



Tränar män och kvinnor av olika anledningar?

- En kvantitativ enkätstudie om motivation till
träning

Anna Bergström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 53:2016
Hälsopedagogprogrammet 2013-2016
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Örjan Ekblom

Sammanfattning

Syfte: Syftet med studien var att undersöka om det fanns en skillnad i motivationsfaktorer mellan vuxna män och kvinnor som hade ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. Studien undersökte även om det fanns ett samband mellan respondenternas träningsmotivation, träningsvanor och ålder.

Frågeställningar:

1. Skiljer sig män och kvinnor åt med avseende på deras motivation till träning?
2. Finns det ett samband mellan den målfokuserade motivationen och den motivationsreglerande motivationen hos respondenterna, och hur ser detta samband ut i sådana fall ut?
3. Finns det samband mellan deltagarnas träningsmotivation, träningsvanor och ålder? Och hur förhåller sig dessa samband i sådana fall?

Metod: I denna studie valdes validerade och beprövade enkäter ut som mätinstrument (BREQ-3 och EMI-2) för att studera deltagarnas träningsmotivation. Enkäterna delades ut på två träningsanläggningar i Stockholmsområdet under fem separata tillfällen. På plats förklarades studiens syfte muntligt, att det tog cirka tio minuter att fylla i enkäten samt att enkäten var helt anonym.

Resultat: Resultatet visar att det finns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor och de kombinerade beroende variablerna i både den motivationsreglerande enkäten och den målfokuserade enkäten. Det finns även ett samband mellan dessa enkäter och den starkaste korrelationen var den mellan självbestämd yttre motivation och självutveckling/stressreducering. Resultatet visar även att de individer som tränar fler gånger i veckan drivs av en mer självbestämd yttre- och inre motivation och de personer som tränat under en kortare tid uppvisar en högre grad av amotivation.

Slutsats: Det finns en skillnad i motivationsfaktorer mellan män och kvinnor som har ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning när man ser till de kombinerade beroende variablerna. För motivationsregleringsenkäten fanns det ett samband mellan självbestämd yttre- och inre motivation och antal träningstillfällen per vecka. För den målfokuserade enkäten fanns det ett positivt samband mellan självutveckling/stressreducering, socialt/tävling och antal träningstillfällen per vecka. Ålder korrelerar positivt med hälsorelaterade träningsmål. Inget samband återfanns mellan övriga träningsmål och varken ålder eller träningserfarenhet.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.2 Motivation	2
1.3 Self- Determination Theory	2
1.4 Forskning kring motivation och Self- Determination Theory.....	3
1.5 Syfte och frågeställningar.....	6
2 Metod	7
2.1 Deltagare	7
2.2 Mätinstrument	7
2.3 BREQ-3.....	8
2.4 EMI-2	9
2.5 Tillvägagångssätt.....	10
2.6 Validitet och reliabilitet.....	11
2.7 Etiska aspekter.....	12
2.8 Analytisk procedur	12
3 Resultat.....	12
3.1 Preliminära analyser	12
3.2 Huvudresultat	13
3.2.1 Finns det en skillnad i motivationsfaktorer mellan män och kvinnor?	13
3.2.2 Finns det ett samband mellan den målfokuserade motivationen och den motivationsreglerande motivationen hos respondenterna?	16
3.2.3 Finns det samband mellan respondenternas träningsmotivation, träningsvanor och ålder?	17
4 Diskussion	19
4.1 Resultatdiskussion.....	19
4.2 Metoddiskussion samt styrkor och svagheter med studien	23
4.3 Framtida forskning	25
5.0 Slutsats	25
Käll- och litteraturförteckning.....	27

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Uträkning av Cronbach's Alpha

Bilaga 3 Informationsbrev

Bilaga 4 Samtyckesblankett

Bilaga 5 Enkät

1 Inledning

Fysisk aktivitet och träning som genomförs regelbundet är mycket fördelaktigt för hälsan och för de fysiska och psykiska välbefinnandet. Fysisk aktivitet definieras som all kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulatur och som leder till en ökad energiförbränning. En del av den fysiska aktiviteten är träning, och att ”träna” definieras som något som är strukturerat, planerat och har ett mellanliggande eller slutgiltigt mål för aktiviteten.

(Caspersen, Powell & Christenson 1985) Alla vuxna över 18 år rekommenderas att vara fysisk aktiva i sammanlagt minst 150 minuter per vecka med minst måttlig intensitet. Vid hög intensitet är rekommendationerna minst 75 minuter per vecka. Den fysiska aktiviteten bör spridas ut på minst tre av veckans dagar och delas upp i pass på minst tio minuter. (Jansson, Hagströmer & Anderssen 2015, s. 2) Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för förtida död, hjärt- kärlsjukdom, metabola syndromet, typ 2-diabetes, övervikt/fetma, depression och demens. (Wennberg et al 2015, s. 15-16) Fysisk aktivitet bidrar med andra ord till många fysiska och psykiska hälsovinster. Bortsett från de faktorer som tidigare nämnts leder regelbunden fysisk aktivitet även till ett förbättrat immunförsvar, minskat blodtryck, sänkt puls i vila och vid submaximalt arbete samt till en ökad slag- och blodvolym. Positiva effekter på blodfetter vid fysisk aktivitet är att det skadliga LDL-kolesterolet (low density lipoprotein) sänks och det nyttiga HDL-kolesterolet (high density lipoprotein) höjs. Alla dessa faktorer har positiva effekter på såväl unga som äldre. (Henrikson & Sundberg 2008, s. 15-22)

En stor datainsamling från 2009 visar att 60 % av den vuxna befolkningen i Europa inte ägnar sig åt någon form av fysisk aktivitet, träning eller idrottsaktivitet. Trots alla fördelar med fysisk aktivitet är det bara en minoritet av den vuxna befolkningen i dagens moderna samhälle som rapporterar att de ägnar sig åt fysisk aktivitet efter de rekommenderade riktlinjerna. (Teixeira et al. 2012). Även om de flesta människor är medvetna om att det är bra för både hälsan och vårt välmående att vara fysisk aktiv och träna regelbundet är det alltså långt ifrån alla som är det (Caspersen et al. 1985). Hur kommer det sig, och vad är det som gör att vissa människor tränar och andra inte? En av de viktigaste pusselbitarna för att fler människor ska bli fysisk aktiva, börja träna och fortsätta träna är *motivationen* och det är just detta som står i centrum för denna uppsats.

1.2 Motivation

Generellt sett kan motivation sägas handla om drivkraften bakom det en individ gör. Motivationen förutsätter då en situation eller ett sammanhang där den ger uttryck åt olika beteenden. Individens motivation varierar därför över tid och över olika sammanhang och situationer. Likaså kan den variera mellan olika personer i ett givet sammanhang. Sedan länge existerar ett stort utbud av motivationsteorier, både i allmänhet och inom tränings- och arbetssektorerna. Dessa teorier kan delas upp i olika modeller efter vad de har gemensamt i form av antaganden om vilka psykologiska villkor och processer som ligger till grund för drivkrafterna bakom olika beteenden. (Aronsson et al 2012, ss. 199-206)

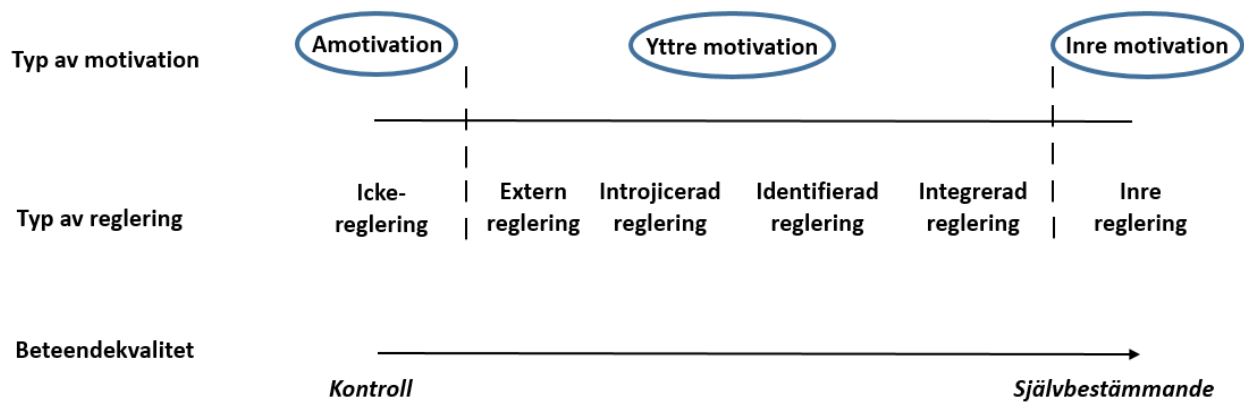
Anledningen till att börja träna utgörs för de flesta individer av förhoppningar om effekter av fysisk- och/eller psykisk karaktär. Motionsutövandet i sig ses som ett instrument eller ett medel för att nå ett visst mål som kan vara mer eller mindre konkret, kortsiktigt eller långsiktigt. (Svederberg, Svensson & Kindeberg 2001, s. 197-198) Att vara motiverad innebär att en individ är känslomässigt redo för att genomföra något som leder till ett slutmål. En person som inte känner någon drivkraft eller inspiration karaktäriseras som amotiverad. Människor har inte enbart olika mycket motivation utan vi har också olika typer av motivation. Det vill säga, motivationen varierar inte enbart i mängd (hur mycket), utan även i orienteringen av motivationen (dvs. vilken specifik typ). (Ryan & Deci 2000) Detta är en huvudsaklig utgångspunkt i den teori som ligger till grund för detta arbete, nämligen Self-Determination Theory - SDT (*ibid* 2000) Det finns många olika behovsteorier men det som skiljer SDT från de övriga teorierna är att den fokuserar på typen av motivation istället för mängden motivation. Teorin ägnar särskild uppmärksamhet åt självbestämd motivation, amotivation, sociala förhållanden som förbättrar eller minskar motivationen, och SDT undersöker även människors livsmål och ambitioner. (Deci & Ryan 2008) Detta är en av anledningarna till att SDT valdes ut som motivationsteori då syfte med studien var att studera skillnader i just olika typer av motivation och inte mängden motivation. Teorin är även användbar när det kommer till att förstå olika tränings- och hälsobeteenden och den har även en hög grad av evidens (Standage & Ryan 2012, ss. 233-269).

