

Mälardalens högskola
Akademin för hälsa, vård och välfärd

Motiv till styrketräning och upplevd påverkan
på välmående
Åtta teman hos åtta män

Joakim Karlberg

C-uppsats i psykologi, VT 2013
Handledare: Peter Selegård
Examinator: Magnus Elfström

Motiv till styrketräning och upplevd påverkan på välmående Åtta teman hos åtta män

Joakim Karlberg

Fysiska aktiviteter har visat sig ha positiv inverkan på hälsan. Trots detta utövas inte fysiska aktiviteter i någon hög utsträckning enligt Socialstyrelsen. Denna studie specificerar sig på aktiviteten styrketräning. Syftet med denna studie var att undersöka individers olika motiv till att utföra styrketräning på fritiden samt undersöka dess upplevda påverkan på välmående, med teorigrund i motivationsteorin Self-determination Theory och ur hälsosynpunkt subjektivt upplevt välmående. Insamlingsmetoden bestod av kvalitativa intervjuer där deltagarnas egna upplevelser var i fokus. Kriteriet för att delta i studien var att utföra styrketräning på fritiden. Deltagarna var åtta män som styrketränade i olika omfattning. Bearbetningen av insamlad data utgick från en hermeneutisk ansats. Resultaten som påminde om föregående studier visade ändå på ny kunskap i form av bland annat att vikten av andra personers uppskattning och påverkan på den egna motivationen. Vidare har denna studie bidragit till ökad förståelse vad gäller motiv till styrketräning och upplevd hälsoeffekt.

Keywords: Motivation, Self-determination theory, subjective well-being, exercise, weight training

Inledning

Att ta del av en fysisk aktivitet som sedan skulle kunna leda till ökad hälsa, såväl kortvarig som långvarig effekt, är något som är viktigt för den allmänna hälsan. Trots råd och uppmaningar till att hålla igång kroppen och öka den allmänna folkhälsan är det inte alla som tar del av den fysiska aktivitet som skulle behövas (Socialstyrelsen, 2012). Tidigare forskning av Socialstyrelsen har visat att fysiska aktiviteter på fritiden kan ha många goda effekter på hälsan, där det bland annat anses förebygga de vanligaste folksjukdomarna som diabetes typ2 samt förbättra immunförsvaret (Socialstyrelsen, 2009). Även den psykiska hälsan anse kunna påverkas positivt av fysisk aktivitet då den har visat sig motverka depression (Socialstyrelsen, 2009). Vidare vad gäller fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan har tidigare forskning i Västerbotten visat att de utövare som hamnat under begreppet måttlig mängd fysisk aktivitet har minskat medan de utövare som anses ha hög fysisk aktivitet i vardagen har ökat till antal. Hälsorforskning visar att det är de individer som går från att inte utföra någon fysisk aktivitet alls till någon form som får störst positiv påverkan på hälsan (Socialstyrelsen, 2009). Denna studie väljer att fokusera på fysiska aktiviteten styrketräning, där ett antagande om vikten av att själv ha valt en fysisk aktivitet premieras över att tvingas till något vad gäller upprätthållande av träning. Att man som individ själv väljer att ta del av aktiviteten och göra det till en del av vardagen kan ha många olika anledningar, där motivet i sig kan variera från person till person.

Munroe-Chandler, Loughhead och Kossert (2012) studerade styrketräning och dess möjliga inverkan på individer i sociala sammanhang. En idé om att träningen i sig kunde bidra till fördelar i sociala sammanhang var utgångspunkten i vad som skulle redovisas för olika typer av personligheter, från vad som var mer normalt till en mer överdriven träningspersonlighet. Tidigare forskning inom Socialstyrelsen (2009) menar på att två pass styrketräning i veckan skulle kunna anses rimligt för att uppehålla eller öka muskelmassa hos en vuxen individ, där den

fysiska aktivitetens intensitet har möjlighet till variation och inslag av andra aktiviteter som t.ex. promenader. Vidare har forskning visat att en stillasittande fritid utan påtaglig fysisk aktivitet är vanligare bland män (Socialstyrelsen, 2009).

Genom att utgå från en väletablerad motivationsteori Self-determination theory (SDT) hoppas föreliggande studie kunna studera deltagarnas egna upplevelser gällande motiv (Deci & Ryan, 1985). I samband med SDT följer även begreppet subjektivt upplevt välmående för att stämma av deltagarnas hälsotillstånd (Diener, enligt Snyder & Lopez, 2009).

Self-determination theory

Self-determination theory (SDT) eller självbestämmande teorin är en motivationsteori utvecklad av Deci och Ryan (1985). Teorin grundar sig på utgångspunkten om att människor är aktiva organismer som agerar med ett antal psykologiska basbehov som styr motivationen. SDT menar att de tre basbehoven är kompetens, samhörighet och autonomi. I början av SDTs utveckling som teori intresserade man sig främst för distinktionen mellan intrinsic och extrinsic motivation men har efter vidare forskning kommit fram till att den viktigaste distinktionen istället är mellan autonom och kontrollerad motivation hos en individ (Deci & Ryan, 2008).

Utifrån de tre basbehoven inom SDT menar man att en individ drivs till att göra något beroende utav vilket motiv som styr handlingen. Kompetens handlar om känslan av att själv uppleva sig som kompetent inom något område och även att man upplevs som kompetent av andra personer i sin närhet. Det handlar om att en individ känner sig bra på något och nöjd med vad den har åstadkommit samt en uppfattad kompetens av andra (Deci & Ryan, 1985).

