

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Målsättningar och motivation kopplade till fysisk aktivitet:  
En tvärsnittsstudie baserat i självbestämmandeteorin**

Daniel Sandegren

Självständigt arbete 15 poäng  
Kandidatuppsats  
PX1500  
Vårterminen 2022

Handledare: Magnus Lindwall

# **Målsättningar och motivation kopplade till fysisk aktivitet: En tvärsnittsstudie baserat i självbestämmandeteorin**

Daniel Sandegren

*Sammanfattning.* Syftet med föreliggande studie var att med utgångspunkt i självbestämmandeteorin, undersöka sambanden mellan målsättningar och motivation kopplat till fysisk aktivitet. Vidare undersöktes om målsättningar kunde predicera fysisk aktivitet via typ av motivation. En enkätundersökning med 97 deltagare genomfördes för att undersöka sambanden mellan enskilda målsättningar i förhållande till motivation och fysisk aktivitet. En medieringsanalys genomfördes för att även se hur sambandet mellan målsättningar och fysisk aktivitet medieras av typ av motivation. Resultatet visade på blandade korrelationer mellan fysisk aktivitet och typ av målsättningar. Samtliga målsättningar korrelerade med självbestämmande motivation, men kontrollerad motivation uppvisade bara signifikanta samband med de två yttre målsättningarna. Vidare hade fysisk aktivitet en positiv korrelation med självbestämmande motivation, men inte till kontrollerad motivation. Resultaten av medieringsanalysen visade att det fanns en signifikant indirekt effekt från samtliga målsättningar till fysisk aktivitet via självbestämmande motivation. Däremot fanns det ingen signifikant indirekt effekt via kontrollerad motivation. De samlade resultaten följer till stor del tidigare forskning med vissa skillnader, som diskuteras.

Att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på hälsan ses idag av många som något självklart. Numera finns mycket forskning som visar på betydelsen av fysisk aktivitet och dess positiva påverkan på fysisk och psykisk hälsa, och att fördelarna är större än vad man tidigare trott (Folkhälsomyndigheten, 2021). Fysisk aktivitet är dock något som inte alltid är så lätt att upprätthålla i en vardag där mycket annat tar tid och energi. En studie från WHO visade att år 2016 fick mer än en fjärdedel av alla vuxna globalt i världen inte tillräcklig fysisk aktivitet (Guthold m.fl., 2018). Samtidigt är låg fysisk aktivitet i Sverige en av de 10 största riskfaktorerna för sjukdom och förtida död (Folkhälsomyndigheten, 2018). Risken att drabbas av ett flertal sjukdomar såsom diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom samt bröst och tjocktarmscancer, minskas med regelbunden fysisk aktivitet. Det motverkar även övervikt och fetma, stärker muskler och leder, samt lindrar oro, ångest och sömnsvårigheter (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Värdet av regelbunden fysisk aktivitet kan genom detta ses som en viktig aspekt för att öka den fysiska och psykiska hälsan i samhället. En framgångsrik och långsiktig förbättring av beteende gällande fysisk aktivitet skulle kunna uppnås via väl utformade interventioner (Weman-Josefsson m.fl., 2017). Samtidigt är det viktigt att få en förståelse för hur motivation påverkar ett fysiskt aktivt beteende (Sebire m.fl., 2011). En stor andel individer saknar helt, eller besitter inte tillräcklig motivation för att bibehålla en långvarig vana av fysisk aktivitet, vilket gör det angeläget att undersöka hur målsättningar och självreglerande funktioner är associerade till fysisk aktivitet (Teixeira m.fl., 2012).

För att förstå människors motivation behövs det enligt självbestämmandeteorin en förståelse för medfödda psykologiska behov i form av kompetens, autonomi och tillhörighet (Ryan & Deci, 2000). Enligt teorin, som utvecklades av Edward Deci och Richard Ryan, kräver psykologisk hälsa att alla dessa tre behov är tillfredsställda (Deci & Ryan, 2000). Med kompetens menas tendensen av att vilja utforska och påverka sin omgivning och genom det uppnå önskade utfall. Det innebär även att uppnå känslan av att behärska sin miljö och uppgifter, samt utvecklandet av nya färdigheter. Autonomi syftar till upplevelsen av att vi äger våra val, och att det vi gör är i linje med våra värderingar. Tillhörighet innebär behovet av att känna sig sammankopplad med andra, att själv bli bekräftad och att bekräfta andra (Deci & Ryan, 2000). Dessa behov ligger till grund för olika former av motivation som påverkar hur starkt vi agerar i ett beteende. Ju mer internaliserad, det vill säga hur en individ tar in ett värde eller reglering, och integrerad, vilket syftar till hur regleringen sedan transformeras till individens självbild, en viss typ av motivation blir, desto lättare är det att behålla ett beteende (Ryan & Deci, 2000).

Enligt självbestämmandeteorin är det formen eller kvaliteten på motivationen som är avgörande för att predicera beteenden som rör bland annat psykisk hälsa och välbefinnande, och inte den totala mängden av motivation (Deci & Ryan, 2008). Inre motivation uppnås om de tre behoven uppfylls till fullo. Den utgår från känslan av att utföra ett beteende för att det är roligt och utan att det leder till något annat än det egna nöjet. Enligt självbestämmandeteorin finns också en yttre motivation som präglas av att utföra en aktivitet för att uppnå separata resultat som inte härör endast från att utföra en handling för att nå tillfredställelse i sig själv. Yttre motivation kan delas upp i ett antal regleringar som i sin tur kan vara mer eller mindre självbestämmande (Ryan & Deci, 2000).