1.3 Self- Determination Theory

Self Determination Theory - SDT är en modern behovsteori som bygger på skillnaden mellan inre och yttre motivationsfaktorer. Den inre motivationen handlar om att individen utför en

aktivitet för sin inre tillfredsställelse snarare än att uppnå någon form av materiellt- eller yttre resultat. Den yttre motivationen avser istället att individen utför en aktivitet för externa resultat eller för orsaker utanför själva aktiviteten i sig. Enligt SDT innefattar begreppet motivation olika typer eller stadier, vilka sträcker sig på ett spektrum från amotivation, olika stadier av yttre motivation, till inre motivation (se figur 1). Desto längre till höger en person befinner sig på SDT-spektrumet desto mer självbestämd är personens motivation. (Hagger & Chatzisarantis 2005, s. 50)

Icke reglering innebär att en individ har bristande motivation och att personen inte förstår meningen med att exempelvis träna. Den *externa regleringen* handlar om att personen gör en aktivitet för att han eller hon måste och vid en *introjicerad reglering* utför individen aktiviteten för att han eller hon annars hade fått dåligt samvete. En person som drivs av en mer *identifierad reglering* tränar t.ex. för att träffa nya vänner eller för att resultatet av själva aktiviteten gynnar personen. Den *integrerade regleringen* handlar om att individen ser aktiviteten som en del av den man är och en person som drivs av *inre reglering* tränar för att det är roligt och/eller meningsfullt. (Ryan & Deci, 2000)



Figur 1. SDT-spektrumet enligt Deci & Ryan 2000

1.4 Forskning kring motivation och Self-Determination Theory

Över tre decennier av forskning har visat att kvalitén på motivationen och en individs prestation kan skilja sig väldigt mycket beroende på inre eller yttre faktorer. (Ryan & Deci 2000) Många studier visar ett konsekvent stöd för en positiv korrelation mellan inre motivation och graden av fysisk aktivitet. De individer som har en självbestämd motivation tränar alltså mer än personer med icke självbestämd motivation. (Williams et al, 1996;

Teixeira et al, 2012; Hagger et al, 2008) Det finns även studier som visar att det initialt är vanligare med yttre motivationsfaktorer men att den självbestämmande motivationen är starkare hos individer som tränat regelbundet under en längre tid. (Wininger, 2007; Mullan & Markland, 1997) En studie som utvärderade träningsmål på två grupper, där ena gruppen tränat längre än sex månader och den andra gruppen tränat mindre än sex månader, visade att gruppen som tränat längre än sex månader skattade signifikant högre på delskalorna stresshantering, njutning och utmaning än de individer som tränat mindre än ett halvår. Deltagarna som tränat mindre än sex månader skattade sig istället signifikant högre på socialt erkännande, affiliering, tävling/konkurrens och utseende än den andra gruppen. Detta visar att personer som tränat under längre tid drivs av mer inre motivation och individer som tränat under en kortare tid drivs istället av mer extern motivation. (Maltby & Day, 2001) Denna studie använde Exercise Motivations Inventory - EMI-2 enkäten som mätinstrument vilket är en utvecklad version av originalenkäten EMI. Denna skala är alltså utökad med nya variabler för att förbättra skalan och på ett bättre sätt förstå individers träningsmål. (Markland & Ingeledew, 1997)

Frekvens, intensitet och duration är tre parametrar som också ökar vid mer självbestämmande motivation. En studie med 1054 deltagare studerade respondenternas träningsvanor (intensitet, duration och frekvens) genom självskattade enkäter och interventioner. Respondenternas motivationsreglering analyserades med hjälp av Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - BREQ-3 enkäten som tillsammans med EMI-2 enkäten även är mätinstrumenten i denna studie. Resultatet visade att faktorerna intensitet, duration och frekvens är starkt korrelerade med graden av inre självbestämmande motivation och träningsfrekvens. Regressionsanalyser visade att integrerad och identifierad motivation förutspådde träningsfrekvens för både män och kvinnor. För en vanlig motionär visar resultatet att den integrerade motivationen är en viktig faktor för träningsbeteendet. (Duncan et al, 2010) I träningsssammanhang har en studie där individer som utför övervägande personlig träning visat sig ha mer självbestämmande former av motivation och dessa personer tränar även mer regelbundet än individer som har mindre självbestämmande motivation. Amotivation och Extern motivation var signifikant högre i samband med träning på en träningsakademi än hos de individer som tränade med en personlig tränare. (Klain et al, 2015)

Många studier inom SDT har undersökt just sambandet mellan självbestämmande- och icke självbestämmande motivation och graden av fysisk aktivitet hos barn, unga, vuxna och äldre

och resultaten från dessa studier stöds av tidigare forskning. Barn vars motivation bygger på autonomi, njutning och en inre tillfredsställelse är förknippat med en positiv objektiv bedömning av den fysiska aktiviteten (Sebire et al 2013; Hagger, Chatzisarantis & Biddle 2002) En enkätstudie som genomfördes med unga män och kvinnor visade att de individer som var mer självbestämda i sin motivation rapporterade signifikant mer deltagande i fysisk aktivitet under de senaste tre månaderna. (Daley & Duda 2006) Forskning visar också att äldre individer motiveras till att vara fysiskt aktiva av både inre och yttre orsaker men att majoriteten drivs av att upprätthålla sin hälsa samt att minska hälsorisker (Kolt, Driver & Giles 2004).

Enligt SDT finns det tre grundläggande psykologiska behov som också påverkar graden och typen av motivation. Dessa behov är autonomi, tillhörighet och kompetens och alla tre är nödvändiga för en individs psykologiska tillväxt, integritet och välbefinnande. De individer som tillfredsställer de grundläggande behoven har enligt studier mer självbestämd motivation (inre motivation), medan de som känner att de har en lägre grad av autonomi, tillhörighet och kompetens har en mindre självbestämd- och mer yttre motivation. (Deci & Ryan 2000) Autonomi, stöd och upplevd kompetens förknippas bland annat med ett ökat engagemang och en ökad följsamhet av den fysiska aktiviteten. (Hagger & Chatzisarantis 2008)

En kvantitativ studie med 368 aktiva män och kvinnor har studerat samband mellan ålder, kön, autonomi, tillhörighet, kompetens, varje delskala i BREQ-3 enkäten och rapporterat träningsbeteende. Resultatet indikerar att SDT's teorier bör studeras tillsammans med träningsbeteenden innan man ser till demografiska egenskaperna som kön och ålder. Tillfredsställelse av de psykologiska behoven var positivt korrelerade med mer självbestämda former av motivation. Dessutom visade resultatet att tillfredsställelse av de tre behoven, introjicerad motivation, identifierad motivation och inre motivation, var positivt associerat med en ökad ansträngning och totalt träningsbeteende. Respondenterna som ansträngde sig och tränade mindre drevs av en mer extern motivation. (Edmunds, Ntoumanis & Duda 2006)

På äldre personer, i detta fall personer över 70 år, har undersökningar visat signifikanta resultat som tyder på vikten av att ta hänsyn till de motiverande perspektiven kring träning och fysisk aktivitet. (Ferrand, Martinent & Bonnefoy 2012) Även skolungdomar och överviktiga är populationer som är vanliga undersökningsgrupper inom Self- Determination Theory. Det har visat sig att skolungdomar som har mer självbestämd motivation är mer

aktiva än de elever som har mindre eller helt saknar inre motivation. Eleverna var mer aktiva när de själva fick välja aktivitet till skillnad från strukturerade lektioner där eleverna blev övervakade av en lärare. (Lonsdale et al 2009). Forskning på överviktiga patienter visade att de som hade en hög grad av självbestämmande motivation (inre motivation) deltog mer regelbundet i ett bestämt viktnedgångsprogram. Personerna förlorade även mer i vikt och uppvisade en bättre bibehållen viktning och fortsatt motionerande 23 månader efter avslutad studie. (Williams et al 1996)

Studier kring SDT är många och fördelarna med en självbestämmande motivation är universell, liksom behoven av de tre psykologiska behoven (Williams et al, 1996; Teixeira et al, 2012; Hagger et al, 2008) Trots dessa samband mellan självbestämmande inre motivation och träningsbeteende så har studier funnit att män och kvinnor skiljer sig åt med avseende på deras motivation till fysisk aktivitet och träning. (Hamilton, Cox & White 2012; Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005) Ytliga faktorer så som vikt, kroppsform och allmänt utseende är mer vanligt förekommande motivationsfaktorer hos kvinnor än hos män. (Tiggeman & Williamson 2000) Utmaning, konkurrens, socialt erkännande, styrka och uthållighet var starkare motiv till träning för männen (Kilpatrick et al. 2005) En studie som studerat träningsbeteende genomförde separata analyser av delskalorna i BREQ-3 för att studera den totala självrapporterade träningen. MANOVA tester visade i detta fall att det fanns signifikanta ålders- och könsskillnader i motivationsbeteende. (Edmunds, Ntoumanis & Duda 2006) Men denna litteratur kan anses som entydig då andra studier inte har visat några signifikanta skillnader mellan könen. (Hall et al 2010; Guérin et al, 2012) Forskning visar alltså inkonsekventa resultat på skillnaden i motivation mellan män och kvinnor. Många studier påpekar också kunskapsluckan som finns inom detta ämne då det inte gjorts lika många studier på könsskillnaden som de gjorts på andra områden och målgrupper (Guérin, Bales, Fortier & Sweet 2012; Teixeira et al. 2012) Denna kunskapslucka anser författaren vara intressant och det är detta som ligger till grund för denna studies syfte och frågeställningar. Det är även av intresse att förstå ur olika typer av motivation bidrar till att få människor börjar träna eller inte träna, för om detta kan identifieras är det ett steg mot att öka motivationen hos individer så att den fysiska aktiviteten ökar och förhoppningsvis bibehålls.

1.5 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka om det finns skillnad i motivationsfaktorer mellan vuxna män och kvinnor som har ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. Studien kommer

även undersöka om det finns ett samband mellan respondenternas träningsmotivation, träningsvanor och ålder.

1. Skiljer sig män och kvinnor åt med avseende på deras motivation till träning?
2. Finns det ett samband mellan den målfokuserade motivationen (EMI-2 enkäten) och den motivationsreglerande motivationen (BREQ-3 enkäten) hos respondenterna, och hur ser detta samband ut i sådana fall ut?
3. Finns det samband mellan deltagarnas träningsmotivation, träningsvanor och ålder? Och hur förhåller sig dessa samband i sådana fall?