Behovet av samhörighet handlar om att interagera med andra människor och upplevelsen av en meningsfullhet närheten av andra. Att ha en känsla samhörighet kan innebära något så enkelt som t.ex. att ha en nära vän. Eftersom detta behov är baserat på samhörighet med andra individer är det även rimligt att dra slutsatsen att det väntas uppnås i samspel med andra.

Autonomi och autonom motivation handlar om en individs egna fria vilja och känslan av att själv kunna bestämma över aktiviteter, utan att uppleva sig kontrollerad av andra slags krafter. Vidare menar Deci och Ryan (1985) att tillståndet av att uppleva autonomi kan förklaras som att vara självbestämmande. Motsatsen till autonom motivation förklaras av Deci och Ryan (2008) som kontrollerad motivation, som innebär att en individ kontrolleras och känner sig manad att göra en aktivitet utöver endast viljan till att utföra den. Det kan t.ex. handla om en utomstående kraft som påverkar genom en belöning eller en bestraffning som konsekvens om inte aktiviteten utförs.

Intrinsic och extrinsic motivation

Intrinsic och extrinsic är en distinktion som rör olika motivationstyper och var en av de tidigare distinktionerna som SDT utgick ifrån (Deci & Ryan, 1985). Intrinsic motivation handlar om en inre motivation som härstammar från en individs inre vilja att göra och motiveras till något, oavsett om en aktivitet innefattar t.ex. belöning är det viktigaste aktiviteten i sig och viljan till att utföra denna baserad på att ha valt det själv.

Extrinsic motivation kan enligt Deci och Ryan (1985) beskrivas som en motivation som härstammar från processen då en individ socialiseras i sällskap av andra individer, t.ex. ett barn som växer upp med sina föräldrar och tar åt sig diverse värderingar utifrån samspelet mellan barn och förälder. Det kan också röra sig om en individ i en arbetsmiljö som t.ex. lär sig att om man presterar bra ligger det en bonus i bakgrunden som i sin tur fungerar som en effektiv motivation. Det innefattar någon slags konsekvens, belöning eller bestraffning, som ligger utanför att endast utföra aktiviteten i sig självt.

Relationen mellan inre och yttre motivation är inte en relation som handlar om antingen eller, utan det är möjligt att något som från början var yttre motivation sedan med tiden omvandlas till en inre motivation. Denna process innebär att en individ kan plocka upp andras värderingar och själv identifiera sig med dessa, vilket medför att det intrycket eller den värderingen som plockas upp blir en del av det egna självet och således ett inre motiv (Deci & Ryan, 1985).

Tidigare forskning inom inre och yttre motivation i förhållande till fysiska aktiviteter har bland annat fokuserat på om individer urskiljer på de olika typerna vad gäller mål med fysiska aktiviteter (McLachlan & Hagger, 2011). Resultat från studien som var uppdelad i två delmoment visade att individer har en förmåga att skilja på olika typer av mål men att det utifrån upplägget i studien fanns en svårighet att beskriva de exakta målen detaljerat hos deltagarna.

CET – en teori inom SDT

Cognitive evaluation theory (CET) är en miniteori inom SDT, utvecklad av Deci och Ryan (1985) som handlar om förhållandet mellan kontextuella faktorer som förstärker eller försvagar motiv som klassas som inre. Vidare föreslår CET att i kontexter där en person upplever en stark känsla av kompetens och autonomi kan bidra till att öka den inre motivationen. Motsatsen pekar på en kontext där en person upplever en försvagad känsla av inre motivation utifrån att miljön och omgivningen inte bidrar till tillräckligt med känsla av autonomi och kompetens.

Autonomisk och kontrollerad motivation

Efter vidare forskning inom SDT etablerade Deci och Ryan (2008) en annan viktig distinktion, nämligen förhållandet mellan autonomisk och kontrollerad motivation. Autonomisk motivation som syftar på ett motiv som grundar sig i en individs egen vilja och beslut inför något samt att uppleva en känsla av autonomi från omgivningen. Således kan det liknas med intrinsic motivation vilket innebär autonomisk handlar om att utföra något för att man som individ vill det helt på egna villkor. Autonomisk motivation kan även beröra något som från början sågs som extrinsic, dvs. yttre motiv, där motivet har integrerats till ett inre motiv. Enligt Deci och Ryan (2012) kan känslan att uppleva autonomi i de flesta fall bidra till att förutsäga ett ökat psykologiskt välmående.

Kontrollerad motivation, vilket ses som motsatsen till autonomisk, handlar om ett tillfälle där antingen en belöning eller en bestraffning stör en individ i motivationsprocessen. Det är inte individen själv som bestämmer utan snarare yttre faktorer som kontrollerar. Där intrinsic motivation kan liknas som autonomisk kan inte samma liknelse dras fullt ut vad gäller extrinsic och kontrollerad, detta främst för internaliseringsprocessen som får något extrinsic att bli autonomiskt (Deci & Ryan, 1985).

Tidigare forskning inom SDT i samband med fysiska aktiviteter har uppmärksammat att autonomisk motivation i de flesta fall kunde pekade mot ett långvarigt deltagande gällande en specifik aktivitet (Teixeira, Carraca, Markland, Silva, Ryan, 2012). Vidare betonade studien vikten av att uppleva autonomi för att kunna upprätthålla och fortsätta med fysiska aktiviteter, dvs. att som deltagare inte känna något tvång utan att själv vilja delta.

