



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

**Självständigt arbete, 15 hp, för examen i psykologi
VT 2021
Fakulteten för lärarutbildningen, avdelningen för psykologi**

Fysisk aktivitet och motivation - vid studier och arbete

Mats Wahlström

Författare

Mats Wahlström

Titel

Fysisk aktivitet – vid studier och arbete

Engelsk title

Physical activity and motivation - in studies and work

Handledare

Leonard Ngaosuvan

Examinator

Jimmy Jensen

Sammanfattning

Denna studie har undersökt fysisk aktivitet och sambandet med motivation enligt Self-determination Theory (SDT). Fysisk aktivitet baserades på Socialstyrelsen och Gymnastik & Idrottshögskolans frågor om träning, vardagsmotion och stillasittande. Self-determination Theory som först utvecklades av Ryan och Deci (1985), definieras med motivationstyperna yttre, introjektiv, identifierad, inre och existentialistisk motivation i studien.

I den första studien svarade deltagarna på frågor om sin fysiska aktivitet under en vecka. Därefter följde frågan ”Varför studerar du?” och påståenden utifrån SDT motivationstyper. Studie II har exakt samma konstruktion förutom att den andra frågan var ”Varför arbetar du?”. Existentialistisk motivation är nyutvecklad och erhöll empiriskt underlag för att vara berättigad som motivationstyp inom SDT. Både studie I och studie II gav ett signifikant negativt samband mellan rörelse och yttre motivation. Ingen av studierna gav samband mellan fysisk aktivitet och motivation i studier och arbete.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, motivation, Self-determination Theory, Situational Motivation Scale, existentialistisk motivation.

Author

Mats Wahlström

Title

Physical activity and motivation – in studies and work

Supervisor

Leonard Ngaosuvan

Examiner

Jimmy Jensen

Abstract

This study examined physical activity and the relationship with motivation according to self-determination theory (SDT). Physical activity was based on Socialstyrelsen and Gymnastik & Idrottshögskolans questions about exercise, both everyday and sedentary. SDT, first developed by Ryan och Deci (1985), is defined by various types of motivation. These are external, introjected, identified, intrinsic and existential motivation.

In the first study, the participants answered questions about their physical activity during a week. This was followed by the question "Why are you studying?" and a number of statements based on SDT motivation types. The second study had exactly the same construction other than the second question which was "Why do you work?".

Existential motivation is a newly developed concept and has received empirical evidence, justifying its inclusion as a type of motivation within SDT. Both the first and second study show a significant negative correlation between movement and external motivation. None of the studies show a correlation between physical activity and motivation in studies and work.

Keywords

Physical activity, motivation, self-determination theory, Situational Motivation Scale, existential motivation.

Förord

Denna uppsats är skriven efter snart två och ett halvt års studerande inom pedagogik och psykologi. De olika områdena har på ett förunderligt vis kompletterat varandra och jag hoppas kunna ge insikter och lärande vidare till elever som jag kommer att möta som lärare.

Skickar ett stort tack till min uppsatshandledare Leonard Ngaosuvan. Lärorikt med ditt engagemang, inspiration och närvarande stöd. Tack till Mary och Jonny McGuinness för bollande av idéer och engelsk support. Slutligen vill jag tacka mina söner Martin, för enkätrespons och Simon för hjälp med databearbetning.

Nu vill jag framöver fortsätta påminna mig om hur jag motiverar mig själv och hittar vägar att hjälpa andra att motivera sig själva.

Inledning

Folkhälsomyndigheten gav våren 2021 för första gången nordiska riktlinjer för fysisk aktivitet och minskade av stillasittande (2021). Att röra på sig handlar inte endast om kroppen utan också om vår inställning till det, vår motivation.

Motivation är viktigt vid fysisk aktivitet och även för att finna mening i hela livet. Genom åren har många teorier i ämnet presenterat och de senaste årtiondena har Self-determination Theory/SDT, (Deci & Ryan, 1985) vuxit fram som framträdande inom motivationsområdet. Den har bland annat vidgat perspektivet inom motivation till flera olika motivationstyper och belyser därmed kvalitén inom området (Lindwall et al., 2019). Self-determination Theory belyser vikten av en individs val och självbestämmande för motivationen och en uppsats fann nyligen stöd även för existentiell motivation (Borg & Sundström, 2020).

Det är av intresse att undersöka sambanden mellan fysisk aktivitet och motivation vid studier och arbete i ett hälsoperspektiv. Vidare är det intressant att i samhällsperspektiv ha motiverade medborgare till studier och arbete. Denna sektion avhandlar en kortare genomgång av teoretisk utveckling inom motivationspsykologin samt en kortfattad begreppsutredning.

Fysisk aktivitet avser all rörelse utöver total vila.

Motivation är drivkraft till beteende, intensitet samt dess uthållighet över tid (Geen, 1995).

Arbete syftar på förvärvsarbete såsom anställning och eget företagande.

Studier syftar på utbildning som sysselsättning.

Definitionen av fysisk aktivitet är att viljemässig röra kroppen så att en muskelaktivitet skapas och leder till ökad energiomsättningen i kroppen (Howley, 2001). Fysisk aktivitet mäts med stegräknare/accelerometer eller subjektiv självskattning.

Studier har gjorts som visar att deltagares kognitiva utveckling positivt påverkas vid fysisk aktivitet (Ratey & Loehr, 2011) samt kontinuerligt över en längre tid befrämjar en mer fysiskt aktiv livsstil (Ratey & Hagerman 2008; Geller 2018).

Det har även visat sig att depression (Phaffenbarger, 1994; Blumental et al 1999) och ångest (Merom et al. 2007; Ströhles (2005, 2009) reduceras av fysisk aktivitet. Oppezzo och Schwartz (2014) visade i en studie att deltagare vilka var fysiskt aktiva genom promenader ökade sin kreativitet.