2 Metod

2.1 Deltagare

Urvalet bestod av 121 män och kvinnor som alla hade ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. 74 personer var kvinnor och 47 var män. Medelåldern bland kvinnorna var 40,63 år (SD 12,72) och hos männen var den 41,00 år (SD 15,26). Den yngsta deltagaren i studien var 18 år och den äldsta var 72 år. Deltagarna rekryterades från två olika träningsanläggningar i Stockholm och även från författarens närmaste kontaktnät. Det externa bortfallet i studien var 14 personer som av olika anledningar inte deltog i enkätundersökningen (Ejlertsson 2014, s. 158)

2.2 Mätinstrument

Studien grundades på en kvantitativ metod med hjälp av en skriftlig enkätundersökning. Grunden för den kvantitativa forskningsmetoden är att de parametrar som undersöks ska göras mätbara och de kvantitativa studierna karaktäriseras av numeriska relationer mellan dessa mätbara egenskaper. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85)

Deltagande i enkätundersökningar har under de senaste decennierna minskat markant och detta är en av anledningarna till att skribenten valde att göra skriftliga enkäter som fysiskt delades ut på plats istället för en webbaserad enkät. Detta gjordes för att minska bortfallet då det är lätt att en internetbaserad enkät klickas bort eller försvinner i mängden.

(Ejlertsson 2014, s. 13-14)

Utifrån studiens syfte och frågeställningar valdes två relevanta enkäter ut och det konstruerades även en egen enkät med fem allmänna bakgrundsfrågor som bestod av frågor

gällande exempelvis kön, ålder och träningsvanor för att författaren skulle få en övergripande bild av deltagarna. (Ejlertsson 2014, s. 86) Samtliga svar i enkäten självskattades av respondenten (Hagströmer, Wisén & Hassmén 2015, s. 4) De färdiga etablerade enkäterna översattes från originalspråket engelska till svenska för att respondenterna skulle förstå enkäterna på bästa möjliga sätt. Översättningen gjordes genom en så kallad fram och tillbaka-översättning. Frågorna översattes först från engelska till svenska av författaren och sedan översattes frågorna tillbaka från svenska till engelska av författarens svensk- och engelsktalande handledare. Eventuella skillnader som sedan uppstod mellan de båda engelska versionerna sågs över och diskuterades innan den svenska versionen fastställdes. Den svenska enkäten testades sedan i en pilotstudie med tre deltagare som är insatta i ämnet fysisk aktivitet och motivation. Pilotstudien genomfördes bland annat för att säkerställa att formuleringen av enkäten och dess frågor inte skulle uppfattas som svår eller otydlig och efter detta kunde möjliga justeringar ske. (*ibid* s. 50)

De enkäter som valdes ut för att på bästa sätt kunna besvara studiens syfte och frågeställningar var BREQ-3 (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire) och EMI-2 (Exercise Motivations Inventory). Dessa är två väl använda enkäter inom motivationsforskningen. Hela enkäten redovisas i bilaga 5.

2.3 BREQ-3

Mullan, Markland och Ingledew utvecklade frågeformuläret BREQ för att mäta beteende- och motivationsreglering i träningsssammanhang. Enkäten bedömer en individs självbestämda inre motivation samt de icke självbestämda yttre faktorerna. Frågeformuläret består av 24 påståenden: Fyra påståenden för inre motivation (t.ex. ”Jag tränar för att det är roligt”, fyra för integrerad motivation (t.ex. ”Jag tränar för att det är förenligt med mina livsmål”), fyra för identifierad motivation (t.ex. ”Det är viktigt för mig att träna regelbundet”), fyra för introjicerad motivation (t.ex. ”Jag känner mig misslyckad när jag inte har tränat på ett tag”, fyra för extern motivation (t.ex. ”Jag tränar för att andra människor säger att jag borde” och slutligen fyra för amotivation (t.ex. ” Jag förstår inte varför jag borde träna”). Respondenterna ombeds rangordna dessa påståenden från 0-4, där 0 = *stämmer inte alls* och 4 = *stämmer mycket bra*, beroende på i vilken utsträckning varje påstående stämmer in på just den individen. (Markland & Tobin 2004) När den grundläggande beskrivande statistiken genomfördes visade korrelationstestet över delskalorna i BREQ-3 på en stark korrelation mellan delskalorna identifierad motivation och integrerad motivation ($r = 0,83$), och pga av

detta valde författaren att slå ihop dessa delskalor. Den nya delskalan som alltså innehåller båda variablerna fick heta ”självbestämd yttre motivation”.

2.4 EMI-2

EMI-2 är en enkät som bedömer ett brett spektrum av individers tränings- och motivationsmål. Denna enkät består av 51 påståenden som folk ofta ger när de får frågan varför de tränar. Påståendena är indelade i 14 subskalor som redovisas i Tabell 1. Dessa påståenden ska rangordnas från 0-5 beroende på i vilken grad varje påstående är sant eller inte för respondenten. 0 = *stämmer inte alls* och 5 = *stämmer mycket bra*. Under analyserna i denna studie grupperades de 14 subskalorna upp i fem delskalor med de relaterade och likartade variablerna. Detta gjordes för att modellen annars hade haft för många parametrar att analysera och för att det gav ytterligare bevis för den sammansatta validiteten av delskalorna. Skaparna av EMI-2 har fastställt att validiteten av skalorna är hög även när variablerna grupperas. (Markland & Ingledew 1997) De nya delskalorna redovisas i Tabell 2.

Tabell 1. Subskalor och exempelpåståenden för enkäten EMI-2 enligt Markland och Ingledew 1997.

Delskala	Antal påståenden	Exempel påstående, "jag tränar..."
Stresshantering	4	För att ge mig utrymme att tänka
Vitalisering	3	För det får mig att må bra
Njutning	4	För jag mår som bäst när jag tränar
Utmaning	4	För att ge mig mål att arbeta mot
Socialt erkännande	4	För att visa mitt värde för andra
Affiliering	4	För att spendera tid med vänner
Tävling/konkurrens	4	För jag tycker om att tävla
Hälsotryck	3	För min doktor rådde mig att träna
Undvikande av ohälsa	3	För att undvika sjukdom
Positiv hälsa	3	För att ha en hälsosam kropp
Vikthantering	4	För att gå ner i vikt
Utseende	4	För att förbättra mitt utseende
Styrka & uthållighet	4	För att bygga upp min styrka
Snabbhet	3	För att bibehålla eller bli mer rörlig

Tabell 2. Nya delskalor för EMI-2 enkäten enligt indelning av Markland och Ingledew, 1997.

Ny delskala	Variabler som ingår i skalan
Självutveckling & stressreducering	Stresshantering, Vitalisering, Njutning & Utmaning
Socialt & tävling	Socialt erkännande, Affiliation & Tävling/konkurrens
Hälsa	Hälsotryck, Undvikande av ohälsa & Positiv hälsa
Vikt & utseende	Vikthantering & Utseende
Fitness	Styrka/uthållighet & Snabbhet

Ser man till skillnaden mellan EMI-2 och BREQ-3 så är EMI-2 en enkät som bedömer ett brett utbud av *träningssmål* hos vuxna män och kvinnor, både motionärer och icke-motionärer. (*ibid*, 1997). BREQ enkäten mäter istället *beteende- och motivationsreglering* i träningssammanhang, det vill säga vad som är drivkraften bakom ett specifikt beteende och inte målet med träningen som EMI-2 enkäten studerar (Markland & Tobin, 2004).

2.5 Tillvägagångssätt

Efter att enkäten hade färdigställts konstruerades ett informationsbrev där deltagarna fick ta del av studiens syfte och kontaktuppgifter till författaren. De informerades också om att det var helt frivilligt att delta, att all data skulle hanteras konfidentiellt samt att de vid intresse fick möjligheten att ta del av studiens resultat efter sammanställningen. Det konstruerades även en samtyckesblankett där deltagarna fick ge sitt samtycke till att de tagit del av informationen kring studien samt att de gav sitt godkännande till att deras svar användes som underlag för studiens resultat. (Ejlertsson 2014, s. 32)

Deltagarna rekryterades genom att författaren kontaktade två bekanta träningsanläggningar i Stockholm och fick ett godkännande för att dela ut enkäterna på plats. Enkäterna delades ut och samlades in under fem separata tillfällen på de olika anläggningarna. På plats förklarades studiens syfte muntligt, att det tog cirka tio minuter att fylla i enkäten samt att enkäten var helt anonym.

2.6 Validitet och reliabilitet

Validitet (trovärdhet) och reliabilitet (tillförlitlighet) är två begrepp som är centrala inom den kvantitativa forskningen och som bör beaktas för att test, mått och undersökningsmetoder mm ska vara lämpliga och användbara för studien. (Ejvegård 2009, s. 77) Både reliabiliteten och validiteten ses som god i denna studie då de enkäter som valdes ut är färdigställda, testade och etablerade enkäter. Då två enkäter som kompletterar varandra användes bekräftas att reliabiliteten är hög. (*ibid* s. 79) I och med att färdiga motivationsenkäter valdes ut som mätinstrument anses även validiteten och reliabiliteten som god eftersom dessa enkäter mäter de som avsetts, i detta fall deltagarnas motivation till träning, samt att enkäterna har validitets- och reliabilitetstestats tidigare (Markland & Ingledew, 1997; Markland & Tobin, 2004) Validiteten stärks ytterligare då enkäten bestod av kryss- och inringningsfrågor vilket betyder att sannolikheten för att få svar på just de som författaren vill ha svar på ökar. (Ejlertsson 2014, s. 109-110) Ytterligare en fördel med att etablerade enkäter användes är att resultaten i denna studie kan jämföras och diskuteras utifrån tidigare studier som använt samma enkäter. (Johansson & Svedner 2010, s. 22)

Cronbach's alfa räknades ut för samtliga delskalor i båda enkäterna och detta test kan visa på om den inre reliabiliteten var god eller mindre god. Cronbach's alfa indikerar den genomsnittliga korrelationen bland alla de variabler som en skala är uppbyggd av. Värdet går från 0 till 1 och desto högre värdet är ju högre är reliabiliteten. Ett alfa över 0,7 är det som rekommenderas som en minimumnivå i de flesta analyser och det är även denna gräns som används i denna studie. (Pallent 2007, s. 6) Alfa gick från 0,65 till 0,93 i delskalorna för EMI-2 och från 0,59 till 0,88 i delskalorna för BREQ-3. För delskalorna amotivation (alfa 0,59) och extern reglering (alfa 0,67) i BREQ-3 enkäten togs fråga 20 respektive 24 bort pga för låga alfa värden, vilket resulterade i nya värden för dessa delskalor. De nya Cronbach's alfa för amotivation blev 0,69 och för extern reglering blev det 0,71. För amotivation fanns det ingen fråga med ett högre alpha värde som ytterligare kunde plockas bort.

