnade under 0,7 trots andra studiers bättre värden. Anledning till denna kritik är då det generellt anses att ett alpha med ett värde under 0,7 klassas inte som ett bra värde (Statistics Solution, 2021).

### **6.3 Fortsatt forskning**

Trots att fortsatt forskning av sambandet mellan motivation och tilltro till förmåga är intressant att studera på individnivå, ställer man sig frågan om detta är genomförbart, effektivt och/eller ekonomiskt hållbart. Variabler som exempelvis etnicitet, ekonomisk status och allmänna levnadsvanor kan kanske komma att påverka resultat och ett alternativ till detta vore att addera fler variabler av egenskaper till framtida forskning. Det vore också av intresse för fortsatt forskning av båda frågeställningarna att inkludera specifika träningsaktiviteter och intensitet för att studera sambandet samt könsskillnaderna närmare. För övrigt vore det också intressant att studera tilltro till förmåga för träning och jämföra detta med individers coping self-efficacy (generell tilltro till förmåga) för att upptäcka likheter och skillnader mellan dessa två.

### **6.4 Slutsats**

Inre reglerade motivationsformer har ett positivt samband med tilltro till förmåga för träning hos kontorsarbetande, stillasittande svenskar. Mer yttre reglerade motivationsformer visar inte signifikanta värden på att en korrelation existerar med tilltro till förmåga. Inga signifikanta skillnader existerade mellan könen för både motivation och tilltro till förmåga till träning.

Om motivation då är anledningen till *varför* man agerar i ett visst beteende så är tilltro till förmåga om man *kan* utföra det. Utifrån det perspektivet visar även denna studie att det är av stor vikt att använda begreppet tilltro till förmåga samt motivation för främjandet av fysisk aktivitet.

## Käll- och litteraturförteckning

- Ahlström, I., Hellström, K., Emtner, M. & Anens, E. (2015) Reliability of the Swedish version of the Exercise Self-Efficacy Scale (S-ESES): a test–retest study in adults with neurological disease. *Physiotherapy Theory and Practice*. 31(3), ss. 194-199. doi: 10.3109/09593985.2014.982776
- Assor, A., Vansteenkiste, M. & Kaplan, A. (2009). Identified Versus Introjected Approach and Introjected Avoidance Motivations in School and in Sports: The Limited Benefits of Self-Worth Strivings. *Journal of Educational Psychology*. 101(2), ss. 482–497. doi: 10.1037/a0014236
- Boslaugh, S. (2013). *Statistics In A Nutshell* (2. ed.). Sebastopol: O’Reilly Media, Inc.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & William, L. (2012). *Physical Activity and Health* (2. ed.) Champaign: Human Kinetics, Inc.
- Deci, E. L., Vallerand, R.J., Pelletier, L. G & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3&4), ss. 325-346
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Sverige – Fysisk aktivitet 2018*. [Faktablad]. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9a5eee530a9a4027ad25206dced56426/sverige-fysisk-aktivitet-2018.pdf>
- Gymnastik- och Idrottshögskolan. (4 februari 2021). Fysisk aktivitet och hjärnhälsa. <https://gih.se/FORSKNING/Forskningsgrupper/Fysisk-aktivitet-och-hjarnhalsa/>
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College Students’ Motivation for Physical Activity: Differentiating Men’s and Women’s Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*. 54(2), ss. 87-94.
- Klompstra, L., Jaarsma, T. & Strömberg, A. (2015). Physical activity in patients with heart failure: barriers and motivations with special focus on sex differences. *Patient Preference and Adherence*. 2015(9), ss. 1603–1610. doi: 10.2147/PPA.S90942.
- Klompstra, L., Jaarsma, T. & Strömberg, A. (2018). Self-efficacy Mediates the Relationship Between Motivation and Physical Activity in Patients With Heart Failure. *Journal of Cardiovascular Nursing*. 33(3), ss. 211-216. doi: 10.1097/JCN.0000000000000456