Internaliseringsprocessen och integrering

Enligt Deci och Ryan (1985) är en individ kapabel till att ta åt sig något extrinsic och omvandla detta till ett intrinsic motiv genom internalisering. Internaliseringen innebär att även motivet ses som autonomiskt. Denna process kan innefatta allt från en attityd, en tro eller något annat som

kan tänkas plockas upp i en social miljö med andra individer påverkar den aktiva individen (Deci & Ryan, 1985). Genom att integrera något som från början var yttre kan det ses som en slags självreglering som härstammar från en individs känsla av självbestämmande (Deci & Ryan, 2000).

Amotivation

Amotivation kan beskrivas som en typ av motivation där både autonoma och kontrollerade motiv inte finns med i bilden. Amotivation handlar om att uppleva en känsla av hjälplöshet samt ett stadie där beteendet kan ses som ett icke-självbestämmande (Deci & Ryan, 1985). Vidare menar Deci och Ryan (2000) att amotivation kan beskrivas som ett känslotillstånd där en individ upplever en känsla av att inte kunna uppnå något samt en frånvaro av effektivitet gentemot en viss aktivitet.

Subjektivt välmående och forskning

Diener (enligt Snyder och Lopez, 2009) menar att subjektivt välmående handlar om en individs för stunden upplevda tillstånd. Vidare kan begreppet förklaras som ett tillstånd av positiv affekt med frånvaro av negativ sådan och en generell tillfredsställelse med livssituationen som helhet (Diener, enligt Snyder & Lopez, 2009). Tidigare forskning med subjektivt välmående och SDT har gjorts av Romero, Gomez-Fraguela och Villar (2012) med fokus på bland annat intrinsic/extrinsic motivation samt välmående. Resultat visade att intrinsinc motiv hade en tendens att peka mot positiva effekter gällande välmående samt flertalet förekommande fall där extrinsic motiv istället hade negativ effekt på det subjektiva välmående. I föreliggande studie har deltagarna på olika sätt fått delge den aktuella upplevda hälsan samt även i specifika situationer utifrån olika scenarion. Valet av denna teori som grund för välmående motiveras ytterligare utifrån den kvalitativa ansats som är genomgående för studien, där det är deltagares egna upplevelser som är av vikt och inte något av forskare utfört mått.

Tidigare forskning av Wilson, Mack och Grattan (2008) har visat att SDT har relevans vad gäller motivation inom områden för fysiska aktiviteter och träning. I den studien syftade man till att försöka förstå motiven till träning och dess möjliga påverkan på hälsan. Genom kvalitativa semi-strukturerade intervjuer kom man fram till att svaren som deltagarna lämnade kunde kopplas till teorin och de förekommande komponenterna i SDT. Wilson et al. (2008) menade att SDT kunde ses som en möjlig väg till att undersöka motivation i just detta sammanhang.

Vidare har annan tidigare forskning av Lloyd och Little (2010) bedrivits i Australien, baserat på SDT och fysisk aktivitet, försökt kartlägga kvinnors upplevda välmående utifrån fysisk aktivitet som utförts på fritiden, där aktiviteten kunde variera fritt så länge den var inom ramen för något som innebär fysisk ansträngning. Resultaten från denna kvalitativa studie, som använde sig av intervjuer, pekade på att kvinnornas välmående kunde ökas utifrån erfarenheter som bidrog till en känsla av ökad självbestämmande samt miljö som bidrog till goda sociala möten. Detta främst i en kontext som speglade hög autonomi i kvinnornas val av aktivitet på fritiden. Vidare visade resultatet från Lloyd och Little (2010) att även kvinnor som spenderade en begränsad tid på fysiska aktiviteter kunde uppnå välmående så länge de kunde uppleva självbestämmande i sin aktivitet.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka individers olika motiv till att utföra styrketräning på fritiden samt även studera dess upplevda påverkan på välmående. Detta med teorigrund baserats på Self-determination theory. Genom att låta deltagarna själva bidra med sina egna svar kan detta bidra till en djupare beskrivning med varierande dimensioner av både motiv och upplevelser. Deltagarnas upplevelser är tänkta att skildras i ett mer generellt perspektiv, alltså inte varje individ separat. Den kvalitativa präglingen innebär även att denna studie kan lyfta fram sådant som möjligen inte får plats i kvantitativa studiers utförda insamlingsmetoder. Trots att denna studie specificeras till styrketräning är det rimligt att anta att resultatet i viss mån kan påminna om föregående studier inom liknande områden med fysiska aktiviteter. Vidare hoppas studien kunna bidra med ökad förståelse för individers motiv gentemot styrketräning samt dess upplevda påverkan på hälsan. Denna fokus på styrketräningsindivider och välmående gör studien unik jämfört med tidigare studier. Detta är något som på långsikt kan bidra till en förståelse till varför och hur man bör förbättra mängden fysisk aktivitet som den genomsnittlige individen utövar i vardagen. Frågeställningen för studien är: Hur karaktäriseras individers motiv till styrketräning på fritiden och dess upplevda påverkan på välmående?