I EMI-2 var det två delskalor som hade ett alfa under 0,7 (hälsotryck 0,65 och styrka och uthållighet 0,68) men ingen av dessa delskalor skulle fått ett högre alfa av att ha raderat en delfråga. Eftersom enkäten för träningsmål sattes ihop till 5 delskalor istället för 14 räknades även Cronbach's alfa ut för den nya uppdelningen (se tabell 2) och då gick värdet från 0,80 till 0,92. I bilaga 2 redovisas Cronbach's alfa för samtliga delskalor.

2.7 Etiska aspekter

Innan enkäten lämnades ut blev deltagarna informerade om de etiska riktlinjerna som bland annat beskriver den övergripande planen för forskningen, vilken metod som används och vem som är forskningshuvudman. Deltagarna fick initialt ta del av undersökningens syfte och att de skulle komma att vara helt anonyma i uppsatsen, samt att all data skulle hanteras konfidentiellt. Deltagarna blev informerade om att deltagande i studien var frivilligt och att de själva fick välja om de ville delta eller inte, samt att de när som helst kunde avbryta undersökningen eller välja att inte svara på enstaka frågor. I enkätens informationsbrev blev deltagarna också informerade om möjligheten att ta del av uppsatsen när den färdigställts samt att all insamlad data skulle redovisas på gruppnivå och inte i något annat sammanhang. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 391)

2.8 Analytisk procedur

Samtliga enkätsvar matades in i statistikprogrammet SPSS (IBM, USA) där datan analyserades. Då ena syftet var att jämföra två olika grupper med ett antal olika variabler valdes Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) ut som analysmetod. MANOVA används när man har fler än en beroende variabel och när dessa variabler är relaterade på något vis. (Pallant 2007, s. 275) Det skulle likväl gå att genomföra Analysis of Variance (ANOVA) tester, men att använda en rad ANOVA tester ökar risken för typ 1-fel. Med detta menas att desto fler analyser man genomför, desto större är risken att man hittar signifikanta resultat, även om de i verkligheten inte är någon skillnad mellan grupperna. (*ibid*, s. 201) För att besvara frågeställning två och tre genomfördes tre Pearson's korrelationstester som mäter samband (Pallant 2007, s. 126).

3 Resultat

3.1 Preliminära analyser

En rad preliminära analyser utfördes innan studiens huvudsakliga analyser. Dessa analyser gjordes bland annat för att se över att datan inte var felkodad eller att det skett något fel vid inmatningen. Det genomfördes även grundläggande beskrivande statistik för att ta reda på normalfördelning, snitt, medelvärde, standard avvikelse, spann och frekvenser osv. Även internt bortfall och Cronbach's alfa för samtliga motivationsvariabler räknades ut. Korrelationen mellan de fem delskalorna i BREQ-3 mättes för att testa om variablerna

återspeglar ett mönster, så kallat simplex pattern, som är i linje med SDT spektrumet. (Ratelle et al. 2007) Detta handlar om att motivationstyper ska korrelera starkare med intelligande variabler jämfört med variabler som ligger längre bort i spektrumet. Som kan ses i tabell 3 visade resultatet att ett sådant mönster återfanns i denna studie. Till exempel var amotivation och extern reglering, vilka är närliggande, signifikant positivt korrelerade ($r = 0,38$) medan det mellan amotivation och självbestämd-/yttre motivation, vilka ligger längre från varandra på spektrumet, fanns ett negativt samband ($r = -0,28$). Detta påvisar att enkäten fungerar i linje med SDT-teorin och utgör därmed ett tecken på validitet.

3.2 Huvudresultat

Nedan redovisas resultaten som är av betydelse för studiens syfte och frågeställningar. Resultaten presenteras i samma ordning som frågeställningarna.

3.2.1 Finns det en skillnad i motivationsfaktorer mellan män och kvinnor?

För att besvara denna frågeställning genomfördes två MANOVA tester där kön var den oberoende variabeln och motivation i form av de två olika enkäterna var de beroende variablerna.

BREQ-3

Tabell 3. Medelvärde (M), standardavvikelse (SD) och p-värde för enkäten BREQ-3 efter Mahalanobis testet.

Variabel	Kvinnor M	Kvinnor SD	Män M	Män SD	p- värde
Amotivation	0,04	0,22	0,13	0,34	0,09
Extern motivation	0,25	0,40	0,36	0,54	0,18
Introjicerad motivation	1,79	0,96	1,92	1,12	0,49
Självbestämd/yttre motivation	3,30	0,65	2,90	0,77	0,00
Inre motivation	3,47	0,65	3,19	0,63	0,02

Antalet respondenter som ingick i analyserna av BREQ-3 enkäten var 118 personer. Tre personer föll bort efter att ha genomfört ett Mahalanobis test som mäter extremer. De maximala Mahalanobis värdet för BREQ-3 uppmättes till 45,29 och det kritiska värdet var 20,52. Därmed togs samtliga personer bort som hade ett Mahalanobis värde över 20,52. (Pallant 2007, s. 278)

MANOVA testet visade att det fanns en statistisk signifikant skillnad mellan män och kvinnor för de kombinerade beroende variablerna av motivationsfaktorer, $F(5, 112) = 2,60$, $P = 0,03$; Wilks' Lambda = 0,90; Partial eta squared = 0,10.

Ett striktare p-värde på 0,01 valdes vid det sista analyssteget då Levene's test visade att detta var nödvändigt samt att detta minskar risken för typ 1-fel när man ser på flera olika analyser separat. Det nya p-värdet räknades ut genom att dividera de normala alfavärdet på 0,05 med antalet beroende variabler, som i detta fall var fem stycken. (Pallant 2007, s. 276)

När resultatet från de beroende variablerna granskades separat, med ett mer konservativt p-värde på 0,01, var den enda statistiska signifikanta skillnaden mellan könen den *självbestämda yttre motivationen*, $F(1, 116) = 9,35$, $P = 0,00$, partial eta squared = 0,08. Som kan ses i Tabell 3 indikerade variablernas medelvärden att kvinnorna rapporterade aningen högre siffror för självbestämd/yttre motivation än männen. Detta innebär att kvinnorna drevs mer av självbestämda yttre motivationsfaktorer än vad männen gjorde. För variablerna amotivation, extern- introjicerad och inre motivation fanns det alltså inga signifikanta skillnader mellan könen. Dock kan man möjligen notera en trend att kvinnorna rapporterade högre siffror gällande självbestämd motivation och männen vad gällde mindre självbestämd motivation.

EMI-2

Tabell 4. Medelvärde (M), standardavvikelse (SD) och p-värde för enkäten EMI-2 efter Mahalanobis testet.

Variabel	Kvinnor M	Kvinnor SD	Män M	Män SD	p- värde
Självutveckling & Stressreducering	3,72	0,87	3,11	0,84	0,00
Socialt & Tävlingsmoment	1,94	1,07	1,87	1,12	0,73
Hälsa	3,16	0,64	2,57	0,88	0,00
Vikt & utseende	2,88	0,95	2,50	0,99	0,04
Fitness	4,00	0,78	3,38	0,79	0,00

Antalet deltagare i EMI-2 enkäten var 120 av 121 personer. En deltagare föll bort efter Mahalanobis testet som hade ett kritisk värde på 20,52 och ett uppvisande maximalt Mahalanobis värde på 30,79. (*Ibid* s. 278)

Efter att ha genomfört ett till MANOVA test visade även denna enkät på en statistiskt signifikant skillnad mellan könen gällande de kombinerade beroende variablerna, $F(5, 114) = 7,47, P = 0,00$; Wilks' Lambda = 0,75; Partial eta squared = 0,25. När resultaten från dessa variabler analyserades enskilt (även här med ett striktare p-värde på 0,01) fanns det tre signifikanta skillnader mellan könen, av fem möjliga. De variabler som skiljde sig var: *självutveckling/stressreducering*, $F(1, 118) = 14,13, P = 0,00$, partial eta squared = 0,10, *hälsa*, $F(1, 118) = 18,07, P = 0,00$, partial eta squared = 0,13 och *fitness*, $F(1, 118) = 17,92, P = 0,00$, partial eta squared = 0,13. Variablernas medelvärde som redovisas i tabell 5 visar att kvinnorna skattade sig högre än männen i samtliga av dessa kategorier. Kvinnorna tränade alltså mer för att utvecklas, minska stress, hålla sig frisk/undvika ohälsa och bli mer rörliga/smidiga än vad männen gjorde. Dock finns det ingen signifikant skillnad mellan grupperna när man ser till sociala aspekter och tävlingsmoment som avgörande faktorer för träningsmotivationen. Att träna för att gå ner i vikt eller förbättra sitt utseende är inte heller något som skiljer sig mellan könen.

3.2.2 Finns det ett samband mellan den målfokuserade motivationen och den motivationsreglerande motivationen hos respondenterna?

För att besvara denna frågeställning genomfördes Pearson's korrelationstest mellan BREQ-3 och EMI-2 enkäten. Då det fanns en skillnad mellan könen i motivationsfaktorer valde författaren att även göra sambandsanalyserna uppdelat på män och kvinnor.

Som kan ses i Tabell 5 nedan återfanns också flertalet skillnader i resultat mellan könen. Dock kan ett generellt mönster urskiljas: att de flesta målen med träning uppvisade fler samband med självbestämda former av motivation (självbestämd yttre samt inre motivation) än med mindre självbestämda former av motivation. Undantaget är männen som tränade för självutveckling och stressreducering, vilka hade en högre grad av amotivation. Även männen som tränade för vikten och utseendets skull drevs mer av extern motivation. Respondenterna (både män och kvinnor) som drevs av en mer introjicerad motivation redovisade oftare vikt och utseenderelaterade mål. Hos männen hade även de två delskalorna självutvecklande/stressreducering och socialt/tävling ett positivt samband med introjicerad motivation. Resultatet visar också på en positiv signifikant korrelation mellan självutveckling/stressreducering, socialt/tävling, hälsa och den självbestämda yttre motivationen. Deltagarna som tränade för självutvecklande/stressreducerande- sociala- och hälsorelaterade mål drevs alltså av en mer självbestämd yttre motivation.