Organismic Integration Theory (OIT) är en delteori inom självbestämmandeteorin som tar upp den yttre motivationens olika former, och de faktorer som antingen hindrar eller förstärker internaliseringen och integreringen för reglering av ett beteende (Ryan & Deci, 2000). OIT innefattar sex olika former av regleringar som genom ett kontinuum utgår från kvaliteten på motivationen (se Figur 1). Amotivation, eller icke-reglering, ligger längst till vänster i kontinuumet och syftar till en avsaknad av motivation där individen inte vill agera eller känner någon mening med ett beteende. Därefter följer yttre reglering som uttrycks som att en individ agerar för att få en belöning eller genom att undvika en bestraffning. Vidare kommer introjicerad reglering där individen agerar för att undvika dåligt samvete eller för att få tillfällig tillfredställelse. Vid identifierad reglering, som är en mer självbestämmande typ av motivation, ser individen fördelarna med en aktivitet och gör värdena till sina egna. Näst längst till höger i kontinuumet ligger den integrerade regleringen där individen ser en aktivitet som en del i sin identitet. Nå den inre regleringen, som enligt teorin är den starkaste, utförs en aktivitet för de positiva känslorna det medföljer, där en individ utför ett beteende för att det är roligt (Ryan & Deci, 2000).



snarare kan betecknas som grundläggande näringsämnen (Deci & Ryan, 2008). Ambitionen att nå målsättningar kan således ses som en funktion av i vilken grad de psykologiska behoven blivit tillfredsställda eller motverkade över tid. Om behov inte blivit tillräckligt tillfredsställda, tenderar människor att anta mer yttre målsättningar vilka då leder till externa känslor av värde. Ambitioner att nå yttre målsättningar blir då ett sorts substitut för uteblivna behov och ger liten eller ingen direkt tillfredsställelse, men eftersträvas trots detta som en kompensation över bristen på tillfredsställda psykologiska behov (Deci & Ryan, 2008).

Flera tidigare studier har visat att självbestämmande motivation, oavsett om den är präglad av yttre reglering (d.v.s, identifierad och integrerad reglering) eller inre reglering, har positiv påverkan på fysisk aktivitet. Vidare har samma studier sett att inre målsättningar är mer associerat med högre grad av fysisk aktivitet (Lindwall m.fl., 2016; Sebire m.fl., 2009; Teixeira m.fl., 2012). Ytterligare studier har visat på positiva samband mellan självbestämmande motivation och självrapporterat träningsbeteende (Edmunds m.fl., 2006; Wilson m.fl., 2003).

Enligt självbestämmandeteorin ligger de psykologiska behoven som grund för förståelsen av målorienterat beteende och att målsättningar och motivation är associerade processer som tillsammans kan ha en påverkan på ett beteende (Deci & Ryan, 2000). Teorin skiljer processen (motivation) från innehållet (målsättningar), men menar att de två begreppen kan integrera med varandra i förhållande till ett beteende (Ryan & Deci, 2002).

I en studie av Sebire m.fl. (2011), undersöktes effekterna av vuxnas motivation till träningsmål i förhållande till måttlig till intensiv fysisk aktivitet, MVPA (moderate-to vigorous physical activity), utförd under fem 30-minuters pass. Detta grundat i självbestämmandeteorin. Deras resultat visade bland annat att målsättningar predicerade träningsbeteende via självbestämmande motivation. För att vidare utforska dessa samband användes studien av Sebire m.fl. (2011) som utgångspunkt till föreliggande studie. Syfte var att göra en konceptuell replikering med delvis andra instrument, samt en mer ingående analys vad gäller de enskilda typerna av målsättningar i förhållande till motivation och fysisk aktivitet. Detta för att se hur sambanden såg ut i förhållande till tidigare studie, men även för att få en annan vinkling mellan hur variablerna samverkade och genom det bidra till den samlade kunskapen inom området. I föreliggande studie var frågeställningarna: Vilka samband finns mellan fysisk aktivitet i förhållande till målsättningar och motivation, samt; kan målsättningar predicera fysisk aktivitet via typ av motivation.

## Metod

### Deltagare

Deltagarna i studien ( $N = 97$ ) utgjordes av 43 män och 54 kvinnor i åldrarna 20 till 76 år ( $M = 44,3$ ,  $s = 12,9$ ). De rekryterades genom ett bekvämlighetsurval via svenska grupper och sidor på sociala medier samt vänner och bekanta på Facebook.

## **Material**

För att samla in relevant data genomfördes en tvärsnittsstudie genom en webbenkät, utformad i Qualtrics. Utöver den första sidan där ålder och kön efterfrågades, utgjordes enkäten av tre block som var och ett ställde färdigformulerade frågor utifrån tidigare validerade instrument.

### ***Fysisk aktivitet***

För att mäta deltagarnas självskattade aktivitetsnivå, användes Godin Leisure – Time Exercise Questionnaire (LTEQ; Godin & Shephard, 1985). Formuläret innehåller tre frågor gällande aktivitetsnivå under en vecka i form av antal gånger deltagaren utfört låg, mellan eller hög motion/träning, i mer än 15 minuter på sin fritid. Ett totalvärde summeras ihop utifrån deltagarnas svar genom att multiplicera låg aktivitet med 3, mellanaktivitet med 5 och hög aktivitet med 9. Totalvärden på mindre än 14 räknas som otillräckligt aktiv, värden på 14-23 räknas som lagom aktiv och värden på över 23 räknas som aktiv. Tidigare studier har visat att LTEQ har lämplig reliabilitet och validitet i förhållande till träningsbeteende (Jacobs m.fl., 1993). En svensk översättning till frågeformuläret har gjorts i tidigare studier genom att översättas från engelska till svenska (Lindwall m.fl., 2017). Detta genom back-translation, där en tvåspråkig expert först översatte texten från engelska till svenska, och sedan översatte en annan tvåspråkig expert tillbaka till engelska för att jämföra hur väl översättningen motsvarade originalet (Brislin, 1986).