Metod

Deltagare och urvalsförfaranden

Deltagarna som medverkade i denna studie var individer som uppfyllde kriteriet att delta i fysiska aktiviteten styrketräning. Mängden styrketräning som aktivitet i vardagen var inte av relevans utan det fanns en öppning för individer som nyligen börjat med aktivitet samt mer etablerade fall av styrketräning. De slutgiltiga deltagarna varierade i detta fall fritt i olika grads seriositet, där fokus stod på motivationen. Beslutet att ha öppenheten gjordes med åtanke att lämna plats för mer variationer och heterogenitet inom urvalsgruppen för styrketräning. Flertalet deltagare i studien hade inte endast styrketräning som fysisk aktivitet på fritiden, detta ansågs inte som något negativt då det kunde bidra med paralleller och andra insikter. Med utgångspunkt utifrån det förvalda kriteriet samlades deltagarna in genom ett bekvämlighetsurval. Deltagarna var totalt åtta, där alla var vuxna män i varierande ålder. Efter att den åttonde deltagarens intervju slutförts och transkriberats upplevdes en kvalitativ mättnad. En utlottning i form av ett 300 kr presentkort på SF utlovades till deltagarna. Anledningen till att ha en utlottning motiveras för att enklare kunna få in deltagare.

Material

Datainsamlingen bestod av en semi-strukturerad intervjuguide som upprättats för att ha en röd tråd men ändå lämna plats för oväntade frågor/områden som väntats dyka upp under intervjuerna. I och med att intervjuerna utgick från en semi-strukturerad grund kunde frågorna komma i olika ordning, utefter vilken riktning samtalen tog i mötena, men ändå få med det väsentliga. Med samtycke av deltagarna spelades intervjuerna in och transkriberades sedan utifrån en i förväg konstruerad transkriptionsmall. Inspelningen gjordes av mobil och fördes sedan över till dator för transkribering och bearbetning. De centrala frågeområdena valdes ut från teorin Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985) samt subjektivt välmående (Diener, enligt Snyder & Lopez, 2009). Områdena innefattade bland annat generella motivationsfrågor, de tre basala behoven, autonomisk/kontrollerad motivation samt subjektivt välmående. Vinjetter var även förekommande som bland annat handlade om att deltagare fick ta ståndpunkt gällande att

festa med kompisar eller tacka nej på grund av träning. Följande är exempel på frågor som ställts: Hur kom du i kontakt med aktiviteten styrketräning? Tränar du med andra? Hur viktigt är det för dig att känna dig duktig på den övningen du utför? Där den första frågan syftar till att representera generella frågor, den andra exempelfrågan är en samhörighetsfråga och den tredje frågan kan relateras till behovet kompetens utifrån SDT (Deci & Ryan, 1985).

Procedur

Deltagarna till studien hittades genom privata kontakter, sociala forum samt anslagstavlor. Gällande privata kontakter ombetrodde några personer att fråga runt i sin sällskapskrets av bekanta som styrketränade och kunde tänka sig vilja delta i denna studie. Vid första kontakt genom missivbrev eller annan formell kontakt informerades respondenterna om studiens innehåll. Efter att respondenterna informerats samt gett samtycke bokades sedan intervjuer in, platsen för intervju varierande men valdes utifrån deltagarnas lämplighet och möjliga hinder som jobb eller skola. Inför intervjuernas genomförande informerades deltagare ytterligare om studiens innehåll, studiens egentliga syfte samt de fyra etiska forskningskraven utifrån Vetenskapsrådet (2002), där bland annat konfidentialitet utlovades. De inspelade intervjuerna raderades när respektive transkribering slutförts. Tidsåtgången för intervjuerna låg i genomsnitt på 30 minuters sessioner. Upplägget bestod till en början av uppvärmningsfrågor följt av demografiska kartläggningsfrågor innan de egentliga intervjufrågorna introducerades för respondenten. Efter att respektive intervju slutförts tillfrågades deltagarna på vilket sätt de föredrog att kontaktas för eventuell vinst i utlottningen. Själva utlottningen utfördes efter det att den åttonde och sista intervjun hade slutförts.

Databearbetning

Efter att de utförda intervjuerna transkriberats utifrån ett förutbestämt transkriberingsschema tog databearbetningen plats. Databearbetningen utgick från en hermeneutisk ansats där tolkning var ett framträdande inslag i analysen. Transkriptionen tog med allt som sades ordagrant och det som var ohörbart eller avbrott i ljud redovisades. Den första fasen i bearbetningen bestod av att skapa meningsenheter från deltagarnas uttalanden i de olika intervjuerna, var för sig. Efter att varje intervju och dess transkribering delats upp i betydelsefulla meningsenheter jämfördes sedan alla meningsenheter och meningskonceterades sedan. Processen som innebar att meningsenheterna meningskoncetrerades gjordes för att kortare och tydligare beskriva innebörden men ändå ha kvar det relevanta. Meningsenheterna kvarstod dock även i originalet för att snabbt kunna användas för att koppla ett specifikt uttalande till en viss kontext om det behövdes. I takt med meningskoncetreringen utförts gjordes sedan tolkningar av de nedkortade meningsenheterna. Det uppstod sedan relevanta teman samt berättelser som upplevdes genomgående för de specifika tolkningarna. Denna information fördes även in i ett speciellt kodningsschema med inspiration av Graneheim och Lundman (2004) och deras design. Det skapades en tabell för varje tema där respektive meningsenheter matades in. Slutligen skapades en samlingstabell för att bidra med en översikt för alla inkluderade teman som lyfts upp. Samlingstabellen (se tabell 1) illustrerades sedan även i resultatdelen. Analysen utgick från en deduktiv ansats där tidigare forskning gjorts i samband med motivation och fysisk aktivitet men där det i detta fall specificerades på styrketräning. Med hjälp av teorigrunden i Self-determination Theory drogs sedan paralleller till materialet som kom fram i analysen, t.ex. vid teman. Vid utformningen av resultatdelen användes kodningsschemat och dess struktur som grund, även citat och meningsenheter i sin helhet användes för att bevara det autentiska i deltagarnas egna uttalanden. Utifrån att deltagarnas meningsenheter bearbetats och sedan placerats i ett passade tema ansågs det inte