Starkast korrelation var det mellan självbestämd yttre motivation och självutveckling/stressreducering (kvinnor $r = 0,69$) (män $r = 0,78$). Kvinnorna som tränade för fitness relaterade mål (smidighet, snabbhet mm) hade även en högre grad av självbestämd yttre motivation. Självutveckling/stressreducering, socialt/tävling, hälsa och fitness korrelerade positivt med en hög grad av inre motivation. Starkast är korrelationen mellan självutveckling/stressreducering och inre motivationsreglering (kvinnor $r = 0,70$) (män $r = 0,68$).

Tabell 5. Pearson korrelationstest mellan BREQ-3 och EMI-2 uppdelat på kön.

** Korrelation är signifikant på 0,01 nivå.

* Korrelation är signifikant på 0,05 nivå.

Korrelation mellan BREQ-3 och EMI-2 uppdelat på kön										
Pearson's korrelationstest Kvinnor, N 74 Män, N 47	Amotivation	Extern	Introjerad	Självbestä/ yttre	Inre	Självut/ stressed	Socialt/ tävling	Hälsa	Vikt/ utseende	
Extern motivation	Kvinnor	0,51**	1							
	Män	0,20	1							
Introjerad motivation	Kvinnor	0,18	0,34**	1						
	Män	-0,13	0,21	1						
Självbestämd/ yttre motivation	Kvinnor	0,09	-0,11	0,11	1					
	Män	-0,45**	-0,01	0,55**	1					
Inre motivation	Kvinnor	-0,06	-0,12	-0,16	0,65**	1				
	Män	-0,32*	-0,20	0,19	0,71**	1				
Självutvecklande & stressreducerande	Kvinnor	-0,01	0,01	-0,04	0,69**	0,70**	1			
	Män	-0,38**	-0,01	0,31*	0,78**	0,68**	1			
Socialt & tävling	Kvinnor	0,09	0,15	0,08	0,52**	0,54**	0,70**	1		
	Män	-0,18	-0,05	0,31*	0,51**	0,43**	0,60**	1		
Hälsa	Kvinnor	0,19	0,18	0,04	0,24*	0,26*	0,37**	0,35**	1	
	Män	-0,06	0,27	0,23	0,43**	0,35*	0,61**	0,29	1	
Vikt & utseende	Kvinnor	0,17	0,19	0,44**	0,12	-0,05	0,20	0,27*	0,16	1
	Män	0,08	0,35*	0,46**	0,16	-0,11	0,19	0,12	0,10	1
Fitness	Kvinnor	0,03	0,03	-0,10	0,33**	0,37**	0,47**	0,38**	0,51**	-0,03
	Män	0,20	-0,09	-0,08	0,23	0,29*	0,46**	,044**	0,52**	-0,09

3.2.3 Finns det samband mellan respondenternas träningsmotivation, träningsvanor och ålder?

För att besvara den tredje och sista frågeställningen gjordes Pearson's korrelationstest mellan kön, ålder, träningsvanor och respektive enkät var för sig. Se tabell 6 för korrelationen mellan de tre variablerna och BREQ-3 enkäten och tabell 7 för samma analys med EMI-2 enkäten.

Tabell 6. Pearson korrelationstest mellan kön, ålder, träningsvanor och BREQ-3

** Korrelation är signifikant på 0,01 nivå.

* Korrelation är signifikant på 0,05 nivå.

Korrelation kön, ålder, träningsvanor och BREQ-3								
		Ålder	Träning/ vecka	Hur länge	Amotivation	Extern	Introjicerad	Självbestämd/ yttre
Träning ggr/vecka	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 70	-0,04	1					
	Män, N 46	-0,16	1					
Hur länge	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 74	0,07	0,13	1				
	Män, N 47	0,09	0,20	1				
Amotivation	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 70	0,19	-0,15	-0,28*	1			
	Män, N 47	0,01	-0,28	-0,32*	1			
Extern motivation	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 70	0,05	-0,26*	-0,31**	0,51**	1		
	Män, N 47	0,09	-0,12	-0,18	0,20	1		
Introjicerad motivation	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 74	0,05	-0,03	-0,08	0,18	0,34**	1	
	Män, N 47	0,08	0,27	0,13	0,13	0,21	1	
Självbestämd/ yttre motivation	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 74	-0,03	0,49**	-0,13	-0,09	-0,11	0,11	1
	Män, N 47	0,14	0,51**	0,37*	-0,45**	-0,01	0,55**	1
Inre motivation	Pearson Correlation							
	Kvinnor, N 74	0,13	0,36**	0,09	-0,06	-0,12	-0,16	0,65**
	Män, N 47	0,17	0,45**	0,18	-0,32*	-0,20	0,19	0,71**

Kvinnorna som tränar färre gånger i veckan och som inte har tränat lika länge som övriga har en högre grad av extern motivation (negativt samband). Det finns en positiv korrelation mellan självbestämd yttre- och inre motivationsreglering och antal träningstillfällen/vecka. De personer som tränar fler gånger i veckan har alltså en högre grad av självbestämd/yttre- och inre motivation. Respondenterna som har en högre grad av amotivation har även tränat under en kortare tid. Hos kvinnorna finns det ett negativt samband mellan extern reglering och hur länge de har tränat, samtidigt som de hos männen finns ett positivt samband mellan självbestämd yttre motivation och samma variabel. För ålder och motivationsreglering (BREQ-3) finns det inget signifikant samband.

Tabell 7. Pearson korrelationstest mellan kön, ålder, träningsvanor och EMI-2.

** Korrelation är signifikant på 0,01 nivå.

* Korrelation är signifikant på 0,05 nivå.

Korrelation mellan kön, ålder, träningsvanor och EMI-2								
		Ålder	Träning/ vecka	Hur länge	Självutv/ stressred	Socialt/ tävling	Hälsa	Vikt/ utseende
Träning ggr/vecka	Pearson Correlation							
	Kvinnor	-0,04	1					
	Män	-0,16	1					
Hur länge	Pearson Correlation							
	Kvinnor	0,07	0,13	1				
	Män	0,09	0,20	1				
Självutveckling & stressreducering	Pearson Correlation							
	Kvinnor	-0,02	0,39**	0,07	1			
	Män	0,04	0,44**	0,16	1			
Socialt & tävling	Pearson Correlation							
	Kvinnor	-0,00	0,36**	0,07	0,70**	1		
	Män	-0,17	0,37*	0,16	0,60**	1		
Hälsa	Pearson Correlation							
	Kvinnor	0,47**	0,00	-0,17	0,37**	0,35**	1	
	Män	0,42**	0,02	0,00	0,60**	0,29	1	
Vikt & utseende	Pearson Correlation							
	Kvinnor	-0,04	-0,19	-0,18	0,20	0,27*	0,16	1
	Män	-0,14	0,11	-0,10	0,19	0,12	0,10	1
Fitness	Pearson Correlation							
	Kvinnor	0,19	0,14	-0,17	0,47**	0,38**	0,51**	-0,03
	Män	0,09	0,14	-0,07	0,46**	0,44**	0,52**	-0,09

För den målfokuserade enkäten, EMI-2, finns det en positiv korrelation mellan självutvecklande/stressreducering, socialt/tävling och antal träningstillfällen per vecka. De individer som tränar för att utveckla sig själva, minska stress, de sociala aspekterna med träning och för att utmanas med tävlingsmoment tränar också fler gånger i veckan. Ålder korrelerar positivt med hälsorelaterade träningsmål vilket innebär att ju äldre individen är desto mer tränar man för att må bättre eller undvika sjukdom. Inga samband återfanns mellan övriga träningsmål och varken ålder eller träningserfarenhet.

4 Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka om det fanns en skillnad i motivationsfaktorer mellan vuxna män och kvinnor som hade ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. Tidigare studier har visat att det finns en skillnad mellan könen med avseende på deras motivation till

fysisk aktivitet och träning (Hamilton, Cox & White 2012; Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005). Resultatet i denna studie visade att det fanns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor och de kombinerade beroende variabelerna av motivationsreglering (BREQ-3). När variabelerna studerades separat (med ett alfa värde på 0,01) var dock den enda signifikanta skillnaden mellan grupperna den *självbestämda yttre motivationen*. Kvinnorna rapporterade aningen högre siffror än männen. Eftersom den identifierade- och integrerade motivationen sattes ihop till en ny delskala (självbestämd yttre motivation) i denna studie, pga en stark korrelation mellan variabelerna, blir det också svårt att urskilja vilka faktorer i dessa delskalor som faktiskt skiljer sig mellan könen. Däremot, eftersom både den identifierade och den integrerade motivationen ligger sig på ”rätt” sida i SDT spektrumet, det vill säga höger om mitten mot den inre motivationen, så bör detta inte ha påverkat resultatet jämfört med om variabelerna hade studerats separat.

Den målfokuserade motivationen (EMI-2) visade också på en signifikant skillnad mellan könen gällande *självutveckling/stressreducering, hälsa* och *fitness*. Variablernas medelvärde visar på att kvinnorna skattar sig högre än männen i samtliga kategorier. Detta resultat skiljer sig från tidigare forskning då den bland annat visat att vikt, kroppsform och allmänt utseende är mer vanligt förekommande motivationsfaktorer hos kvinnor än hos män (Tiggeman & Williamson 2000). Konkurrens, utmaning, socialt erkännande, styrka och uthållighet var faktorer som männens drevs mer av (Kilpatrick et al. 2005). I denna studie visar inte *vikt* och *utseende* på någon skillnad mellan könen och ingen signifikant skillnad uppvisades heller gällande de *sociala aspekterna* med träning som tidigare forskning redovisar. På träningsanläggningen där enkäterna delades ut påpekade flertalet respondenter den ”familjära stämningen” och den ”härliga atmosfären”. Detta kan eventuellt ha påverkat vilka som valde att delta i studien samt att majoritet av dem som tränar på denna anläggning kanske inte gör det för vikt- och utseenderelaterade orsaker utan för att det faktiskt är roligt och för att de känner sig sedda och välkomna på anläggningen. Ytterligare en anledning till att resultatet skiljer sig från tidigare studier kan vara att dessa studier är förhållandevis ”gamla”, då senare forskning visar att det inte finns några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor i avseende på deras motivation (Hall et al. 2010; Guérin et al. 2012). Kanske är det så att män och kvinnors motivation till träning har förändrats med tiden, och resultatet i denna studie visar trots allt på andra skillnader än som tidigare nämnts. Majoriteten av tidigare studier är även gjorda på andra nationaliteter är Svenskar så som Australiensare, Amerikaner och Kanadensare mm, vilket också kan vara en bidragande orsak till att resultaten i denna studie

skiljer sig från tidigare forskning. Kultur, tränings- och levnadsvanor är några faktorer som kan skilja sig mellan länder och som därmed kan tänkas inverka på individers motivation till träning.