Motivation beskrivs som en kognitiv process där mål sätts vilka har samband med ett målsökande beteende (Geen, 1995). För individen finns behov som startar, fortsätter och upprätthålls mot ett givet mål (Weiner 1992; Franken, 2001). Ytterligare perspektiv är att de sammanhängande momenten initiering, intensitet och uthållighet vilka har betydelse för individens motivation (Graham & Weiner, 1996).

Historisk kan motivationsforskning delas in i tre områden. 1) *Hedonismen* (Sumner, 1996; Sidgwick, 1907; Moore, 1903) vilken menar att individens största drivkraft är att uppnå njutning och undvika smärta. 2) *Mekanisk materialism* är en syn på människan som organism vilken måste upprätthålla en serie tillstånd och nå det perfekta tillståndet ekvilibrium, jämvikt i t.ex. kroppstemperatur. Klassiska teorier inom detta område är Drive Theory (Hull, 1943) och Field Theory (Lewin, 1963). 3) Ett ytterligare område är *voluntarism* vilket har fokus på jagets och den egna viljan. Fältet har utvecklats i teorier som Self-worth (Covington, 1984), Self-efficacy (Bandura, 1997) och Self-determination (Deci & Ryan, 1985).

För en mer omfattande läsning i det motivationspsykologiska fältet se Ngaosuvan, 2004; Geen, 1995; Graham och Weiner, 1996. Denna historiska bakgrund ligger till grund för utvecklingen av Self-determination Theory som denna uppsats utgår från.

Den första vetenskapliga distinktionen mellan inre och yttre motivation framlade Deci (1976) genom att visa hur den inre motivationen att utföra en uppgift påverkas av tillförd yttre motivation i form av extern belöning. I experiment där deltagare fick betalt för att lägga

pussel slutade de så fort tiden var ute i större utsträckning än deltagare som lade pussel utan ersättning (Deci, 1976). Self-determination Theory (Deci & Ryan, 1985) utgår från individens självbestämmande i sina livsval och motivation indelas i typerna: inre motivation, yttre motivation och amotivation (Ryan & Deci, 2000). Människan är i grunden proaktiv enligt SDT och en internalisering med riktning till inre motivation är kvalitetshöjande för motivationen. En rad underteorier finns inom SDT men i denna studie låg fokus på motivationstyper. Ytterligare fördjupning av teorin se Gagne & Deci, 2005; Ngaosuvan, 2004.

Enligt SDT är den högsta graden av självbestämmande (Ryan & Deci, 2000) *inre motivation*. Denna motivationstyp definierar individens inre tillfredsställelse och görs för den egna njutningens skull. T.ex. att en person är fysisk aktiv endast för det egna välbefinnandets skull. Därefter följer fyra typer av *yttre motivationen* som i olika grad drivs av faktorer utanför individen. Den mest självbestämmande av dessa är *integrerad motivation* som inträffar när individens egna värderingar överensstämmer med yttre värderingar. Exempelvis att en person tycker om att vara fysiskt aktiv och det stämmer med vad yttre värderingar anser. *Identifierad motivation* kännetecknas av att individen handlar med hänsyn till att aktiviteter ska leda till ett högre syfte och på denna väg vara styrda i olika grad av yttre motivation. ”Jag är fysiskt aktiv vilket har samband med att jag blir kroppsligt attraktivare och i och med det mer lockande på dejtingsidor.” är ett exempel på detta. Vidare i skalan av självbestämmande finns *introjektiv motivation* som i stora drag handlar om att individen stärker sitt sociala kapital och undviker att handla utanför gruppens normer. Denna motivationstyp är därför i mindre grad självbestämmande då den till stora delar påverkas av yttre faktorer. En person menar som exempel att den är aktiv på träning mestadels för att alla andra är det och då blir personen accepterad i gruppen. Slutligen visar *yttre motivation* på beteende helt styrt av yttre faktorer. Aktiviteter individen utför som att vara fysisk aktiv endast för att andra tycker det. Med största sannolikhet hade aldrig aktiviteten påbörjats utan extern påverkan. Till sist finns också *amotivation* som innefattar personer helt utan intresse att agera. Personen väljer aktivt ett icke handlande inför en aktivitet och har en passivitet inför att t.ex. vara fysisk aktiv.

Borg och Sundström (2020) argumenterar för att inre motivation har utgångspunkt i en uppgift och bör utvidgas med den nya motivationstypen *existentialistisk motivation*. Denna motivationstyp har en uthålligare karaktär och beskriver en känsla av mening att uppfylla ett livsmål och att vara del i ett större sammanhang. Borg och Sundström (2020) tar utgångspunkt i Sartre (1946) där mänskligt liv grundar sig på friheten till val. Människan är ansvarig för sina val vilket ger en möjlighet att skapa tillvaron men också ångest inför ansvaret i det fria valet. Ångestens mörka sida vägs upp av individens möjligheter att motiveras att utföra uppgifter i en känsla av frihet, mening och syfte. Inre motivation beskriver aktiviteter en individ trivs med att utföra men inte nödvändigtvis menar är livets mening. Att vara fysiskt aktiv genom att som exempel vandra skulle många säga de trivs med, men färre skulle mena att det är livets mening. Existentialistisk motivation tillför således den inre motivationen dimensioner som mening, syfte och uthållighet.

Närliggande den existentialistiska motivationen finns teorin GRIT (Duckworth & Gross, 2014) som har meningssökande perspektiv med tydlig inriktning på passion inför det man ägnar sig åt. Teorin fokuserar på individens beteende, som att ägna sig åt fysiska aktivitet i ett högre syfte vilket skapar mening inte bara för individen utan också för andra. Shumskiy (2017) mäter de aspekter som ger existentialistisk motivation i en individs liv. Borg och Sundström (2020) utvecklar detta vidare genom att belysa hur beslut kan vara existentialistiskt motiverade.