relevant att skriva ut en mer utförlig beskrivning för varje deltagares upplevelse i resultatdelen utan i fall där det behövdes tydliggöras användes citat.

Resultat

Resultaten som presenteras utgår från de teman som uppmärksammades i dataanalysen. Meningsenheterna som bearbetades och användes i dataanalysen bidrog tillsammans till att bilda åtta genomgående teman som utifrån motivation och hälsa beskriver deltagarnas upplevelser och motiv. Överlag delade deltagarna med sig av unika synpunkter på motivation i samband med styrketräning, upplevd hälsa och träningens påverkan på vardagen. Nedan följer en sammanslagen datatabell från dataanalysen med exempel på utmärkande meningseinheter för varje tema. Vissa teman påminner om varandra men har ändå delats upp för att ge en bättre bild av deltagarnas upplevelser.

Tabell 1

Sammanslagen datatabell

Meningsenhet	Meningskoncentrerad enhet	Tolkning av meningseinhet	Tema
1. Man är mer fri och kan ah göra som man vill själv liksom det är väl det som därför som jag valt styrketräning.	Friheten att göra som man vill som en anledning	Frihet som källa till styrketräning	Styrketräningens mål och motiv
2. Det är ju bara för mig själv jag blir ju besviken på mig själv om jag inte klarar det	Det är bara för en själv. Blir besviken på sig själv	Utförandet viktigt för en själv	Träning i vardagen
3. Motivation är bättre o hitta den själv än tillsammans med nån för då försvinner den personen då försvinner jag själv också	Bättre att hitta motivationen själv	Inre motivation viktig	Inre viljan
4. Det är väldigt så här i fall man känner att andra orkar pusha då orkar man ju pusha själv också tycker jag	Om andra orkar så orkar man själv också	Pushas av andra	Yttre faktorer påverkan
5. Jomen det händer och det blir ytterligare en liten morot till träningen och det blir väl en indirekt komplimang att folk vänder sitt förtroende till en	Beröm blir som en morot och en indirekt komplimang	Social aspekt	Sociala faktorer
6. Asså det är liksom egentligen träning i sig själv vet inte om det gör att jag mår bra, det är resultaten som får en o må	Resultaten utifrån träningen som leder till välmående	Tränar för att få resultat	Resultatens betydelse
7. Det är ju bodybuilding som jag vill tävla inom. Så jag har ju klart det för mig så programmet som jag kör eller tränings- upplägget det är ju byggt därefter	Träningsupplägg uppbyggt efter tävling	Träning för att kunna tävla	Tävlingsaspekt
8. När träningen går desto bättre så då då mår man betydligt bättre också	När träningen går bra kommer välmående därefter	Upplevt välmående utifrån träning	Upplevd hälsa

Styrketräningens mål och motiv

Anledningen till varför deltagarna började med styrketräning var något som skilde sig, även utvecklingen från vad styrketräningen innebar från början till hur det ser ut idag skilde sig. Några av deltagarna ansåg att den största anledningen från första början var för att gå ner i vikt och på så sätt ta tag i ett besvärande problem. Sedan kunde dock anledningen för dessa deltagare idag röra sig om att fortsätta komma i form eller muskelbygge. Det fanns även en deltagare som deltog i styrketräning enbart för att slippa ha ont i ryggen på jobbet under dagarna, där planer om ökning i t.ex. styrka eller muskler inte var aktuella. En annan anledning som fungerade som motiv till styrketräning var friheten som ansågs förknippas med styrketräning, att kunna gå och träna när man ville eller att träna på egen hand utan att ta hänsyn till några andra som i en lagsport eller liknande. Flertalet deltagare hade kommit in i en fas i sin träning där de övervägde en tävlingssatsning och för en deltagare var en tävlingssatsning en verklighet och drivande som yttre motivationsfaktor. Tävligen inte bara motiverade utan påverkade deltagarens styrketräning i den mån av upplägg och intensitet. Oavsett om deltagarna hade tränat i ett halvår eller flera år tycktes anledningen till att de fortsatte med styrketräningen i dagsläget ha förändrats jämfört med hur den såg ut från första början.

En aspekt som dök upp hos en av deltagarna som hade tränat i över 8 år var något som tolkades som ett sätt att förnya sin träningsmotivation då motivationen började plana av. Förnyelsen gick ut på att åka till ett annat gym och enbart fokusera på sin egen träning istället för den annars förekommande sociala aspekten, detta kunde enligt deltagaren i sin tur leda till att träningsmotivationen steg. Detta skulle kunna tolkas som att individen behövde gå tillbaka till sig själv och inte känna sig påverkas av andra i sin närhet eller samhörighet. Ett annat sätt att få förnyad motivation var enligt en annan deltagare en situation där det var ljusare ute, dvs. under en period som vintern kunde motivationen till att utöva styrketräning vara betydligt lägre jämfört med under sommaren. Detta tydde i sin tur på en motivation påverkad av en yttre kontrollerad faktor.