Syftet med denna studie var även att undersöka om det fanns ett samband mellan respondenternas träningsmotivation, träningsvanor och ålder. Denna studies resultat visade på att det fanns ett positivt samband mellan självbestämd yttre-, inre motivation och antal träningsstillfällen per vecka. Detta resultat stöds av tidigare forskning som visar ett konsekvent stöd för en positiv korrelation mellan självbestämd inre motivation och graden av fysisk aktivitet. De individer som har en självbestämd motivation tränar enligt studier alltså mer än personer med icke självbestämd motivation och detta visas således i denna studie. (Williams et al. 1996; Teixeira et al. 2012; Hagger et al. 2008) Denna kunskap anses enligt författaren vara till stor vikt för till exempel träningsanläggningar, hälsocoacher, personliga tränare och träningsinstruktörer mm. Om individer som drivs av en mer självbestämd motivation också tränar mer borde fler individer uppmuntras till att träna av just dessa självbestämda skäl. Som det ser ut på många träningsanläggningar idag anser författaren att mycket marknadsföring styrs av just yttre motivationsfaktorer istället för inre faktorer. Gymmen gör reklam för viktminskning, det finns speglar i stora delar av lokalen som idag enligt författaren inte enbart används för att studera teknik osv och träningspassen börjar få nya namn så som ABSolution och Bootylicious som marknadsförs av yttre ideal.

För företag och dess anställda kan det också vara till en stor fördel att arbeta med självbestämd motivation då forskning visar att individer som tränar också minskar risken för metabola syndromet, typ 2-diabetes, depression och övervikt/fetma mm (Wennerberg et al 2015, s. 15-16). Skulle de anställda drivas av en självbestämd inre motivation som enligt studier ”håller i långa loppet” skulle troligtvis sjukskrivningstalen minska vilket bland annat kan leda till en förbättrade effektivitet och produktivitet för företagen. Hur kan detta då uppnås? Människor bör hitta en träningsform/aktivitet som de verkligen uppskattar, tycker är rolig samt försöka göra träningen till en del i sin vardag. Träningsanläggningarna bör ha en behovsstödjande miljö med tränare och ledare som ger positiv feedback till sina medlemmar och uppmuntrar individerna till träning. Budskapet om att ”den bästa träningen är den som blir av” bör spridas och att människor inte behöver springa en mil eller träna på gymmet i 1,5 timme för att uppnå positiva hälsovinster.

Respondenterna i denna studie som hade en högre grad av amotivation hade även tränat under en kortare tid. Hos kvinnorna fanns det också ett negativt samband mellan extern motivation och hur länge de har tränat. Hos männen i denna studie fanns ett positivt samband mellan självbestämmd yttre motivation och samma variabel. Resultatet visar även på ett signifikant negativt samband mellan amotivation, extern reglering och hur länge respondenterna har tränat. De individer som har mer amotivation och extern reglering har alltså tränat under en kortare tid än övriga deltagare. Detta stöds av tidigare forskning som visar att individer som tränar mindre också drivs av en mer extern motivation (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). Andra studier har även visat att det initialt är vanligare med yttre motivationsfaktorer men att den självbestämda motivationen är starkare hos individer som tränat regelbundet under en längre tid (Wininger, 2007; Mullan & Markland, 1997). Frågan är då om dessa personer som initialt drivs av amotivation och extern reglering kommer att fortsätta träna? Och om de gör det, kommer de fortsätta drivas av samma motivationsfaktorer eller kommer deras motivation att förändras till en mer inre motivation? Har personer som tränat regelbundet under en längre tid alltid drivits av inre motivation?

En studie där deltagarna delades upp i två grupper efter hur länge de har tränat (längre än sex månader eller kortare än sex månader) visade att de individer som tränat kortast tid skattade sig högre på delskalorna *socialt erkännande*, *affiliering*, *tävling/konkurrens* och *utseende* i EMI-2 enkäten. (Maltby & Day, 2001) I denna studie fanns det dock inga signifikanta samband mellan hur länge deltagarna tränat och den målfokuserade motivationen. En sak som skiljer sig mellan studierna är att denna studie analyserade resultatet efter uppdelningen av EMI's delskalor och detta gjordes inte i Maltby och Day's studie (2001) men det bör inte ha påverkat utfallet.

Befintlig forskning har visat att äldre individer motiveras till att vara fysiskt aktiva av både inre och yttre orsaker men att majoriteten drivs av att upprätthålla sin hälsa samt att minska hälsorisker (Kolt, Driver & Giles 2004). För BREQ-3 enkäten fanns det inget samband mellan ålder och motivationsreglering men i EMI-2 enkäten korrelerar ålder positivt med variabeln *hälsa*, vilket innebär att ju äldre individen är desto mer tränar man för att må bättre eller undvika sjukdom. En bidragande faktor till detta tror författaren kan vara att dessa hälsofrågor även innehåller påståenden som ”jag tränar för att min doktor rådde mig att träna” och ” jag tränar för att undvika hjärtsjukdom”. Detta är påståenden som författaren tror stämmer bättre in på äldre personer och därmed kan hela kategorin *hälsa* fått en positiv korrelation med ålder.

Om de 14 ordinarie delskalorna i EMI-2 hade analyserats var för sig hade detta kunnat studeras närmare, men som nämdes i metoden gjordes inte detta på grund av att det hade blivit för många parametrar att analysera vilket kan ge skeva resultat (Pallant, 2007, s. 275).

Trots att denna studie visar på en korrelation mellan inre motivation och träningsvanor, som exempelvis antal träningspass per vecka och hur länge respondenterna har tränat, så uppvisade flera deltagare på både en hög yttre motivation och en hög träningsfrekvens samtidigt som de tränat under en lång tid. Denna grupp är som resultatet visar en liten minoritet, men det väcker ändå en tanke om att människor kanske inte alltid behöver drivas av enbart inre motivation. En del individer kanske pendlar i sin motivation mellan yttre och inre faktorer och detta kan kanske vara en fördel för att upprätthålla en regelbunden träning. Samtidigt som en del aktiviteter kanske inte anses som roliga, och kommer heller aldrig blir det, och då kanske en självbestämd yttre motivation är bra nog. Allt är individuellt och det som fungerar för en person kanske inte fungerar för en annan. Trots detta bör människor sträva efter en inre motivation då det finns ett konsekvent stöd för att dessa motiv är fördelaktiga i träningsammanhang (Williams et al. 1996; Teixeira et al. 2012; Hagger et al. 2008).

4.2 Metoddiskussion samt styrkor och svagheter med studien

Eftersom studien genomfördes på en begränsad population i Stockholmsområdet kan det inte dras några generella slutsatser för en större population, utan resultatet i denna studie är enbart giltigt på den undersökta gruppen. För att stärka validiteten i studien hade ett slumpmässigt och större urval varit bättre, men på grund av den begränsande tidensramen valdes deltagarna ut efter bekvämlighetsurvalet. Svarefrekvensen i studien var hög och detta kan ha berott på att det var ett bekvämlighetsurval samt att författaren personligen gick ut på plats och delade ut enkäterna. En av anledningarna till att en skriftlig enkät valdes som mätinstrument och inte en internetbaserad enkät var att svarefrekvensen ofta är mycket lägre vid internetbaserade enkäter. (Ejlertsson 2014, s. 13-14). Att istället vara på plats fysiskt vid både utdelning och insamling av enkäterna tror författaren kan vara en bidragande anledning till den höga svarefrekvensen samt det låga externa- och interna bortfallet i studien. Frågeformulär kan dock vara problematiskt då många individer tenderar att överskatta sin fysiska aktivitets nivå (Hagströmer, Wisén & Hassmén 2015, s. 4) I och med den begränsade tiden och förhållandevis stora antalet deltagare valdes enkäter ut som metod istället för strukturerade intervjuer även om accelerometer tillsammans med motionsdagbok och intervjuer hade varit

att föredra för att mäta deltagarnas fysiska aktivitet. Det tog cirka 10 minuter att fylla i enkäten och några av de individer som valde att inte delta (14 personer) påpekade att de inte hade tid. Kanske hade detta externa bortfall kunnat undvikas om enkäten varit kortare, men i och med att motivationsenkäter generellt sett är ganska långa hade detta varit svårt att uppnå om författaren samtidigt ska få in all data som krävs för att göra en bra och tillförlitlig analys.

Som tidigare nämnt är det en styrka att redan etablerade enkäter användes som mätinstrument, men författaren upplevde att trots back-translation var det ibland svårt att få fram samtliga enkätfrågor exakt som orginalenkäten. Även om innebörden av påståendena är den samma efter översättning upplevde författaren att vissa påståenden var mer ”amerikanska/engelska” till formuleringen och kunde därmed framstå lite annorlunda på svenska. Några respondenter påpekade även detta och fåtalet frågade om de tolkat frågan rätt. Främst var det frågorna från BREQ-3 som ibland uppfattades som svårtolkade. För att dessa enkäter ska tolkas, användas och analyseras korrekt anser författaren att enkäterna bör studeras på engelsktalande respondenter eller att den görs om till svenska och beprövas så enkäten inte behöver översättas innan användning. Detta skulle bland annat minska risken för feltolkningar och därmed skeva resultat. Det anses också positivt att författaren delade ut enkäterna på plats då det kan vara en bidragande faktor till de låga bortfallet (både externa och interna). En nackdel med självskattade enkäter är att individer som tränar för att det roligt och har gjort det under en längre tid kanske också är dem som väljer att svara på enkäten. Sedan är det lätt att individer över- eller underskattar sin fysiska aktivitet vilket också anses som en svaghet med studien (Hagströmer, Wisén & Hassmén 2015, s. 4). Detta kan också kopplas till att individer har en tendens att svara så som man tror att man borde svara och inte helt och hållet efter hur man personligen känner. En annan svaghet med studien var att Cronbach’s alfa för amotivation inte uppgick till över 0,7 trots att en delfråga togs bort. Detta är ett tecken på att några respondenter hade svårt att tolka denna typ av påstående. En styrka med studien är dock att författaren i många fall funnit logiska, teoriknutna resultat vilket tyder på att svaren är någorlunda tillförlitliga. Samt att författaren under en kort begränsad period lyckades rekrytera förhållandevis många människor till studien. De interna bortfallet var väldigt lågt i studien och detta anses också som en styrka med studien. För motivationsenkäterna var det inget påstående som inte fylldes i.