### ***Målsättningar***

För att mäta målsättningar (Goal Content) användes Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ; Sebire m.fl., 2008), som består av 20 frågor graderade i en sjugradig Likert skala från ett (inte alls viktigt) till sju (extremt viktigt). Varje uppdelad målsättning behandlas under fyra frågor vardera, som sammanställdes i ett index för att få mätbara variabler. Tidigare studier har visat på god validitet för testet (Sebire m.fl., 2008). Den svenska översättningen, utförd i tidigare studier av Lindwall m.fl. (2016), skedde genom back-translation på samma sätt som för LTEQ (Brislin, 1986). GCEQ har fem delskalor; social tillhörighet, kompetensutveckling och hälsohantering, som räknas som inre målsättningar, samt självbild och socialt erkännande, som räknas som yttre målsättningar (Sebire m.fl., 2008). Vid föreliggande studie uppvisades Cronbach's alpha för social tillhörighet till .83, kompetensutveckling .89, hälsohantering .85, självbild .87 och socialt erkännande .90.

### ***Motivation***

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-4 (BREQ-4) användes för att mäta typ av motivation. BREQ-4 är en vidareutveckling av Breq-3 (Luis m.fl., 2018), och som genom 28 frågor i en sjugradig Likert skala från ett (stämmer inte in på mig) till sju (stämmer helt in på mig), mäter sju typer av motivationsreglering. Varje reglering behandlas under fyra frågor vardera och sammanställdes i ett index på samma sätt som för GCEQ. BREQ-4 i sin nuvarande form har dålig dokumentation vad gäller grad av validation i väntan på mer forskning, men den är översatt till svenska (Lindwall m.fl., 2019). Cronbach's alpha vid föreliggande studie visade för amotivation .77, extern reglering .86, introjicerad undvikande .77, introjicerad närmande .72, identifierad reglering .83, integrerad reglering .94 och inre reglering .94. I föreliggande studie

delades delskalorna sedan in i självbestämmande motivation (inre reglering, integrerad reglering, identifierad reglering och introjicerad närmande) och kontrollerad motivation (introjicerad undvikande och extern reglering) för att forma mätbara variabler efter inspiration från tidigare studier (Assor m.fl., 2009; Lindwall m.fl., 2019). Cronbach's alpha för självbestämmande motivation beräknades till .93 och för kontrollerad motivation till .81.

## **Tillvägagångssätt**

Grupperna på sociala medier som fick förfrågan om deltagande hittades genom sökorden "hälsa", "motion", "träning" och "fysisk aktivitet". Moderatorerna för respektive grupp fick en förfrågan om tillstånd att lägga ut ett inlägg om studien där en länk till enkäten bifogades. Vidare lades ett inlägg om studien och dess syfte ut på Facebook med länk till enkäten, som sedan vänner och bekanta kunde svara på. I inläggen informerades det om att deltagande var anonymt, helt frivilligt och att det gick att avbryta studien när som helst. Enkäten tog ungefär 10 minuter att besvara och i inledningen på första sidan informerades deltagarna återigen om dess anonymitet, frivillighet, möjlighet till att när som helst avbryta, samt att svaren endast skulle komma att presenteras på gruppnivå utan möjlighet att härledas till specifika personer.

## **Dataanalys**

Samtliga data analyserades genom statistikprogrammet Statistical Package for the Social Science 28.0 (IBM, SPSS). Deskriptiv statistik beräknades och korrelationsanalyser, både med Pearsons  $r$  och Spearman's  $\rho$ , utfördes mellan samtliga variabler för att undersöka hur sambanden såg ut. Signifikansnivån sattes till  $p < .05$ .

För att undersöka den indirekta effekten av relationerna mellan målsättningar (oberoende variabel) och fysisk aktivitet (beroende variabel) genom självbestämmande motivation och kontrollerad motivation, genomfördes en medieringsanalys. Medieringsanalysen utfördes i SPSS genom tilläggsprogrammet PROCESS – version 4.1 (Hayes, 2013). Signifikansen rapporterades genom ett konfidensintervall (95% CI). Vid korrelationsanalyser där  $p$ -värdet förklarar ett statistiskt signifikant samband, används vid en medieringsanalys i stället ett konfidensintervall för att fastställa effekten som statistiskt signifikant. Detta CI-värde får då inte innehålla noll för att räknas som signifikant, det vill säga att alla värden måste vara antingen positiva eller negativa (Preacher & Hayes, 2004).

Vid föreliggande studie gjordes även en bootstrapping, vilket används för att skapa ett konfidensintervall vid medieringsanalysen. Detta innebär att med utgångspunkt ur den insamlade datan, produceras data för hela populationen. Därefter dras slumpmässiga stickprov för att generera en indirekt effekt. Det faktiska värdet förväntas då finnas någonstans inom detta intervall (Preacher & Hayes, 2008a). Den aktuella medieringsanalysen genomförde 5000 slumpmässiga stickprov.

## Resultat

Medelvärde, standardavvikelse samt bivariat korrelation mellan studiens variabler, visas i Tabell 1. I genomsnitt uppgav deltagarna en högre grad av självbestämmande motivation, gentemot kontrollerad motivation. Vad gäller målsättningar, värderades hälsohantering högst.

### Korrelationsanalys

För att se hur sambanden såg ut mellan de variabler som studien avsåg undersöka, utfördes en korrelationsanalys med Pearsons  $r$ . Eftersom datan misstänktes vara snedfördelad utfördes även en analys med Spearmans  $\rho$ . Analyserna med Pearson och Spearman visade på samma resultat, förutom gällande sambanden mellan fysisk aktivitet och självbild, som i Pearsons korrelation visade sig vara icke signifikant ( $r(95) = .19, p = .06$ ), medan Spearmans korrelation visade på ett signifikant resultat ( $r(95) = .22, p = .03$ ). Vidare visade Pearsons korrelation ett signifikant samband mellan social tillhörighet och hälsobeteende ( $r(95) = .21, p = .04$ ), vilket Spearmans korrelation inte gjorde ( $r(95) = .18, p = .08$ ). Eftersom de båda analyserna ansågs tillräckligt likvärdiga, användes endast Pearsons  $r$  för den fortsatta redovisningen av data.