För barn som växer upp är inre motivation avgörande för utvecklandet av personlighet, egen vilja och socialt samspel (Cheng et al. 2009). Ofrånkomligt tillförs dock yttre motivation från omgivningen och stör barnets inre motivation.

Att motivation påverkas visar Deci (1976) första gången i studier med motivation crowding, vilket är tillfällen då undergrävande av inre motivation görs genom yttre motivation. Denna studie visade att medarbetares motivation riskerade att avta om yttre belöningar tillfördes särskilt över längre tid. Slutsatsen var att medarbetare bör involveras i beslutsfattande och om yttre belöningar tillförs ska de ligga i linje med medarbetares prestation. Parallellt med detta visar även Greene, Sternberg och Lepper (1976) att elevers inre motivation hämmas vid utförande av matematikuppgifter. Deci och Ryan (1985, 2000) och Henderlong och Lepper (2002) fortsätter påvisa att inre motivation avtrubbas när yttre motivation kommer in i bilden.

Det finns dock studier som visar motsatt effekt, nämligen att yttre belöningar kan ha positiv verkan på inre motivation (Eisenberger et al., 1999) samt att yttre motivation och inre motivation kan samverka positivt (Covington & Müeller, 2001).

Med bakgrund från tidigare forskning var studiens syfte att undersöka om det finns ett samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och olika motivationstyper för att arbeta och studera.

Studiens frågeställningar var följande: Finns det ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och specifika motivationstyper enligt teorin SDT i arbete eller studier? Vilken motivationstyp har personer som är mer fysiskt aktiva i arbete eller studier? Vid ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och motivation i arbete och studier, i vilken utsträckning påverkas även den existencialistiska motivationen hos individen?

Hypotesen formulerades som att det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och med motivation i arbete respektive studier.

Studie I: Fysisk aktivitet och samband med motivation vid studier

Metod

Design och deltagare

Studien utgjordes av en enkät där deltagare ombads besvara påståenden om fysisk aktivitet och motivation till studier. Deltagare rekryterades via sociala medier. Totalt deltog 137 deltagare varav 99 kvinnor. Medelåldern var 23.7 år (SD = 6.1).

Material

Frågor om fysisk aktivitet hämtades från Socialstyrelsen och Gymnastik & idrottshögskolan, GIH (2014). Indikatorerna för fysisk aktivitet var fysisk träning, vardagsrörelse och stillasittande. Deltagare ombads markera hur många minuter per vecka de ägnade åt respektive fysisk träning, vardagsmotion samt stillasittande. Instrumentet mätte subjektiva bedömningar av fysisk aktivitet, vardagsrörelse och stillasittande.

Vid frågor om motivation användes motivationstyperna inre motivation, identifierad motivation och yttre motivation enligt självskattningsverktyget SIMS (Guay et al. 2000), samt introjektiv och existencialistisk motivation utarbetade av Borg och Sundström (2018). Dessa

fem motivationstyper hade vardera fyra påståenden vilka deltagare tog ställning till från frågan om varför man studerar.

Guay et al. (2000) visar god intern reliabilitet enligt Cronbachs α för motivationstyperna inre motivation (.95), identifierad motivation (.80), yttre motivation (.86) och amotivation (.77). Borg och Sundström (2020) fann god reliabilitet för existencialistisk motivation (.756), men något sämre för introjektiv motivation (.590).

Procedur

Deltagare informerades om studiens syfte samt etiska riktlinjer och efter frågor om kön, ålder, inkomst och boende följde frågor om fysisk aktivitetsnivå. Deltagare ombads markera hur många minuter per vecka de ägnade åt respektive fysisk träning, vardagsmotion samt stillasittande.

Frågan ställdes sedan om "Varför studerar du?" följt av 20 påstående i randomiserad ordning på en sjugradig likertskala.

Resultat

De fem motivationstyperna genomgick Cronbachs α och inre motivation erhöll det högsta värdet vilket redovisas i Tabell 1.

Tabell 1

Intern reliabilitet för svaren "Varför studerar du?"

Motivationstyp	Cronbachs α
Existencialistisk	.694
Inre	.851
Identifierad	.785
Introjektiv	.695
Yttre	.791

Guay et al. (2000) påvisar god intern reliabilitet för inre, identifierad, yttre samt amotivation. Borg och Sundström (2020) visar även god reliabilitet för existencialistisk motivation och något sämre för introjektiv motivation. Studie I pekade på ett starkt resultat för inre motivation och något lägre värden för övriga motivationstyper samt även den nya typen existencialistisk motivation.

Motivationstypen identifierad motivation erhöll flest antal unika högsta värden bland deltagarna. Denna motivationstyp hade även flest antal delade högsta värden och unika högsta värden sammanslaget (se Tabell 2).

Tabell 2*Unika högsta värden och delade högsta värden för motivationstyper*

Motivationstyp studier	Antal unika högsta värden	Antal unika högsta värden och delade högsta värden
Existentialistisk	7	31
Inre	12	35
Identifierad	64	98
Introjektiv	8	14
Yttre	5	9

Borg och Sundström (2020) ger empiriskt stöd av den nya motivationstypen existentialistisk motivation, vilket denna studie gav stöd för i Tabell 2. Stödet framträdde mer tydligt för existentialistisk motivation när högsta värden och delade värden slogs samman. Tabell 3 redovisar procentuell andel av de olika motivationstyperna.