4.3 Framtida forskning

I denna studie var studiepopulationen män och kvinnor som har ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. Inget krav på regelbundenhet fanns. Deltagarna tillfrågades om träningsform för bakgrundsinformation till studien, men få respondenter uppgav enbart att de utförde en typ av träning utan majoriteten tränade väldigt varierat. För framtida forskning skulle det därför vara av intresse att strategiskt rekrytera individer som har en tydlig nisch inom sin träning. Exempelvis personer som enbart styrketränar på gym, personer som enbart simmar eller individer som endast tränar löpning. Det skulle vara intressant att se om det fanns en skillnad i motivationsfaktorer mellan dessa rekryterade grupper.

Eftersom EMI-2 enkäten är konstruerad för att kunna användas på både fysiskt aktiva- och inaktiva personer skulle det också vara spännande att undersöka hur skillnaden i motivation skulle se ut mellan dessa två grupper. Utgångsfrågan i EMI-2 är ”jag tränar *eller skulle träna* för att...” och om personer som då inte tränar skulle svara på detta skulle det vara intressant att se om man får fram något mönster som visar varför de inte tränar. En hypotes kan möjligen vara att dessa individer skattar högre på frågorna som är kopplade till yttre motivation. Om detta skulle vara fallet kanske man på något sätt kan få dessa personer att börjar träna för andra självbestämda inre faktorer och därmed skulle fler uppleva positiva hälsoeffekter som den fysiska aktiviteten medför.

5.0 Slutsats

Syftet med denna studie var att undersöka om det fanns en skillnad i motivationsfaktorer mellan vuxna män och kvinnor som hade ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning. Studien undersökte även om det fanns ett samband mellan deltagarnas träningsmotivation, träningsvanor och ålder. En slutsats som kan dras utifrån denna studies resultat är att det finns en skillnad i motivationsfaktorer mellan män och kvinnor som har ett aktivt medlemskap på en träningsanläggning när man ser till de kombinerade beroende variablerna. När de beroende variablerna i motivationsregleringsenkäten (BREQ-3) analyserades separat var den enda signifikant skillnaden mellan könen den *självbestämda yttre* motivationen. För den målfokuserade enkäten (EMI-2) fanns det en skillnad mellan könen på tre variabler och dessa var *självtveckling/stressreducering, hälsa* och *fitness*. För motivationsregleringsenkäten fanns det också ett samband mellan självbestämmd yttre- och inre motivation och antal

träningstillfällen per vecka. För den målfokuserade enkäten fanns det ett positivt samband mellan *självutveckling/stressreducering*, *socialt/tävling* och *antal träningstillfällen per vecka*. Ålder korrelerar positivt med hälsorelaterade träningsmål.

Även om det endast var den *självbestämda yttre* motivationen som skiljde sig mellan könen är det fördelaktigt att ha detta resultat i åtanke när man exempelvis startar en träningsintervention med en ny grupp individer som består av både män och kvinnor. Likaså om gruppen består av både yngre och äldre då resultatet visar att ju äldre en person är desto mer drivs individen av hälsorelaterade mål. *Hur* man som ledare utvärderar, informerar, motiverar och uppmuntrar andra i deras träning kan alltså vara avgörande för att få människor att börja träna, men framför allt att bibehålla sin träning och därmed ta del av alla de positiva hälsovinster som träningen medför.

Käll- och litteraturförteckning

Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K. Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och organisationspsykologi – individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & kultur.

Caspersen, C. J, Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 2, ss. 126-131.

Daley, A. J. & Duda, J. L. (2006). Self- Determination. Stage of Readiness to Change for Exercise, and Frequency of Physical Activity in Young People. *European Journal of Sport Science*, 6, ss. 231-243.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self- Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 4, ss. 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self- Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 9, ss. 182-185.

Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M. & Jenny, O. (2010). Exercise Motivation: A Cross-Sectional Analysis Examining its Relationships With Frequency, Intensity, and Duration of Exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, ss. 1-6.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A Test of Self- Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, ss. 2240-2265.

Ejlersson, G. (2014). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Ferrand, C., Martinent, G. & Bonnefoy, M. (2012). Exploring Motivation for Exercise and its Relationship With Health-Related Quality of Life in Adults Aged 70 years and older. *Ageing & Society*, ss. 1-17.

Guérin, E., Bales, E., Fortier, M. & Sweet, S. (2012). A Meta-Analysis of the Influence of Gender on Self-Determination Theory's Motivational Regulations for Physical Activity. *Canadian Psychology*, 4, ss. 291-300.

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. & Biddle, S. J. H. (2002). The Influence of Autonomous and Controlling Motives on Physical Activity Intentions Within the Theory of Planned Behavior. *British Journal of Health Psychology*, 7, ss. 283-297.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport*. Buckingham, UK: Open University Press/McGraw-Hill.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2008). Self-Determination Theory and the Psychology of Exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, ss. 79-103.

Hagströmer, A., Wisén, A. & Hassmén, P. (2015). Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red). *FYSS 2015: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 3. Uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Hall, C. R., Rodgers, W. M., Wilson, P. M. & Norman, P. (2010). Imagery Use and Self-Determined Motivations In A Community Sample of Exercisers and Non-Exercisers. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, ss. 135-152.

Hamilton, K., Cox, S. & White, K. M. (2012). Testing a Model of Physical Activity Among Mothers and Fathers of Young Children: Integrating Self-Determined Motivation, Planning, and the Theory of Planned Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, ss. 124-145.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Henrikson, J. & Sundberg, C. J. (2008). Allmänna effekter av fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Jansson, E., Hagströmer, M. & Anderssen, S. A. (2015). Fysisk aktivitet för vuxna. I: Ståhle, A. (red). *FYSS 2015: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 3. Uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Johansson, B & Svedner, P. O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2010). Collage Student´s Motivation for Physical Activity: Differentiating Men´s and Women´s Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, ss. 135-152.
- Klain, I. P., Gama de Matos, D., Leitão, J. C., Cid, L. & Moutão, J. (2015). Self-Determination and Physical Exercise Adherence in the Contexts of Fitness Academies and Personal Training. *Journal of Human Kinetics*, 46, ss. 241-249.
- Kolt, G. S., Driver, R.P., & Giles, L.C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12, ss. 185–198.
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Raedeke, T. D., Ha, A. S. C. & Sum, R. K. W. (2009). Self-determined motivation and student´s physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive Medicine*, 48, ss. 69-73.
- Maltby, J. & Day, L. (2001). The Relationship Between Exercise Motives and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 135(6), ss. 651-660.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, ss. 191-196.

Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The Measurement of Exercise Motives: Factorial Validity and Invariance Across Gender of a Revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, ss. 361-376.

Mullan, E. & Markland, D. (1997). Variations in Self-Determination Across the Stage of Change for Exercise in Adults. *Motivation and Emotion*, 21, ss. 349-360.

Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (version 15)*. 3. ed. Maidenhead: Open University Press.

Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S. & Senécal, C. (2007). Autonomous, Controlled, and Amotivated Types of Academic Motivation: A Person-Oriented Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 4, ss. 734-746.

Ryan, R. M. & Deci, L. E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, (25), ss. 54-65.

Sebire, S. J., Jago., Russell, J., Fox, K. R., Edwards, M. J. & Thompson, J. L. (2013). Testing a Self- Determination Theory Model of Children´s Physical Activity Motivation: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity*, 10, ss. 2-9.

Standage, M. & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. I: Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (red.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics. ss. 233-269.

Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity*, 9, ss. 1-30.

Tiggemann, M. & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, 43, ss. 119-127.

Wennberg, P., Cider, Å., Hellénus, M. L., Trolle-Lagerros, Y., Grahn-Kronhed, A. C., Ribom, E., Roos, E. & Jonsdottir, I. H. (2015). Prevention. *FYSS 2015: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. I: Ståhle, A. (red). 3. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M. & Deci, E.L. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, ss. 115-126.

Wininger, S. R. (2007). Self- Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of the Psychometric Properties of the Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, ss. 471-4.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Vilka sökord har du använt?

Motivation, Self Determination Theory, Intrinsic motivation, motivation and physical activity, Self Determination Theory and exercise behavior, Self Determination Theory gender physical activity, Self Determination Theory in young adults, Self Determination Theory elderly, Self Determination Theory difference between gender, EMI-2 questionnaire, BREQ-3 questionnaire,

Var har du sökt?

Pubmed, Google scholar, www.Selfdeterminationtheory.org

Sökningar som gav relevant resultat

*Ebsco: "Self Determination Theory"
Google Scholar: "Self Determination Theory" "Intrinsic motivation" "Self Determination Theory among men" "Self Determination Theoy gender physical activity" "Self Determination Theory in young adults" "EMI-2 questionnaire" "BREQ-3 questionnaire"*

Kommentarer

Det har inte varit svårt att hitta forskning till uppsatsen utan det har snarare ibland känts som att utbudet har varit för stort. Genom en sökning på Self Determination Theory så kommer det upp oändliga sökresultat. Jag har även använt mig ganska mycket av Selfdeterminationtheory.org där det finns hundratals artiklar och några artiklar har jag fått tillgång till via min handledare.

Bilaga 2

Uträkning av Cronbach's Alpha

Tabell 1. Cronbach's Alpha för samtliga variabler i EMI-2.