Tabell 1.

*Deskriptiv statistik samt korrelationer mellan målsättningar, motivation och fysisk aktivitet.*

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Fysisk aktivitet	44.9	29.7	-						
<i>Målsättningar</i>									
2. Social tillhörighet	2.5	1.2	.31**	-					
3. Hälsohantering	5.7	1.1	.13	.21*	-				
4. Kompetens- utveckling	3.8	1.5	.27**	.42**	.30**	-			
5. Självbild	3.5	1.3	.19	.17	.30**	.23*	-		
6. Socialt erkännande	2.2	1.1	.22*	.25*	.15	.24*	.57**	-	
<i>Motivation</i>									
7. Självbestämmande motivation	4.8	1.2	.41**	.33**	.57**	.61**	.30**	.27**	-
8. Kontrollerad motivation	2.2	.9	.02	.07	-.05	.05	.34**	.56**	.02

Kommentar. \* = signifikant för  $p < .05$ , \*\* = signifikant för  $p < .001$ .

Fysisk aktivitet visade på positivt signifikanta korrelationer med social tillhörighet, socialt erkännande och kompetensutveckling, men inte med självbild och



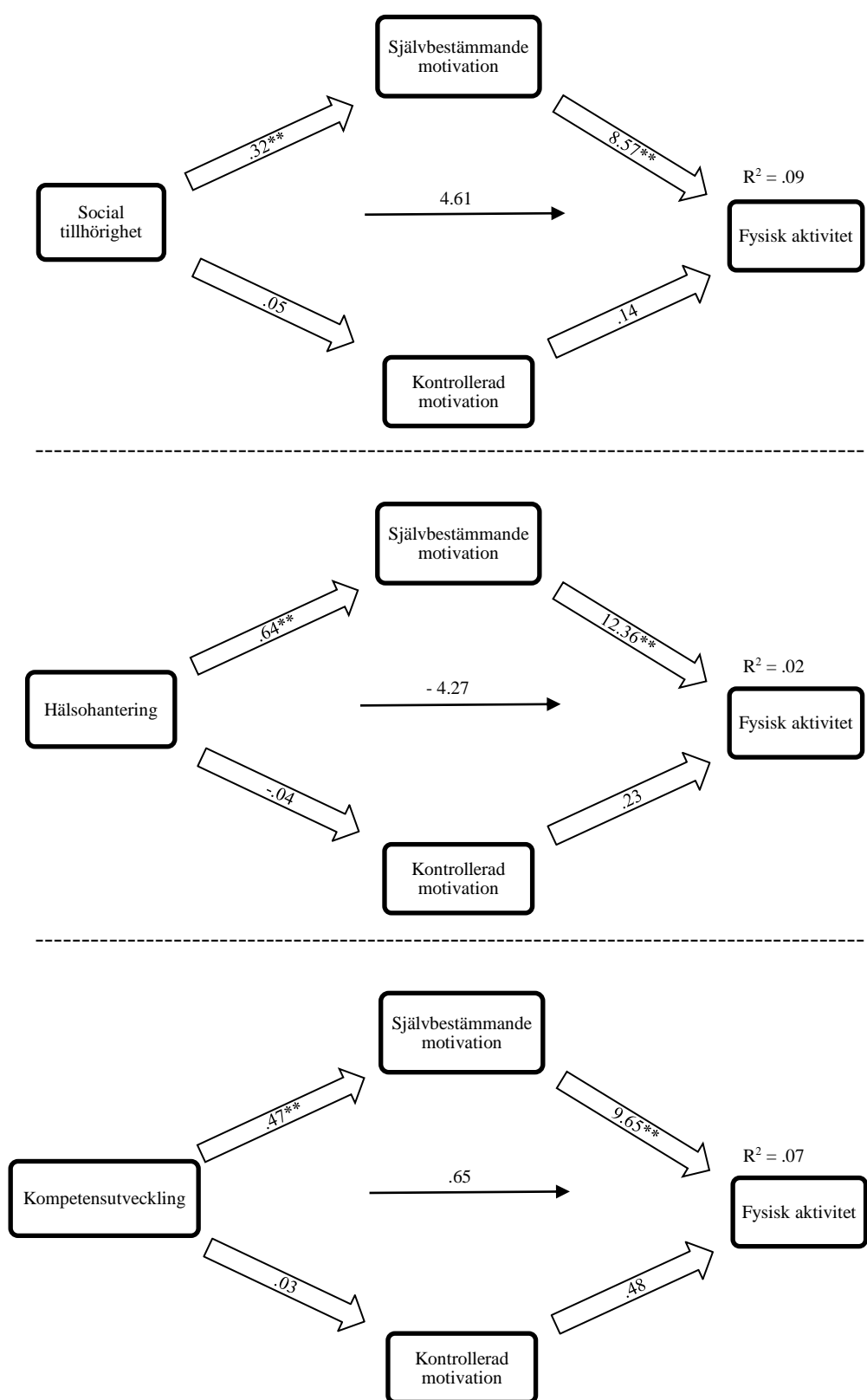
hälsohantering. Vidare hade fysisk aktivitet en positiv signifikant korrelation med självbestämmande motivation, men inte med kontrollerad motivation (se Tabell 1). De signifikanta resultaten uppvisade relativt låga r-värden från .22 till .41, där de starkaste sambanden fanns mellan självbestämmande motivation och fysisk aktivitet ( $r(95) = .41$ ,  $p < .001$ ). Dessa analyser visade på blandade signifikanta samband mellan inre målsättningar kontra yttre målsättningar i förhållande till fysisk aktivitet, och där de icke-signifikanta resultaten från självbild utgår från yttre mål och hälsohantering från inre mål.