Några deltagare ansåg att träningen kunde vara ett sätt att komma undan eller rensa tankar som en del av motivationen i att styrketräna. Att ha mycket på agendan och samtidigt åka iväg och styrketräna eller löpa ansågs av deltagare som något positivt. I andra fall kunde träningen fungera som ett sätt att få ut frustrationer.

Styrketräning visade sig både kunna fungera den enda fysiska aktiviteten på fritiden samt tillsammans med av andra aktiviteter på fritiden. I ett fall var styrketräningen ett komplement som utfördes för att deltagaren skulle kunna utföra en annan frihetsaktivitet på ett mer tillfredsställande sätt, i detta fall klättring. I flertalet andra fall utfördes löpning som upplevdes av deltagarna som något gynnsamt även för styrketräningen. Vidare gällande löpningen fanns även i vissa fall en medvetenhet om löpningens effekt på hälsan t.ex. förbättrad syreupptagning.

Träning i vardagen

Graden av tillgänglighet var något som varierade mellan deltagarna. Flertalet deltagare hade tillgång till gymmet när de ville, en så kallad "Dygnet-runt"-tillgänglighet, medan vissa följde utsatta tider. Det som var gemensamt var att alla var nöjda och utgick efter sina egna behov som ofta styrdes av studier eller jobb där möjligheten att träna fick rätta sig efter detta. I ett fall berättade en deltagare om möjligheten att kunna träna en fredagskväll när alla andra kompisar är ute och festar. Denna möjlighet och tanken av att de andra kompisarna är ute och festar ansågs kunna motivera individen till att träna ännu bättre. I ett fall beskrev en deltagare att träningen helst skulle ske under lunchrasten på jobbet, för att kunna passa in med resten av dagen och för att bli av.

Utifrån deltagarnas styrketräning och andra vardagsaktiviteter och olika vanor var upplevelserna om vad som var viktigast olika. I fall av dilemma mellan två aktiviteter som var ett

styrketräningspass eller en social tillställning som fest beskrev en deltagare att träningen och dess schema gick före festandet förr men att det såg annorlunda ut idag. Även en annan deltagare beskrev sin tidiga träningsperiod som väldigt strikt från festande men att det nu gick bra att träna och festa samma dag. Ett annat exempel på en deltagares upplevelse var i ett fall där en deltagare hellre hittade på andra aktiviteter än festande med sina likasinnade träningskompisar, detta bidrog även till att de tillsammans pushade varandra att hålla sig borta från alkohol utifrån dess effekt på träningen. I motsats till föregående fall beskrev en deltagare beskrev sin situation som att det nästan skulle vara välkomnat om någon kompis frågade om denne ville följa med ut, för att kunna ha en ursäkt till att inte träna.

Inre viljan

Vad gäller den inre motivationen och egna viljan till att utföra aktiviteten styrketräning visades olika exempel på detta. En deltagare beskrev sin situation som ”motivation är bättre att hitta själv än tillsammans med någon för om den personen försvinner då försvinner jag själv också”. Vidare menade en annan deltagare att även om kompisar kunde tjata eller fråga om inte denne skulle med och träna hade detta ingen effekt utan det var av vikt var att själv vilja åka och träna. Tidigare beskrivna autonomin som upplevdes utifrån tillgängligheten var även den en faktor som spelade in i deltagarnas upplevelser gällande träningsmotivationen, att slippa tänka på någon annan och göra lite som man själv vill. Denna möjlighet tycktes vara signifikant gällande aktiviteten, i motsats till t.ex. lagsporter där det inte alls skulle fungera på samma sätt utifrån att man förlitar sig på varandra i laget. En deltagare beskrev hur han kände att han inte kunde hitta på en ursäkt eller skylla på något när det gällde aktiviteter som involverade enbart han själv om motivationen började svikta och att detta i sin tur ledde till att han pushade sig själv ytterligare för få någonting gjort.

Yttre faktorerers påverkan

Något vanligt förekommande hos deltagarna var flertalet konstaterade yttre faktorer som kunde påverka individen till styrketräning. Det kunde röra sig om bemötande i samspel med andra människor i sociala sammanhang, där ökad respekt i bemötande från andra kunde pekas ut av en deltagare som en direkt skillnad i och med träningen och dess visuella resultat. Vidare vad gäller yttre faktorer beskrev en deltagare att även om denne föredrog att träna själv kunde en specifik person, som var av större intresse än bara vän, påverka och få denne att åka till gymmet enbart för den andra personens skull.

Vad gäller styrketräningens upplevda effekter på deltagarna utanför gymmet dök ett flertal dimensioner upp. Att uppleva ökat självförtroende och bli behandlad med mer respekt av andra var något som en deltagare lyfte upp som välkomnade effekter. En annan önskvärd effekt som resultat av styrketräning var enligt ett flertal deltagare sömnen, som i sin tur sades leda till piggare dagar. Två deltagare upplevde att styrketräningen hade positiv inverkan på deras nuvarande utbildning och framtida yrke, främst gällande ökade styrkan men även tänkandet i vad som var bäst i en given situation. Vidare beskrev en deltagare att möjligheterna för en hälsosammare arbetsplats som kunde leda till mindre stillasittande i form av ergonomi fanns tillgänglig men detta var ändå något som inte kändes behövt då styrketräningen fanns med i bilden.