Variabel EMI-2	Cronbach's Alpha
Stressmanagement	0,86
Revitalisation	0,71
Enjoyment	0,91
Challenge	0,88
Social recognition	0,81
Affiliation	0,92
Competition	0,93
Health pressures	0,65
Ill health avoidance	0,80
Positive health	0,78
Weight management	0,86
Appearance	0,73
Strenght and Endurance	0,68
Nimbleness	0,89

Tabell 2. Cronbach's Alpha för samtliga variabler i den uppdelade versionen av EMI-2

Variabel	Cronbach's Alpha
Självutvecklande & Stressreducerande	0,92
Socialt & Tävling	0,90
Hälsa	0,80
Vikt & Utseende	0,81
Fitness	0,80

Tabell 3. Cronbach's Alpha för samtliga variabler i BREQ-3

Variabel BREQ-3	Cronbach's Alpha
Amotivation	0,59
Extern reglering	0,67
Introjicerad reglering	0,85
Identifierad reglering	0,77
Integrerad reglering	0,83
Inre reglering	0,88

Bilaga 3



Hej!

Jag heter Anna Bergström och jag studerar mitt tredje och sista år till hälsopedagog på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Under våren 2016 ska jag skriva mitt examensarbete där jag kommer utföra en enkätstudie som berör träning och motivation. Läs gärna igenom detta informationsbrev innan du beslutar dig för att delta och tveka inte att fråga mig om du undrar över något.

Syftet med studien

Syftet med denna enkätstudie är att undersöka om det finns några skillnader i motivationsfaktorer mellan aktiva män och kvinnor. Motiveras män och kvinnor till att träna av olika anledningar? Jag är även intresserad av hur träningsvanor hänger samman med motivationen.

Medverkan

Att fylla i enkäten tar cirka 10 minuter och det är helt frivilligt att delta. Du kan när som helst välja att avbryta undersökningen och om du inte vill besvara någon enskild fråga kan denna lämnas tom. Dina svar är helt anonyma och enkäten kommer inte kunna kopplas till dig. De slutliga resultaten kommer enbart redovisas på gruppnivå.

Slutresultat

Materialet kommer sammanställas i en rapport i maj och är du intresserad finns det givetvis möjlighet att ta del av slutresultatet.

Jag hoppas att just Du vill delta i min studie!

Anna Bergström

Hälsopedagogstudent

Anna.bergstrom@student.gih.se

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Docent, idrottspsykologi

Sanna.nordin-bates@gih.se

Bilaga 4



Samtyckesblankett för enkätstudie

Läs igenom dessa punkter noggrant och ge ditt samtycke genom att skriva under med din namnteckning längre ned på sidan.

1. Jag har läst igenom informationsbrevet och samtycker till dess innehåll.
2. Jag har tagit del av studiens syfte och jag vet vem jag ska vända mig till vid eventuella frågor.
3. Jag har blivit informerad om att det är frivilligt att delta i studien och att jag när som helst kan avbryta utan att behöva tala om varför.
4. Jag förstår att min medverkan i studien och alla svar jag ger behandlas konfidentiellt och används enbart i undersökningssyfte.

Ort: _____

Datum: _____

Namnteckning: _____

Namnförtydligande: _____

Bilaga 5

Om Dig och Dina Aktivitetsvanor

1. **Ålder:** _____ år

2. **Kön** (ringa in ditt svar): **Kvinna** **Man**

3. **Hur många gånger tränar du, 30 minuter eller mer, en vanlig vecka?**

(Träning innebär något som är strukturerat, planerat och som får dig att svettas. Exempelvis; löpning, styrketräning, gruppträningspass eller bollsport etc.)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1-2 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> 6 gånger eller mer i veckan |
| <input type="checkbox"/> 3-4 gånger i veckan | <input type="checkbox"/> Det varierar mycket |
| <input type="checkbox"/> 5-6 gånger i veckan | |

4. **Vilken typ av träning utför du och hur ofta?** *(Kryssa i **alla** rutor som stämmer för dig)*

- Styrketräning (ensam på gym eller i gruppträningsform, t.ex. Body Pump)
_____ gånger i veckan
- Konditionsträning (löpning, spinning, dans, aerobics...)
_____ gånger i veckan
- Kombinationsträning (t.ex., crossfit, cirkelträning)
_____ gånger i veckan
- Mind/rörlighets-träning (t.ex., yoga, pilates, Body balance)
_____ gånger i veckan
- Annat: _____
_____ gånger i veckan

5. **Hur länge har du tränat?**

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Upp till 1 år | <input type="checkbox"/> 7-10 år |
| <input type="checkbox"/> 1-3 år | <input type="checkbox"/> Över 10 år |
| <input type="checkbox"/> 4-6 år | |

Om Dig och Din Träning

På följande sidor finns ett antal påståenden som folk ofta ger när de får frågan varför de tränar. *Oavsett om du tränar regelbundet eller inte, vänligen läs varje påstående noggrant och ange, genom att ringa in lämpligt nummer, i vilken grad varje påstående är sant för just dig. Om du inte alls anser att ett påstående stämmer in på dig så ringar du in "0". Om du tycker att ett påstående stämmer in mycket väl på dig ringar du in "5". Om du anser att ett påstående delvis stämmer in på dig ringar du in "1", "2", "3" eller "4" beroende på hur starkt du känner att det återspeglar varför du tränar.*

Kom ihåg, jag vill veta varför *du personligen* väljer att träna, och inte om du tror att påståendena är bra skäl för *vem som helst* att träna.

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra				
1. För att hålla mig smal	0	1	2	3	4	5				
2. För att undvika sjukdom	0	1	2	3	4	5				
3. För det får mig att må bra	0	1	2	3	4	5				
4. För att se yngre ut	0	1	2	3	4	5				
5. För att visa mitt värde för andra	0	1	2	3	4	5				
6. För att ge mig utrymme att tänka	0	1	2	3	4	5				
7. För att ha en hälsosam kropp	0	1	2	3	4	5				
8. För att bygga upp min styrka	0	1	2	3	4	5				
9. För jag tycker om känslan av att anstränga mig	0	1	2	3	4	5				
10. För att spendera tid med mina vänner	0	1	2	3	4	5				
11. För min doktor rådde mig att träna	0	1	2	3	4	5				
12. För jag tycker om att försöka vinna i fysiska aktiviteter	0	1	2	3	4	5				
13. För att bibehålla eller bli mera smidig	0	1	2	3	4	5				
14. För att ge mig mål att arbeta mot	0	1	2	3	4	5				
15. För att gå ner i vikt	0	1	2	3	4	5				

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra						
16. För att förebygga hälsoproblem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
17. För jag upplever att träning är uppfriskande	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. För att ha en bra kropp	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. För att jämföra mina förmågor med andra människor	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. För det hjälper till att reducera spänningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. För jag vill bibehålla en god hälsa	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
22. För att förbättra min uthållighet	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
23. För jag tycker träning i sig är tillfredställande	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
24. För att njuta av de sociala aspekterna med träning	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
25. För att förebygga en sjukdom som finns i familjen	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
26. För jag tycker om att tävla	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
27. För att bibehålla min rörlighet	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
28. För att ge mig personliga utmaningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
29. För att kontrollera min vikt	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
30. För att undvika hjärtsjukdom	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
31. För att ladda mina batterier	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
32. För att förbättra mitt utseende	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
33. För att få ett erkännande för mina prestationer	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
34. För att kunna hantera stress	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
35. För att känna mig mer hälsosam	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
36. För att bli starkare	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
38. För att ha roligt med andra människor under själva träningen	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
39. För att återhämta mig från en sjukdom/skada	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
40. För att jag tycker om fysisk tävlan	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
41. För att bibehålla min vighet/bli mer vig	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
42. För att utveckla personliga färdigheter	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
43. För att träning hjälper mig att förbränna kalorier	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
44. För att se mer attraktiv ut	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
45. För att åstadkomma saker som andra inte är kapabla till	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
46. För att lätta på spänningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
47. För att öka min muskelmassa	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
48. För jag mår som bäst när jag tränar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
49. För att träffa nya vänner	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
50. För jag tycker träning är roligt, speciellt när det är tävlingsmoment inblandat	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
51. För att mäta mig mot min personliga standard	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Motivation till träning

På följande sida återstår 24 påståenden som handlar om din motivation till träning. Observera att denna enkät har 0-4 som svarsalternativ istället för 0-5 som den tidigare enkäten hade.

Med hjälp av nedanstående skala, vänligen ange i vilken utsträckning var och en följande punkter stämmer för dig. Observera att det inte finns några rätt eller fel svar och inga kuggfrågor. Jag vill enbart veta hur *du personligen* känner för träning.

	Stämmer inte alls		Stämmer ibland		Stämmer mycket bra
1. Det är viktigt för mig att träna regelbundet	0	1	2	3	4
2. Jag förstår inte varför jag borde träna	0	1	2	3	4
3. Jag tränar för att det är roligt	0	1	2	3	4
4. Jag känner mig skyldig när jag inte tränar	0	1	2	3	4
5. Jag tränar för att det är förenligt med mina livsmål	0	1	2	3	4
6. Jag tränar för att andra människor säger att jag borde	0	1	2	3	4
7. Jag värdesätter fördelarna med att träna	0	1	2	3	4
8. Jag kan inte förstå varför jag skulle bry mig om att träna	0	1	2	3	4
9. Jag har roligt under mina träningspass	0	1	2	3	4
10. Jag känner mig ångerfull när jag missar ett träningspass	0	1	2	3	4
11. Jag ser träning som en del av min identitet	0	1	2	3	4
12. Jag deltar i träning för att mina vänner/familj/partner säger att jag borde	0	1	2	3	4
13. Jag tycker det är viktigt att anstränga sig för att träna regelbundet	0	1	2	3	4
14. Jag ser inte meningen med att träna	0	1	2	3	4
15. Jag anser att träning är en njutbar aktivitet	0	1	2	3	4
16. Jag känner mig misslyckad när jag inte har tränat på ett tag	0	1	2	3	4
17. Jag ser träning som en viktig del av vem jag är	0	1	2	3	4

	Stämmer inte alls	1	2	3	Stämmer ibland	4	Stämmer mycket bra
18. Jag tränar för att andra inte skulle vara nöjda med mig om jag inte gjorde det	0	1	2	3	4		
19. Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet	0	1	2	3	4		
20. Jag tycker träning är slöseri med tid	0	1	2	3	4		
21. Jag känner nöje och tillfredställelse av att delta i träning	0	1	2	3	4		
22. Jag skulle tycka illa om mig själv om jag inte tog mig tid för träning	0	1	2	3	4		
23. Jag ser träning som något som är förenligt med mina värderingar	0	1	2	3	4		
24. Jag känner mig pressad från mina vänner/familj till att träna	0	1	2	3	4		

Tack för Din medverkan i studien!