Avseende korrelationen mellan målsättningar och självbestämmande motivation, uppvisades positiva signifikanta resultat mellan samtliga variabler, med något högre r-värden från .30 till .61. Starkaste samband fanns mellan kompetensutveckling och självbestämmande motivation ( $r(95) = .61$ ,  $p < .001$ ), samt hälsohantering och självbestämmande motivation ( $r(95) = .57$ ,  $p < .001$ ). Vad gäller kontrollerad motivation och målsättningar, fanns inga signifikanta samband med social kompetens, hälsobeteende och kompetensutveckling, men med självbild och socialt erkännande fanns ett positivt samband (se Tabell 1). Resultaten visade att det fanns tydliga signifikanta samband mellan både inre och yttre målsättningar i förhållande till självbestämmande motivation. Däremot fanns det bara positiva signifikanta samband mellan yttre målsättningar (självbild och socialt erkännande) och kontrollerad motivation.

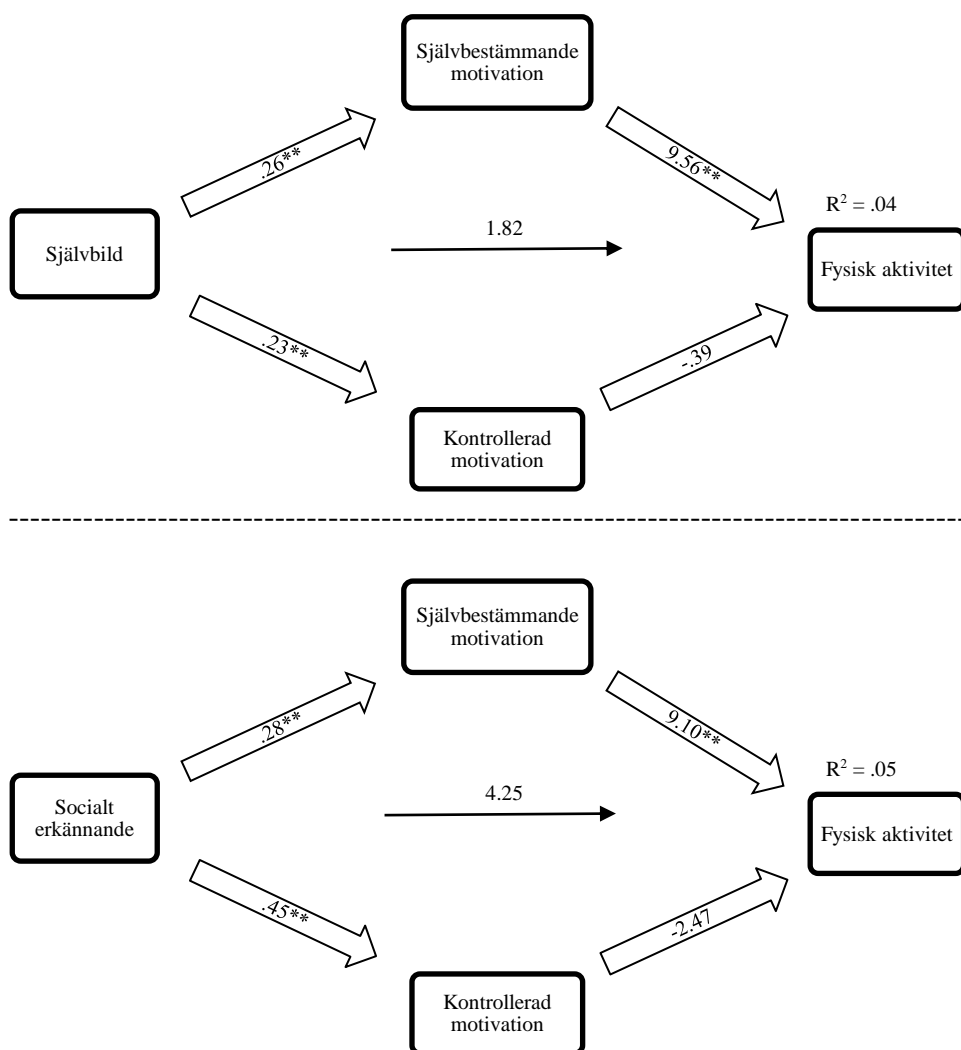
## Medieringsanalys

Estimater för medieringsanalyserna redovisas i Tabell 2. Resultaten visade på en signifikant indirekt effekt genom självbestämmande motivation för social tillhörighet, hälsohantering, kompetensutveckling, självbild och socialt erkännande. Det fanns ingen signifikant indirekt effekt genom kontrollerad motivation för social tillhörighet, hälsohantering, kompetensutveckling, självbild och socialt erkännande. Det fanns inga direkta signifikanta samband mellan någon av målsättningarna och fysisk aktivitet (se Figur 2a-b).

Resultaten innebär att det gick att se signifikanta indirekta effekter både från inre och yttre målsättningar genom självbestämmande motivation till fysisk aktivitet. Däremot fanns inga signifikanta resultat vad gäller mediering genom kontrollerad motivation till fysisk aktivitet. Resultatet tyder på att det fanns en medierande effekt av självbestämmande motivation mellan samtliga målsättningar och fysisk aktivitet. Någon sådan effekt fanns dock inte vad gäller kontrollerad motivation (se Figur 2a-b).