Tabell 3*Fördelning av motivationstyper för studier.*

Motivationstyp	Fördelning
Existentialistisk	.22
Inre	.22
Identifierad	.25
Introjektiv	.17
Yttre	.15
Totalt	1

I Tabell 3 fick identifierad motivation störst procentuell fördelning, följt av existentialistisk och inre motivation. Dessa tre framträdde som de starkaste motivationstyperna och det är också dessa motivationstyper som har närliggande påståenden i instrumentet. Introjektiv och yttre motivation till studier fick något lägre procentuell fördelning.

I Tabell 4 visas samtliga motivationstyper i en Spearman korrelationsanalys. Signifikanta värden är de som nedan analyserades. Även värden $p < .05$ analyserades men där bör dock risken för typ 1 fel uppmärksammas.

Tabell 4

Spearman korrelationsanalys av samtliga motivationstyper vid svaren "Varför studerar du?".

Motivationstyp	Existentialistisk	Inre	Identifierad	Introjektiv	Yttre
Existentialistisk	-				
Inre	.508***	-			
Identifierad	.655***	.571***	-		
Introjektiv	.264***	-.166	.176*	-	
Yttre	-.042	-.298***	.026	.674***	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Borg och Sundström (2020) fann en stark korrelation mellan existentialistisk och inre motivation. En Spearman korrelationsanalys i denna studie visade att nytillskottet existentialistisk motivation korrelerade signifikant främst med inre och identifierad motivation samt även i viss utsträckning med introjektiv motivation. Introjektiv och yttre motivation korrelerade relativt starkt.

Det fanns även en måttlig signifikant negativ korrelation mellan inre och yttre motivation. Däremot fanns ingen signifikant korrelation mellan existentialistisk och yttre motivation. Existentialistisk motivation fick stöd som en motivationstyp inom Self-determination Theory.

De tre typerna av fysisk aktivitet, träning, vardagsmotion och stillasittande, sammanställdes till en total sammanvägning kallad rörelse där varje individ kunde erhålla ett värde mellan 0-16. Denna sammanvägning av rörelse ställdes i en Spearman korrelationsanalys med de fem motivationstyperna i Tabell 5.

Tabell 5

Spearman korrelationsanalys för rörelse och samtliga motivationstyper.

Motivationstyp	Rörelse
Existentialistisk	.069
Inre	.089
Identifierad	-.102
Introjektiv	-.167
Yttre	-.205*

* $p < .05$

Resultatet av Spearman korrelationsanalys för rörelse och de fem motivationstyperna visade en signifikant negativ korrelation mellan rörelse och yttre motivation.

Diskussion

Vid Cronbachs α pekade studie I på ett starkt resultat för den etablerade motivationstypen inre motivation samt även goda värden för den nya typen existentialistisk motivation vilket visar att frågeställningarna inom motivationstypen är av hög reliabilitet.

En av frågeställningarna i studie I var sambandet mellan fysisk aktivitet och motivation till studier. För fysisk aktivitet tillfrågades deltagarna i tre dimensioner vilka sedan sammanräknades till rörelse. Denna sammanräknade rörelse hade en negativt signifikant korrelation med yttre motivation, vilket tydliggör att om en individs rörelse ökar så minskar betydelsen av yttre motivation, eller det omvända sambandet.

Resultatet visade att existentialistisk motivation kan tillföra dimensioner inom SDT genom ett mer komplext perspektiv på motivation såsom aspekter av meningsfullhet och högre syfte. Den mest framträdande motivationstypen var identifierad motivation vilken betonar individens eget val av en aktivitet och aktivitetens betydelse.

Studien visade även att deltagarna subjektivt uppvisade höga nivåer av flera motivationstyper. Fördelningen av motivationstyperna baserades utifrån helheten av motivation för varje deltagare. Att studera innebär en mångfacetterad tillvaro där en mängd moment och uppgifter finns som låter sig påverkas av hela skalan av motivation även om identifierad, inre och existentialistisk är de dominerande motivationstyperna.

Tre frågor om träning, vardagsmotion och stillasittande utgjorde utgångspunkten för att bilda totalbegreppet rörelse vilket är ett grovt instrument för en helhet av fysisk aktivitet. En mer heltäckande mätning av rörelse hade varit önskvärd.

Studier är en aktivitet av komplex karaktär och deltagare kunde associera till helt skilda företeelser jämfört med varandra vid ifyllande av instrumentet. Deltagare kunde även ha svårigheter med att definiera sin motivation till den komplexa frågan om varför man studerar. I självskattningsformulär finns en risk bland deltagarna för social önskvärdhet. Dock begränsades i detta instrument genom anonymitet och ingen kontakt med studiens ansvariga samt att påståenden var neutralt utformade.

En ytterligare önskvärdhet som kunde förekomma gentemot sig själv eller vedertagna samhällsideal var om hur fysisk aktivitet och motivation bör vara. Deltagare kan ha svarat som de själva eller andra menar att de skulle vilja göra och vara.

Studie II: Fysisk aktivitet och samband med motivation vid arbete

Metod

Design, deltagare, material och procedur

Studien utgjordes av en enkät där deltagare ombads besvara påståenden om fysisk aktivitet och motivation till arbete. Deltagare rekryterades via sociala medier. Totalt deltog 259 deltagare varav 163 kvinnor. Medelåldern var 46.2 år (SD = 11.2).

Exakt samma material som i studie I användes, förutom att frågan innan påståendena var ”Varför arbetar du?”. Även samma procedur som i studie I användes.

Resultat

Dataanalyser genomfördes på samma sätt som i studie I. De fem motivationstyperna genomgick Cronbachs α och inre motivation erhöll det högsta värdet vilket redovisas i Tabell 6.

Tabell 6

Intern reliabilitet för svaren "Varför arbetar du?"

Motivationstyp	Cronbachs α
Existentialistisk	.851
Inre	.918
Identifierad	.779
Introjektiv	.642
Yttre	.823

Liksom studie I visade även studie II i Tabell 6 ett starkt resultat för inre motivation och något lägre för övriga motivationstyper. Den nya typen existentialistisk motivation visade här ett starkare värde än i studie I.