Sociala faktorer

Det fanns en social aspekt i att styrketräna på gym och detta var något som belystes av de flesta deltagarna. Att få beröm av andra i sin närhet, både på gym och av folk utanför, var något som skedde även det. En deltagare berättade dock om en, i studien, avvikande upplevelse att inte kunna ta åt sig någon form av beröm av andra, ”jag måste ha uppnått det jag vill, okej någon kan säga att jag ser stark ut och att jag är stark och se bra ut och sådär men det har man aldrig tagit åt sig”. Vidare beskrevs denna upplevelse och vad personen själv var nöjd med som avgörande för hur denne skulle må.

Andra deltagare klargjorde att beröm var kul att få men att resultatet och bevis på den kompetens inom träningen som de uppnått var viktigast för en själv. I ett fall ansåg en deltagare att beröm upplevdes som en liten morot och indirekt komplimang gentemot vad denne hade åstadkommit.

Att träna själv eller med andra var något som varierade bland deltagarna. I vissa fall tycktes behovet att träna själv och komma och gå utifrån sin egen autonomi vara av stor vikt. Att enbart fokusera på sig själv istället för att riskera tyngas ner av andra med annat mål eller som inte hunnit lika långt i träningen var även det en bidragande orsak. Ett par deltagare beskrev miljön där de utförde sin styrketräning som en miljö där samma typer av människor återkom under samma tider, vilket på så vis ledde till att det fanns folk där att prata med vid behov men det beskrevs inte som avgörande för passet i sig. I ett annat fall deltagare bedömde sin egen insats som bäst när gymmet stod tomt.

Att sporras och motiveras av andra i sin omgivning på gymmet var något vanligt förekommande bland deltagarna. Det kunde röra sig om att bli sporrad till träning i någon annan miljö som t.ex. genom att prata med en kompis i skolan och sedan bli ännu mer motiverad till att vilja åka till gymmet. Det förekom även fall där en deltagare menade på att synen av att andra gjorde tunga lyft på plats kunde ha positiv påverkan på dennes styrketräning vad gäller att ta i ännu mer. En av deltagarna som alltid tränade med en träningspartner beskrev hur de båda kunde pusha varandra att lyfta mer nästa gång, trots att de var på olika nivåer styrkemässigt. I ett annat fall beskrev en deltagare ett behov att gå över sin egen nivå bara för att prestera lika bra eller bättre än någon annan jämnstark person. Av denna anledning ansåg personen att han hellre tränade med någon som skiljde sig i styrka för att slippa riskera skada sig själv. Följande beskrivningar skulle kunna ses som exempel på sociala faktorer som spelar roll i en individs vardagliga styrketräning.

Resultatens betydelse

I samband med styrketräning och resultat upplystes både fysiska resultat i form av en känsla av att vara starkare samt även de visuella resultaten. Graden av hur viktiga resultaten var varierade mellan deltagarna. I ett fall var det resultatet något av vikt men inte att förbättra utan snarare att kunna upprätthålla samma fysiska aktivitet. En deltagare berättade om att träningen i sig var resultatbaserad och att resultaten var vad som ledde till andra positiva effekter i vardagen, detta i sig skulle tolkas som en yttre motivationsfaktor. I ett fall berättade en deltagare om resultat som en nackdel med träningen med anledningen av att man aldrig var nöjd utan ständigt strävade efter nya resultat.

I samband med viljan att uppnå specifika fysiska resultat kunde träningsupplägg vara en viktig faktor både i utformningen av träningen samt som motiverande faktor. En deltagare som hade ett mål att ställa upp i en tävling berättade om hur träningsupplägg under vägens gång kunde korrigeras för att matcha ett specifikt resultat som kunde handla om mått på diverse muskler. Känslan av att i förväg veta vad som ska uträttas, t.ex. muskelgrupp, på gymmet ansågs som positivt av ett flertal deltagare.

Tävlingsaspekt

Tävling i samband med styrketräning var något som uttryckte sig främst på två sätt, att tävla mot andra individer på gymmet eller att använda styrketräningen för att komma i form till en utomstående tävlingstillställning. En deltagare beskriver sitt samspel med andra individer på sitt gym som ” Man jämför ju sig ofta med andra personer som tränar där liksom och det är ju det man vill eller alla vill ju vara bäst annars ljuger man ju”. Graden av att jämföra sig med andra skiljde sig dock från deltagare till deltagare, där vissa endast ansåg att det kunde vara kul att lyfta mer än någon annan men inget av direkt vikt. En deltagare menade på att denne inte alls lade märke till andra på gymmet utan fokuserade helt på sig själv.

Gällande utförandet av styrketräningen skiljde sig synen på vad som var av vikt. Det kunde i en deltagares fall handla om en medvetenhet som innebar att denne jämförde sig med andra och hela tiden ville vara bäst. I två andra fall rörde sig utförandet istället om lyfta rätt för sig egen skull, bland annat för att slippa riskera skador. En annan deltagare beskrev sin träning som att det handlar mer om att göra rätt än att ta så tunga lyft som möjligt. Överlag ansågs utförandet av övningar som något viktigt och det fanns ett fall där en deltagare menade på att det var onödigt att prova testa lära sig nya övningar för olika muskelgrupper då denne redan visste om fungerande övningar.