Figur 2a. Modell av medieringsanalysen som visar effekten av de tre inre målsättningarna till fysisk aktivitet via självbestämmande och kontrollerad motivation. \* = signifikant för  $p < .05$ , \*\* = signifikant för  $p < .001$ .



Figur 2b. Modell av medieringsanalysen som visar effekten av de två yttre målsättningarna till fysisk aktivitet via självbestämmande och kontrollerad motivation. \* = signifikant för  $p < .05$ , \*\* = signifikant för  $p < .001$ .

I Tabell 2 visas den totala och specifika indirekta effekten för samtliga variabler via självbestämmande och kontrollerad motivation. Den totala indirekta effekten var signifikant för de tre inre målsättningarna, social tillhörighet, häsohantering och kompetensutveckling. Den var däremot inte signifikant för de yttre målsättningarna självbild och socialt erkännande. Detta resultat kan tolkas som att den medierande effekten av självbestämmande motivation från inre målsättningar, som både visade en specifik indirekt effekt och total indirekt effekt, var starkare än från yttre målsättningar som bara uppvisade en signifikant specifik indirekt effekt.

Tabell 2.

*Indirekta effekter av målsättningar till fysisk aktivitet via självbestämmande och kontrollerad motivation.*

	Estimat	95% Konfidensintervall	
		Nedre	Övre
<b>Social tillhörighet: (Inre mål)</b>			
Total indirekt effekt *	2.75	1.09	4.73
Självbestämmande motivation *	2.74	1.10	4.71
Kontrollerad motivation	.01	-.67	.65
<b>Hälsohantering: (Inre mål)</b>			
Total indirekt effekt *	7.86	4.66	11.70
Självbestämmande motivation *	7.87	4.75	11.57
Kontrollerad motivation	-.01	-.79	.73
<b>Kompetensutveckling: (Inre mål)</b>			
Total indirekt effekt *	4.55	2.22	7.07
Självbestämmande motivation *	4.53	2.29	6.99
Kontrollerad motivation	.01	-.54	.45
<b>Självbild: (Yttre mål)</b>			
Total indirekt effekt	2.41	-.51	5.30
Självbestämmande motivation *	2.50	.82	4.47
Kontrollerad motivation	-.09	-2.36	1.88
<b>Socialt erkännande: (Yttre mål)</b>			
Total indirekt effekt	1.40	-2.32	5.29
Självbestämmande motivation *	2.51	.64	4.86
Kontrollerad motivation	-1.11	-4.08	2.20

Kommentar. \* = signifikant för  $p < .05$ .

## Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vilka samband som fanns mellan fysisk aktivitet, målsättningar och motivation, samt om målsättningar kan predicera fysisk aktivitet via typ av motivation. Frågeställningarna i föreliggande studie löd: Vilka

samband finns mellan fysisk aktivitet i förhållande till målsättningar och motivation, samt; kan målsättningar predicera fysisk aktivitet via typ av motivation.

Resultatet från korrelationsanalysen visade att fysisk aktivitet korrelerade positivt med social tillhörighet, socialt erkännande och kompetensutveckling, men inte med självbild och häsohantering. Detta ger en blandad bild av hur det direkta sambandet ser ut mellan målsättningar och fysisk aktivitet då signifikanta och ej signifikanta samband fanns både bland yttre och inre målsättningar. Detta resultat speglar dock delvis resultat från tidigare forskning där en studie inte fann några direkta effekter av målsättningar i förhållande till fysisk aktivitet (Sebire m.fl., 2011), medan en annan fann små, men signifikanta samband mellan hälsa och fitnessmål och självrapporterad fysisk aktivitet (Ingledeu & Markland, 2008).

Fysisk aktivitet hade i föreliggande studie en positiv signifikant korrelation med självbestämmande motivation, men inte med kontrollerad motivation. Dessa resultat går i linje med tidigare forskning och förstärker bilden av att självbestämmande motivation har en stark positiv koppling till fysisk aktivitet, samtidigt som kontrollerad motivation tycks sakna detta signifikanta samband (Sebire m.fl., 2011; Standhage m.fl., 2008).

Samtliga målsättningar korrelerade positivt med självbestämmande motivation, vilket delvis får stöd i tidigare forskning där de regleringar som i föreliggande studie setts som självbestämmande (inre reglering, integrerad reglering, identifierad reglering och introjicerad närmande), uppvisar liknande samband (Lindwall m.fl., 2016; Sebire m.fl., 2011). Att även de målsättningar som räknats som yttre (självbild och socialt erkännande) haft positivt signifikanta samband med självbestämmande motivation har i tidigare forskning visat på liknande resultat (Lindwall m.fl., 2016). Det bör dock påpekas att uppdelningen av variabler har varit olika då föreliggande studie bland annat delat upp introjicerad reglering i undvikande (kontrollerad motivation) och närmande (självbestämmande motivation). Tidigare studier har haft liknande uppdelningar men har använt sig av äldre variationer av instrumentet BREQ, vilket gör att resultaten inte helt går att likställa (Lindwall m.fl., 2016; Sebire m.fl., 2011). Skillnaden som fanns mot föreliggande studie och den Sebire m.fl. (2011) utförde, rör även uppdelningen av målsättningar som i den tidigare studien beräknades utifrån en relativ inre målsättning som togs fram genom att subtrahera medelvärdet av yttre målsättningar från medelvärdet av inre målsättningar. Dessa skillnader i uppdelningen av variablerna gör att resultaten bör tolkas med detta i åtanke.