Motivationstypen yttre motivation erhöll flest antal unika högsta värden bland deltagarna. Existentialistisk, inre och yttre motivation hade högsta värden när flest antal delade högsta värden och unika högsta värden slogs samman (se Tabell 7).

Tabell 7

Unika högsta värden och delade högsta värden för motivationstyper

Motivationstyp arbete	Antal unika högsta värden	Antal unika högsta värden och delade högsta värden
Existentialistisk	44	93
Inre	41	94
Identifierad	30	62
Introjektiv	2	5
Yttre	73	91

Borg och Sundström (2020) ger empiriskt stöd av den nya motivationstypen existentialistisk motivation, vilket denna studie gav stöd för i Tabell 2. Stödet framträdde mer tydligt för existentialistisk motivation när högsta värden och delade värden slogs samman. Då fick denna motivationstyp samt inre och yttre motivationstyp liknande höga värden. Tabell 8 redovisar procentuell andel av de olika motivationstyperna.

Tabell 8*Fördelning av motivationstyper för arbete.*

Motivationstyp	Fördelning
Existentialistisk	.22
Inre	.22
Identifierad	.22
Introjektiv	.15
Yttre	.20
Totalt	1

I Tabell 8 fick existentialistisk, inre och identifierad motivation lika värden i fördelningen och yttre motivation hade en högre fördelning än introjektiv motivation. I Tabell 9 visas samtliga motivationstyper i en Spearman korrelationsanalys. Signifikanta värden är de som nedan analyserades. Även värden $p < .05$ analyserades men där bör risken för typ 1 fel uppmärksammas.

Tabell 9*Spearman korrelationsanalys av samtliga motivationstyper vid svaren "Varför arbetar du?".*

Motivationstyp	Existentialistisk	Inre	Identifierad	Introjektiv	Yttre
Existentialistisk	-				
Inre	.679***	-			
Identifierad	.670***	.638***	-		
Introjektiv	.330***	.119	.279***	-	
Yttre	-.063	-.256***	.128*	.490***	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Studie II pekade på liknande korrelation i Tabell 9 som studie I. En skillnad är att i denna studie fanns en måttlig korrelation med svagt p-värde mellan yttre motivation och identifierad motivation. Således indikerade även studie II empiriskt grund för motivationstypen existentialistisk motivation.

De tre typerna av fysisk aktivitet, träning, vardagsmotion och stillasittande, sammanställdes till en total sammanvägning kallad rörelse där varje individ kunde erhålla ett värde mellan 0-16. Denna sammanvägning av rörelse ställdes i en Spearman korrelationsanalys med de fem motivationstyperna i Tabell 10.

Tabell 10*Spearman korrelationsanalys för rörelse och samtliga motivationstyper.*

Motivationstyp	Rörelse
Existentialistisk	-.019
Inre	.093
Identifierad	.020
Introjektiv	-.093
Yttre	-.139*

* $p < .05$

Resultatet av Spearman korrelationsanalys för rörelse och de fem motivationstyperna uppvisade en något lägre signifikant negativ korrelation mellan rörelse och yttre motivation än studie I.

Diskussion

Vid Cronbachs α pekade även studie II på ett starkt resultat för den etablerade motivationstypen inre motivation samt även ett starkt värde för den nya typen existentialistisk motivation vilket visar att frågeställningarna inom motivationstypen är av hög reliabilitet.

Studie II visade i Tabell 7 tydligt att yttre motivation har högst unika värde. När de delade värdena även räknades med så har yttre motivation ungefär lika värden som existentialistisk och inre motivation. De två sistnämnda motivationstyperna fick hos deltagare ofta höga poäng samtidigt. Många av deltagarna ansåg uppenbarligen att dessa typer har av stor betydelse som motivation. Denna samhörighet skulle kunna tyda på att de frågar om liknande företeelser, å andra sidan är det inte samma sak att sätta arbete i ett högre syfte som tycka det är roligt att utföra vilka är exempel av påståenden. De två typerna kompletterar således varandra.

Arbete liksom studier är en komplex sysselsättning och kan för deltagare innebära en mängd faktorer som på olika sätt påverkar motivationen. Med denna bakgrund jämfördes fördelningen mellan motivationstyperna, och det visade sig att identifierad, inre och existentialistisk motivation hade i stort sett lika värden. Det tyder på att de tre har jämförbar påverkan vid arbete. Yttre motivation hade höga värden i både Tabell 7 och Tabell 8 vilket åskådliggör att en större del av arbetande deltagare påverkades av yttre faktorer jämfört med de som studerar. Den måttliga korrelationen i Tabell 9 med svagt p-värde mellan yttre motivation och identifierad motivation kan indikera ett samband mellan att göra saker för sin egen skull och även för sin omgivnings skull.

I denna studie var en av frågeställningarna sambandet mellan fysisk aktivitet och motivation till arbete. En något lägre negativ signifikant korrelation än i studie I erhöles mellan rörelse och yttre motivation. Motivationstyperna kopplade till arbete korrelerade inte med rörelse. Även studie II visade empiriskt stöd att existentialistisk motivation är en berättigad motivationstyp inom SDT.

Arbete innebär en mängd komplexa uppgifter vilket innebär att deltagare kan tolka in olika perspektiv som utgångspunkt i sina svar. Det kan vara en svårighet att definiera sin motivation till begreppet arbete.

Övergripande diskussion

Studier och arbete innebär många olika faktorer för individer. Att svara på påståenden om varför man studerar eller arbetar innebär att svarande själv behöver tolka vilka perspektiv man associerar till. Detta innebär att stora skillnader mellan svar kan finnas. Samtidigt ges då utrymme för en stor och bred grund till motivationstyperna inom SDT. Påståendena täcker in en komplexitet snarare än en simpel situation.