- Leslie, M., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F. & Lo, S. K. (1999). Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences. *Preventive Medicine*. 28(1), ss. 20-27.
- Lindwall, M., Weman-Josefsson, K., Stenling, A. & Markland, D. (2019). Approaching a broadened view on behavioral regulation in exercise: A closer look at different facets of introjected regulation using the revised BREQ-4. Abstract Book: *7th International Conference on Self-Determination Theory*. May 20-24, 2019, The Netherlands, 2019, artikel-id 12D-096. Konferensbidrag, Muntlig presentation med publicerat abstract. Hämtad från <http://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1318494&dswid=-7692>
- Link, S. (2021). Self-Determination Theory. I *Salem Press Encyclopedia of Health*. Hämtad från <https://search-ebSCOhost-com.proxy01.gih.se:2047/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=89164438&site=eds-live>
- Lowry, R., Galuska, D. A., Fulton, J. E., Weschler, H., Kann, L. & Collins, J. L. (2000). Physical Activity, Food Choice, and Weight Management Goals and Practices Among U.S. College Students. *American Journal of Preventive Medicine*. 18(1), ss. 18–27.
- McAuley, E. & Blissmer, B. (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), ss. 85-88.
- Moller, A. (2021). Intrinsic Motivation. Hämtad 2021-06-14 från <https://selfdeterminationtheory.org/application-intrinsic-motivation/>
- Nooijen, C. F. J., Blom, V., Ekblom, Ö., Ekblom, M. M. & Kallings, L. V. (2019). Improving office workers' mental health and cognition: a 3-arm cluster randomized controlled trial targeting physical activity and sedentary behavior in multicomponent interventions. *BMC Public Health*. 19(266), ss. 1-10. doi: 10.1186/s12889-019-6589-4
- Pauline J. S. (2013) Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*. 47(1), ss. 64–74.
- Psykologiguiden. (2021). I *Psykologilexikon*. Hämtad 4 februari 2021 från <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=sj%C3%A4lvf%C3%B6rm%C3%A5ga>

- Rhodes, R. E. & Bruijn, de G-J. (2013). How big is the physical activity intention behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British Journal of Health Psychology*. 2013(18), ss. 296–309. doi: 10.1111/bjhp.12032
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*. 19(1), ss. 109-134.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological*, 55(1), ss. 68-78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), ss. 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Scholz, U., Sniehotka, F. F. & Schwarzer, R. (2005). Predicting Physical Exercise in Cardiac Rehabilitation: The Role of Phase-Specific Self-Efficacy Beliefs. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), ss. 135-151.
- Standage, M. (2021). Sports and exercise. Hämtad 2021-06-14 från <https://selfdeterminationtheory.org/application-sportsandexercise/>
- Statistics Solutions. (2021). Identifying Multivariate Outliers in SPSS. Hämtad den 2021-06-15 från <https://www.statisticssolutions.com/identifying-multivariate-outliers-in-spss/>
- Statistics Solutions. (2021). Cronbach's Alpha. Hämtad den 2021-09-28 från <https://www.statisticssolutions.com/cronbachs-alpha/>
- Stutts, W. C. (2002). Physical Activity Determinants In Adults: Perceived Benefits, Barriers, and Self Efficacy. *American Association of Occupational Health Nurses Journal (AAOHN Journal)*, 11(50), ss. 499-507.
- Sullum, J., Clark, C. M. & King, T. K. (2000). Predictors of Exercise Relapse in a College Population. *Journal of American College Health*. 48(1), ss. 175-180.
- Sweet, S. N., Fortier, M. S., Guérin, E., Tulloch, H., Sigal, R. J., Kenny, G. P. & Reid, R. D. (2009). Understanding physical activity in adults with type 2 diabetes after completing an exercise intervention trial: A mediation model of self-efficacy and autonomous motivation. *Psychology, Health & Medicine*. 14(4), ss. 419–429.
- Vaughan, C. A., Ghosh-Dastidar, M. & Dubowitz, T. (2018). Attitudes and Barriers to Healthy Diet and Physical Activity: A Latent Profile Analysis. *Health Education & Behavior*. 45(3), ss. 381–393. doi:10.1177/10901981177228

- Wahlgren, L. (2014). *SPSS – steg för steg*. Lund: Studentlitteratur.
- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M. & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12(67). doi:10.1186/s12966-015-0226-0
- World Health Organization. (26 januari 2021). *Physical Activity: Overview*. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)
- Yancey, G. B. (2019). Self-efficacy. I *Salem Press Encyclopedia of Health*. Hämtad från <https://search-ebshost-com.proxy01.gih.se:2047/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=93872218&site=eds-live>
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2017). *FYSS 2017 fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Johanneshov: MTM

## Bilaga 1

### Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna undersökning är att se sambandet mellan motivation och tron på den egna förmågan att utföra fysisk aktivitet i form av motion och träning. Utöver detta är det intressant att se om det existerar skillnader mellan kvinnor och män gällande motivation till träning.

- Hur ser sambandet ut mellan motivation och tilltro till förmågan (eng. self-efficacy) till fysisk aktivitet?
- Hur ser skillnaden ut mellan kvinnor och män gällande motivation till att utföra fysisk aktivitet?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
<i>Tilltro till förmåga</i> <i>Motivation</i>	<i>Motivation theories</i> <i>Self-efficacy</i> <i>Self-Determination Theory</i> <i>Social Cognitive Theory</i>

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Google Scholar Discovery	<i>Self-efficacy och motivation och exercise</i> eller <i>physical activity</i>

#### Kommentarer