Ett intressant resultat från föreliggande studie var att det endast fanns positiva signifikanta samband mellan de två yttre målsättningarna (självbild och socialt erkännande) och kontrollerad motivation, men inte till övriga inre målsättningar. Detta står i kontrast mot tidigare forskning som visat ett positivt signifikant samband mellan de två yttre målsättningarna och introjicerad reglering, som i föreliggande studie delats in i två delar, men inte till extern reglering (Lindwall m.fl., 2016). Vidare visade Sebire m.fl. (2011) på ett negativt signifikant samband mellan relativ inre målsättning och kontrollerad motivation, som i deras uppdelning innefattade både extern och introjicerad reglering. Detta skulle kunna stödja uppdelningen av introjicerad reglering där den mer undvikande regleringen drar åt det kontrollerade hållet, och den närmande till det mer självbestämmande, som studien av Assor m.fl. (2009) föreslog.

Tidigare studier har även visat på signifikanta positiva samband mellan inre målsättningar och introjicerad reglering, men med mer blandade resultat vad gäller extern reglering, vilket inte överensstämmer med föreliggande studie (Lindwall m.fl.,

2016). Återigen bör det dock påpekas att variablerna delvis skiljer sig åt genom uppdelningen av introjerad reglering.

Medieringsanalysen visade på en signifikant indirekt effekt på fysisk aktivitet genom självbestämmande motivation från samtliga målsättningar. Detta ligger i linje med tidigare forskning som visat på liknande resultat (Ingledeu & Markland, 2008; Sebire m.fl., 2011). Tidigare studier har även visat på ickesignifikanta indirekta effekter genom kontrollerad motivation, vilket även föreliggande studie uppvisat (Ingledeu & Markland, 2008; Sebire m.fl., 2011). Resultaten stärker därmed bilden av en medierande effekt av självbestämmande motivation till fysisk träning, oavsett vilken typ av målsättning som ligger före, samtidigt som detta samband inte går att se genom kontrollerad motivation.

Det går även att se att de inre respektive yttre målen skiljer sig åt i den totala indirekta effekten på fysisk aktivitet med självbestämmande motivation som mediator. Att den totala indirekta effekten i föreliggande studie var signifikant för de inre målsättningarna men inte de yttre, skulle kunna tolkas som att mediators inte överförde den givna effekten av målsättningen till fysisk aktivitet. Det är dock möjligt att få en signifikant indirekt effekt trots att den totala indirekta effekten är ickesignifikant (Preacher & Hayes, 2008b). Detta påvisades även i tidigare studier där resultatet inte visade på någon total signifikant indirekt effekt (Sebire m.fl., 2011). Det är möjligt att en signifikant total indirekt effekt skulle kunna ses som ett starkare samband i förhållandet än ett icke signifikant samband. I så fall skulle medieringen av inre målsättningar ha ett tydligare förhållande med fysisk aktivitet genom mediering av självbestämmande motivation än yttre målsättningar.

De samlade resultaten av medieringsanalysen ger en bild av att både yttre och inre målsättningar har positiva effekter på fysisk aktivitet genom självbestämmande motivation. Samtidigt går det att fråga sig om vad typ av målsättning har för betydelse så länge den medieras av självbestämmande motivation. Möjligen kan resultaten tolkas som att det ändå föreligger ett tydligare samband mellan de inre målsättningarna än de yttre. En förklaring skulle också kunna vara att sambanden mellan de olika variablerna är mer komplext i verkligheten, vilket gör det svårt att fånga med nuvarande instrument. Lindwall m.fl. (2016) tar upp att länken mellan inre målsättningar och självbestämmande motivation, och yttre målsättningar och kontrollerad motivation, kan vara en förenklad bild av hur sambanden egentligen ser ut. De menar vidare att inre och yttre målsättningar skulle kunna följas för att nå både självbestämmande som kontrollerad motivation och att vägarna dit kan korsas i olika konstellationer. Detta förstärker bilden av att sambanden mellan variablerna är komplexa och möjligen behöver ses som mer multidimensionella än linjära (Lindwall m.fl., 2016). I linje med detta kan föreliggande studie ses som ett komplement för vad tidigare forskning lutar åt, och samtidigt ge en bredare kunskapsbas vad gäller målsättningar och motivation, samt dess påverkan på fysisk aktivitet. Förståelsen för hur dessa variabler samverkar för att främja och upprätthålla en hållbar fysiskt aktiv livsstil, förblir en fortsatt viktig aspekt för framtida studier. Med tanke på den omfattning problemen med stillasittande och för lite fysisk aktivitet har på hälsan i samhället, har framtida forskning en viktig roll för att vidare kartlägga och förstå dessa förhållanden.

## Begränsningar

Resultaten i föreliggande studie bör tas med en viss försiktighet vad gäller flera aspekter. Studien utfördes som en tvärsnittsstudie med endast ett mätillfälle, vilket gör att det inte går att dra några kausala slutsatser om resultatet. En medieringsanalys med longitudinell design där fysisk aktivitet mäts vid flera tidpunkter skulle ge ett stabilare resultat då motivationsregleringarna är så dynamiska och svåra att fånga vid endast ett mätillfälle (Sebire m.fl., 2011).

Att ett bekvämlighetsurval använts gör även det att kvaliteten på studien sänks då det blir svårare att generalisera resultatet till en större population, med tanke på att deltagarna rekryterats genom speciellt tillfrågade grupper på sociala medier, samt vänner och bekanta på Facebook.

Vidare har varken eventuella skillnader vad gäller åldersgrupper eller kön tagits upp, vilket kan ha påverkat hur resultatet slutligen utfallit. Tidigare studier har visat att både kön och åldersgrupper kan skilja sig åt när det gäller samband mellan motivationsregleringar och fysisk aktivitet (Weman-Josefsson m.fl., 2015). Att detta inte har tagits med i föreliggande studie är viktigt att ha i åtanke när det gäller tolkning av resultaten för framtida forskning.

Det är också viktigt att se föreliggande studie som en del i en större helhet, då endast vissa delar av självbestämmandeteorin använts. Då detta i sig inte behöver ses som en svaghet är det ändå av betydelse för att förstå att denna studie endast tar upp en viss aspekt av en större teori.