Den nyutvecklade existentialistiska motivationstypen testades i studien i jämförelse med de etablerade motivationstyperna och rörelse. Diskussionen nedan handlar om sambandet mellan fysiska aktivitet och studier/arbete samt existentialistisk motivation i jämförelse med övriga motivationstyper.

Hypotesen för denna studie var att undersöka om det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och motivation vid arbete och studier. Ett sådant positivt samband gick inte att finna men däremot gav resultatet ett negativt signifikant samband mellan rörelse och yttre motivation vilket ger svar på studiens första frågeställning. Den andra frågeställningen besvarades med att det inte gick att finna någon motivationstyp i arbete och studier som har samband med högre mått av fysisk aktivitet. Däremot klargjordes att fysisk aktivitet har ett samband med yttre motivation. Den existentialistiska motivationen i studier och arbete hade inget samband med rörelse vilket var den tredje frågeställningen.

En person som ofta och över längre tid tränar har övat sig på att motivera sig själv i träning och har nytta av det även i andra sammanhang är. Dock visade sig att ett sådant antagande inte gick att se i studie I eller II. Motivation inför studier och arbete verkar således vara skilt från den motivation en individ upplever vid fysisk aktivitet. Ett annat antagande är att högre grad av fysisk aktivitet har samband med behov av vila och därmed minskad motivation i andra sammanhang. Dock visade sig inget sådant samband och det är möjligt att studiens utfall förändrats om frågan definierats tydligare vad gäller en avgränsad rörelseaktivitet och en avgränsad studerande eller arbetssituation. Studier visar att fysisk aktivitet ofta har ett samband med yttre motivation (Lindwall et al., 2019). Möjligen för att rörelse hos oss människor djupt biologiskt förknippas med att söka föda för överlevnad. I denna studie framgick att studier och arbete främst finner starka och tydliga motivationsfaktorer i de mer internaliserade motivationstyperna som identifierad, inre och existentialistisk motivation. I ljuset av detta antagande skulle studier och arbete vara förfinande varianter av att leta föda för sin överlevnad. Å andra sidan visade sig yttre motivation i studie II få flesta antal högsta unika värden (se Tabell 7). Det är möjligt att svaren hade varit av lägre internaliserade grad om frågan "Varför är du fysisk aktiv?" hade ställts. Det kan uppenbarligen vara så att motivation till fysisk aktivitet har samband med ytterligare motivation till rörelse och inget annat (Lindwall et al., 2019).

En av grunderna i SDT är att en internalisering från yttre motivation till inre motivation är eftersträvanvärd. Därför bör vid motivationsarbete inom studier, arbete och rörelse sådan återkoppling vara autonomstödande, alltså främja individens självbestämmande och inte vara kontrollerande (Lindwall et al., 2019; Rocchi, Pelletier, & Couture, 2013). En enkel åtgärd är att lyfta det positiva i slutet av en aktivitet vilket visar sig i studier öka inre motivation, alltså internaliseringen och intresset att utföra aktiviteten igen (Ekkekakis & Dafermos, 2012; Fredrickson, 2000).

Existentialistisk motivation fick i resultatet ett existensberättigande som en motivationstyp inom SDT. Den kompletterar inre motivation vilket Borg och Sundström (2020) i tidigare studie konstaterat med utgångspunkt i en simpel fråga. Vid simpla frågor har individer endast en motivationstyp enligt Deci och Ryan (2000). Korrelationen mellan inre och existentialistisk motivation var dock medelmåttig vilket betyder att existentialistisk motivation tillför nya dimensioner inom inre motivation. Denna studies frågor och påståenden

var av mer komplex karaktär än i Borg och Sundströms (2020) studie och tydliggör att det fanns en signifikant skillnad mellan motivationstyperna vilket belägger existencialistisk motivation.

Yttre och inre motivation erhöll en måttlig negativ korrelation, däremot fanns ingen signifikant negativ korrelation mellan existencialistisk och yttre motivation, vilket kunde ha antagits då de borde vara varandras motsatser. De två sistnämndas korrelation är obefintlig och detta kan bero på att inre motivation tydligare går att definiera för en deltagare jämfört med existencialistisk motivation.

En simpel fråga var inte i fokus i denna studie utan snarare en komplex mängd av frågor som kretsar kring att studera och arbeta. Deltagare kunde vid svar ha i åtanke allt från rutinemässiga uppgifter med yttre påverkan som kräver varken engagemang eller tankeverksamhet till komplicerade och reflekterande uppgifter som väcker nyfikenhet och inre motivation. Därför fanns det risk att resultaten vid mätning av individers första val av en motivationstyp med ett högsta värde blir missvisande. Därav togs även högsta värde och delade värden med som jämförelse. Det uppenbarades då att inre och existencialistisk markant ökade sina värden. Att vi är drivna av flera motivationstyper har främst fokus på motivation i mer komplex bemärkelse än i en simpel fråga (Patrick, 2014; Lindwall et al., 2019). Frågor och påståenden i studie I och II gav en bredd att de fem motivationstyperna blir rikt representerade i svaren. Den komplexa bemärkelsen torde därför passa bättre in i dessa studier och resultatet indikerade också att människor drevs av flera motivationstyper samtidigt vid komplexa uppgifter såsom studier och arbete. Både analys om högsta värden samt delade värden och fördelning visade empirisk grund för existencialistisk motivation.