Ytterligare begränsningar rör att studien använt sig av Godin Leisure – Time Exercise Questionnaire (LTEQ), som är ett självskattande frågeformulär. Även om instrumentet i sig är validerat och väl använt, ger det ändå möjlighet till att deltagare tolkat frågorna och sitt eget beteende olika, vilket kan ha påverkat resultatet i olika riktningar.

Användandet av det nyare instrumentet BREQ-4 för att mäta motivationsregleringar kan även det ses som en svaghet i studien, då det inte validerats tillräckligt och således möjligen gav ett osäkrare resultat. Samtidigt går det också att se användandet av BREQ-4 som en styrka då resultatet till stor del liknade de från tidigare studier. Dessutom kan det ge en indikation på att just uppdelningen av introjicerad reglering skulle kunna vara riktig, vilket då ger framtida forskning stöd för att fortsätta använda och testa instrumentet vidare. Användandet av mer utvecklade instrument kan även ses som extra viktigt för att fånga eventuella samband på rätt sätt inom ett redan komplicerat och komplext forskningsområde.

## Konklusion

Sammanfattningsvis visar resultatet från föreliggande studie att korrelationen mellan målsättningar och fysisk aktivitet gav blandade resultat, där både yttre som inre målsättningar visade signifikanta och ickesignifikanta samband. Fysisk aktivitet korrelerade med självbestämmande motivation, men inte med kontrollerad motivation. Vidare korrelerade samtliga målsättningar med självbestämmande motivation, men endast de två yttre målsättningarna korrelerade med kontrollerad motivation. Samtliga signifikanta korrelationer var dessutom positiva.

Det fanns även en medierande signifikant indirekt effekt på fysisk aktivitet genom självbestämmande motivation, men inte genom kontrollerad motivation. Dessa resultat stöder till stor del tidigare forskning men samtidigt fanns det viktiga skillnader som bör tas i åtanke. Dels har olika instrument använts, men även hur variablerna har grupperats har varierat något. Med tidigare forskning i ryggen och med delvis nya och inte helt prövade instrument, ger dock föreliggande studie en bredare plattform för fortsatta studier att stödja sig på.

## Referenser

- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology, 101*(2), 482-497. DOI:10.1037/a0014236
- Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. In: Lonner, W. J. & Berry, J. W. (Red.), *Field methods in educational research* (s. 137-164). Newbury Park, CA: Sage
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. DOI:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185. DOI:10.1037/a0012801
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J.L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(9), 2240–2265. DOI:10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x
- Godin, G. & Shepard, R. J. (1985). A Simple Method to Assess Exercise Behavior in the Community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10*(3), 141-146. DOI:10.1037/t31334-000
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande*. Hämtad 2022-03-22:  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Öppna jämförelser folkhälsa 2019*. Hämtad 2022-03-04:  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ec714fca0b0145eab3d7924511550a74/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019-18076.pdf#page=175>
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences, 10*(3), 141–6.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health, 6*(10), e1077–e1086. [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York: Guilford
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health, 23*(7), 807-828. DOI:10.1080/08870440701405704



- Jacobs, D. R. Jr., Ainsworth, B. E., Hartman, T. J., & Leon, A. S. (1993). A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 81-91. DOI:10.1249/00005768-199301000-00012
- Lindwall, M., Ivarsson, A., Weman-Josefsson, K., Jonsson, L., Ntoumanis, N., Patrick, H., Thøgersen-Ntoumani, C., Markland, D., & Teixeira, P. (2017). Stirring the motivational soup: Within-person latent profiles of motivation in exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(4). DOI:10.1186/s12966-017-0464-4
- Lindwall, M., Weman-Josefsson, K., Sebire, S. J. & Standage, M. (2016). Viewing exercise goal content through a person-oriented lens: A self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 85-92. DOI:10.1016/j.psychsport.2016.06.011
- Lindwall, M., Weman-Josefsson, K., Stenling, A., & Markland, D. (2019). Approaching a broadened view on behavioral regulation in exercise: A closer look at different facets of introjected regulation using the revised BREQ-4. Amsterdam, ND
- Luis, C., Diogo, M., Diogo, T., Pedro, T., Susana, A., Moutão, J., Silva, M., & Palmeira, A. (2018). The behavioral regulation in exercise questionnaire (BREQ-3) Portuguese-version: Evidence of reliability, validity and invariance across gender. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01940
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008a). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. DOI:10.3758/BRM.40.3.879
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008b). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. I A. F. Hayes, M. D. Slater, & L. B. Snyder (Red.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (s. 13-54). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc. DOI:10.4135/9781452272054.n2
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 36(4), 717-731. DOI:10.3758/BF03206553
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). Rochester: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 353–377. DOI:10.1037/t17860-000
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 189-210. DOI:10.1123/jsep.31.2.189
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011). Predicting Objectively Assessed Physical Activity From the Content and Regulation of Exercise Goals: Evidence for a Mediational Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(2), 175-197. DOI:10.1037/t17860-000

- Standage, M., Sebire, S. J., & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively-assessed bouts of moderate-intensity exercise behavior? A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 337–352.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. C., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. DOI:10.1186/1479-5868-9-78
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246-260. DOI:10.1037/0022-3514.87.2.246
- Weman-Josefsson, K., Fröberg, K., Karlsson, S., & Lindwall, M. (2017). Mechanisms in Self-Determined Exercise Motivation: Effects of a Theory Informed Pilot Intervention. *Current Psychology*, 36(1), 1-11. DOI:10.1007/s12144-015-9388-9
- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015) Need satisfaction, motivational regulations and exercise: Moderation and mediation effects. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12. DOI 10.1186/s12966-015-0226-0
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Blanchard, C.M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373–2392. DOI:10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x