Mot denna bakgrund kan sägas att existencialistisk motivation till viss del överlappar inre motivation men också differentierar sig genom att tillföra perspektiv såsom mening, syfte och uthållighet över tid inom den inre motivationen. Ett exempel är att vara intresserad av fysisk aktivitet, inre motivation, och sedan fördjupa intresset till att ha en vilja att se tillbaka på sitt liv och benämna sig som att ha varit en fysiskt aktiv människa genom sin identitet. Perspektivet fördjupas ytterligare genom att ha en vilja att hjälpa och påverka andra till fysisk aktivitet. Vid sådana aktiviteter finns naturligtvis en överlappning i intresset men också en fördjupning genom att lyfta frågan till hela sitt liv samt att även involvera andra. Detta förhållande tydliggörs i Tabell 4 och 9 där en måttlig korrelation finns men också en skillnad. Korrelationen som i de bägge studierna var mellan .50 och .70 är måttlig vilket tyder på viss överlappning men också viss särskillnad. En starkare korrelation hade indikerat att motivationstyperna frågat efter samma sak.

Resultatet tyder på att vid komplexa frågor rör sig en individ helt eller delvis i sin motivation över skalan av motivationstyper (se Tabell 2 och 7). Vid enkla frågor och tydligt avgränsade aktiviteter kan en liknande rörelse förekomma men vanligare är att unika motivationstyper då framträder (Borg & Sundström, 2020). Det hela görs mer komplext då exempelvis en avgränsad aktivitet som träning vid första anblick kan vara motiverad av en motivationstyp. Individen gör träningen för sitt eget välbefinnande vilket alltså är inre motivation. Då ytterligare frågor ställs upptäcks att individen också motiveras av andra individer genom yttre motivation samt även utför träning för att leva ett hälsosamt liv vilket alltså är existencialistisk motivation. Vidare är tidpunkten när frågor ställs om motivation av stor betydelse. Ställs frågan under träning upplevs aktiviteten troligen mer som en simpel företeelse än om frågan ställs med tid för reflektion vid annat tillfälle. Fysisk aktivitet kan i detta perspektiv vara en simpel fråga att ta ställning till eller en komplex fråga att reflektera över.

I Tabell 2 och 7 synliggörs vid delade första platser att motivationstyperna både särskiljs och överlappar varandra genom att deltagare i stor utsträckning har höga värden på flera motivationstyper. Motivationstyperna är tydligt unika vid enkla aktiviteter (Borg &

Sundström, 2020) jämfört med att motivationstyperna är mer överlappande och mångfacetterade i sitt förhållande tillvarandra vid mer komplexa frågeställningar som studie I och II visade.

I studie II fick yttre motivation höga värden i Tabell 7. Det visade sig även att yttre och introjektiv motivation korrelerade starkt vilket stämmer med dessa motivationstypers högre mått av yttre påverkan. En parallell till detta finns i den stora betydelse som på många arbetsplatser läggs på ekonomiska belöningar. Visserligen kan säkerligen många uppleva inre motivation på sin fritid. Men om människor återkommande svarar med yttre faktorer på frågan om varför de arbetar så riskerar de ekonomiska belöningarna få alltför stort utrymme och risken finns att de minskar den inre motivationen. Att kartlägga existencialistisk motivation kan motverka detta genom att belysa andra värden och stötta internalisering för ökat självbestämmande.

För att fördjupa motivationstyper i samband med rörelse hade det varit intressant att ställa frågan "Varför är du fysisk aktiv?" som en övergripande fråga samt även frågat om motiv för träning, vardagsmotion och stillasittande. Det hade även varit intressant att i ett experiment precisera situationen genom att utföra fysisk aktivitet, genom t.ex. promenad i 30 minuter, direkt kopplad till att sedan utföra en uppgift och därefter självskatta sin motivation. Detta skulle utgöra betydande skillnad mot denna studies metod. Det skulle också vara av intresse att studera nivån av självbestämmande och hur denna nivå kan stärkas och dess betydelse för hur en individ tar sig an en uppgift. Vidare behöver också definitionen av enkla respektive komplexa frågor tydliggöras.

Både studie I och studie II gav ett signifikant negativt samband mellan rörelse och yttre motivation. Det fanns inte i någon av studierna samband mellan fysisk aktivitet och motivation i studier och arbete. Ingen av motivationstyperna korrelerade positivt med fysisk aktivitet. Existencialistisk motivationen i studier och arbete hade inget samband med rörelse i studierna. Autonomstödande internalisering enligt SDT är önskvärt för att förbättra kvalitén i motivation inom studier, arbete och rörelse. Existencialistisk motivation hade enligt resultat i studie I och II ett existensberättigande som en motivationstyp inom SDT.

Referenser

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.
- Borg, A. & Sundström, L. (2020). *Utveckling av Self-determination Theory: Existencialistisk och nihilistisk motivation – i relation till individens villighet att dela egeninsamlad hälsodata*. (Examensarbete, Göteborgs Universitet).
- Cheng Y., & Y, H. (2009). From concepts of motivation to its application in instructional design: Reconsidering motivation from an instructional design perspective. *British Journal of Educational Technoly*, 40(4), 597-605.
- Covington, M. (1984). The Self-Worth Theory of Achievement Motivation: Findings and Implications. *The Elementary School Journal*, 85(1), 5-20.
- Covington, M., & Müeller, K. J. (2001). Intrinsic Versus Extrinsic Motivation: An Approach/Avoidance Reformulation. *Educational Psychology*.13, 157-176.
- Deci, E. (1976). The hidden costs of rewards. *Organizational Dynamics*, 4(3), 61-72.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.)
- Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Eisenberger, R., Pierce, W., & Cameron, J. (1999). Effects of reward on intrinsic motivation-- Negative, neutral, and positive: Comment on Deci, Koestner, and Ryan. *Psychological Bulletin*, 125(6), 677-691.
- Ekkekakis, P., & Dafermos, M. (2012). Exercise Is a Many-Splendored Thing, but for Some It Does Not Feel So Splendid: Staging a Resurgence of Hedonistic Ideas in the Quest to Understand Exercise Behavior. *The Oxford handbook of exercise psychology*, s. 295-333.
- Folkhälsomyndigheten. (27 november 2020). *Nya riktlinjer från WHO för att öka den fysiska aktiviteten och begränsa långvarigt sittande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/november/nya-riktlinjer-fran-who-for-att-oka-den-fysiska-aktiviteten-och-begransa-langvarigt-sittande/>
- Franken, R. (2001). *Human motivation*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Fredrickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognitions and Emotion*, 14, 577-606.
- Gagne, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362
- Geen, R. (1995). *Human motivation: A social psychological approach*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Geller, K., Renneke, K., Custer, S., & Tigue, G. (2018). Intrinsic and Extrinsic Motives Support Adults' Regular Physical Activity Maintenance. *Sports Medicine International Open*, 2(3), E62–E66.
- Greene, D., Sternberg, B., & Lepper, M. R. (1976). Overjustification in a Token Economy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(6), 1219-1234.
- Graham, S., & Weiner, B. (1996). Theories and principles of motivation. In D. C. Berliner & R. C. Calfee (Eds.), *Handbook of educational psychology*. 63–84. Macmillan Library Reference Usa; Prentice Hall International.
- Guay, F., Vallerand, R., & Blanchard, J. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.

- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Henderlong, J., & Lepper, M. (2002). The Effects of Praise on Children's Intrinsic Motivation: A Review and Synthesis. *Psychological Bulletin*, 128(5), 774-795.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 364-369, 419- 420.
- Hull, C. (1943). *Principles of Behavior*. New York. Appleton - Century Crofts.
- Lewin, K. (1963). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. Tavistock Publications Ltd.
- Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott – ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur.
- Merom, D., Phongsavan, P., Wagner, R., Chey, T., Marnar, C., Steel, Z., Silvote, D. & Bauman, A. (2007). Promoting walking as an adjunct intervention to group cognitive behavioral therapy for anxiety disorders – A pilot group randomized trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 22(6), 959-968.
- Moore, G. E. (1903). *Principia Ethica*.
- Ngaosuvan, L. (2004). *Motivation and episodic memory performance*. Umeå Universitet.
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 2014, 40(4), 1142–1152.
- Patrick, H. (2014). Ascending mount Maslow with oxygen to spare: A self-determination theory perspective. *Psychological Inquiry*, 25(1), 101-107.
- Ratey J. John & Hagerman, Eric. (2008) *Spark, How exercise will improve the performance of your brain*. New York, Boston, London. Little, Brown and Company.
- Ratey. J. & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 2(2), 171–185.
- Rocchi, M. A., Pelletier, L.G. & Lauren Couture, A. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(8), 852-859.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sartre, J-P. (1964). *Existentialismen är en humanism* (Aldus-böckerna; 116). Stockholm: Aldus/Bonnier.

- Scioli, E. R., Biller, H., & Rossi, J. Riebe, D. (2009) Personal Motivation, Exercise, and Smoking behaviors Among Young Adults. *Behavioral Medicine*, 35(2), 57-66.
- Shumskiy, V.B., Osin, Evgeny., & Ukolova, E. M. (2017). Psychometrics in pursuit of existence: A new version of the test of existential motivations. *Existenzanalyse*. 34. 123-138.
- Sidgwick, H. (1907). *The Methods of Ethics*. 7 uppl
- Kallings, L., Ohlsson, G., Ekblom Bak, E., Andersson, E., Ekblom, Ö., Ekblom, B., & Börjesson, M. Forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa. (2014). Validering av Socialstyrelsens screeningfrågor om fysisk aktivitet. *Gymnastik och Idrottshögskolan*.
- Ströhle, A., Feller, C., Onken, M., Godemann, F., Heinz, A., & Dimeo, F. (2005) The acute antipanic activity of aerobic exercise. *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2376-2378.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Sumner, W. (1996). *Welfare, Happiness, and Ethics*. Oxford, Clarendon Press.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research* (2 ed.). London: Sage.

Bilagor

Frågor om fysisk aktivitet

Bilaga 1, Frågor om träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd och svettas, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

0 minuter/ingen tid

Mindre än 30 minuter

30-60 minuter (0,5-1 timme)

60-90 minuter (1-1,5 timmar)

90-120 minuter (1,5-2 timmar)

Mer än 120 minuter (2 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete där du andas något mer än normalt? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

0 minuter/ingen tid

Mindre än 30 minuter

30-60 minuter (0,5-1 timme)

60-90 minuter (1-1,5 timmar)

90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)

150-300 minuter (2,5-5 timmar)

Mer än 300 minuter (5 timmar)

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

Så gott som hela dagen

13-15 timmar

10-12 timmar

7-9 timmar

4-6 timmar

1-3 timmar

Aldrig

Påståenden om motivationstyper

Bilaga 2, Frågor och påstående om motivationstyper

Varför arbetar du?/Varför studerar du?

Existentialistisk motivation

För att jag vill vara en del i att göra skillnad

För att i efterhand vill jag ha gjort något bra.

För att det ger mervärde i mitt liv.

För att det tillfredsställer mitt behov av att bidra.

Inre motivation

För att det är intressant

För att det är tillfredsställande.

För att det är roligt.

För att det känns bra.

Identifierad motivation

För att jag gör det för mitt eget bästa.

För att jag tror att det är bra för mig.

För att det är mitt personliga val.

För att det är viktigt för mig.

Introjektiv motivation

För att mitt samvete säger det till mig.

För att jag är orolig att människor kanske skulle döma mig om jag inte gjorde det.

För att jag kanske ångrar det, om jag inte gjorde det.

För att jag skulle känna mig orolig om jag inte gjorde det.

Yttre motivation

För att jag förväntas göra det.

För att det är något som jag måste göra.

För att jag inte har något val.

För att jag känner att jag måste göra det.