Upplevd hälsa

Som en del av studien tillfrågades deltagarna om deras välmående och möttes av olika frågor för att gå djupare in på träningens uppfattade och förväntade effekt på deltagarnas subjektivt upplevda välmående. Deltagarnas upplevda hälsa visade sig i flertalet fall kunna härledas till styrketräningen, där träningen i sig sades ha inverkan både gällande fysisk och psykisk hälsa. En deltagare beskrev sin nuvarande situation som bra som en direkt jämförelse med en tidigare period utan träning. I flertalet fall betonade deltagarna att träningens egentliga syfte inte sträckte sig längre än att må bra i vardagen. Vidare beskrev en deltagare sin syn på träningen och att må bra som ”När träningen går desto bättre så då mår man betydligt bättre också”.

Att ha en diet eller en medvetenhet för vad man stoppar i sig var en vanligt förekommande dimension hos deltagarna både i samband med styrketräning och upplevt välmående. I vissa fall rörde det sig om att följa ett etablerat dietschema som styrde både kost och träning. Vissa deltagare nöjde sig med att äta rätt och andra var mer ingående i ämnet om varför och hur kosten påverkar kroppen. Ett par deltagare beskrev sin kost som direkt styrd av styrketräningen, där kosten under dagarna skiljde sig t.ex. gällande om det var träningsdag eller vilodag. I ett annat fall beskrev en deltagare en skillnad i prestationsförmåga i styrketräningen vad gäller en viss period som innebar rådgivning av en dietist, detta var även något som lockade till framtida besök. I ett fall sade en deltagare sig alltid ha haft svårt att lägga på sig vikt då denne försökt bygga muskler men att det i dagens läge snarare var till fördel då personen ansåg sig kunna vad som helst utan att gå upp i vikt. En annan upplevelse som dök upp var en deltagare som tolkade sitt välmående utifrån antal träningspass och dennes upplevde utseende.

Vidare vad gäller träning och den upplevda hälsan beskrev en deltagare i samband med tanken av att inte kunna träna pga. eventuell sjukdom sin situation som troligtvis ganska mycket påverkad utifrån att träningen är en sådan stor del i vardagen, med bland annat den sociala biten i att träffa annat folk på gymmet som i sådana fall skulle utebli. Två deltagare beskrev sin nuvarande hälsomedvetenhet som ett resultat av tidigare orsakade skador, både genom träning i sig och genom andra aktiviteter.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka olika sorters motiv till att utföra styrketräning på fritiden och undersöka dess upplevda påverkan på välmående, detta genom att ta del av deltagares upplevelser i intervjuer. Studiens resultat visade bland annat prov på likheter med andra föregående studier med utgångspunkt i Self-determination Theory (Deci & Ryan, 2010). SDTs tre basala behov känsla av autonomi, kompetens och samhörighet var bland annat något som kunde skildras i deltagarnas upplevelser. Även autonomisk eller kontrollerad motivation och dess mer ingående inre respektive yttre komponenter gick att skildra.

I tidigare forskning driven av Lloyd och Little (2010) som var fokuserad på kvinnor och deras fysiska aktiviteter under fritiden samt dess påverkan på upplevd hälsa betonades vikten av en kontext som hade god grund för de tre basala behoven att tillfredsställas. Även interaktioner mellan deltagare under aktiviteterna lyftes upp som något betydelsefullt i det slutgiltiga resultatet för upplevd hälsa i den studien. Denna studie som skiljer sig i det avseendet att den bestod enbart av män, visade även upp andra skillnader. En del individer upplevde sig helt oberoende av andra under tiden den fysiska aktiviteten styrketräningen tog plats, att enbart fokusera på sig själv sågs alltså som något av vikt för aktivitetens syfte. De deltagare som vanligtvis tränade med andra indikerade på vikten av att ha en partner, det visade sig inte ha någon upplevd betydelse på huruvida aktiviteten skulle utföras eller inte utan snarare i form av ökad intensitet och prestation då en partner närvarande.

Ett resultat som dök upp utifrån deltagarnas berättelser var ett känslotillstånd som innebar en direkt påverkan på motivationen till styrketräningen. Hur deltagarna svarade på detta känslotillstånd skiljde sig dock. I ett fall beskrevs ett mönster som innebär att åka till ett annat gym för att förnya motivationen och fokusera på träningens utförande. Detta gjordes för att slippa undan den sociala biten som upplevdes ta fokus och uppmärksamhet från träningen på ett negativt sätt. Vilket skulle kunna beskrivas som en omfokusering till en miljö mer fokuserad på inre behov. Detta resultat skulle ytterligare kunna bidra till att kontextualisera och exemplifiera miniteorin Cognitive evaluation theory (CET) som inom SDT handlar om en förändring vad gäller upplevd kompetens och autonomi (Deci & Ryan, 1985).

Vidare in på resultaten kan konstateras att tidigare nämnda skillnaden mellan autonomisk och kontrollerad motivation skildrades på olika sätt. Där en deltagare beskrev ljuset ute som en föränderlig påverkan på motivationen gentemot styrketräningen kan en parallell till kontrollerad motivation dras. Autonomisk motivation som uttryckte sig i bland annat viljan att träna för sin egen hälsas skull och för att uppnå specifika resultat visade sig precis som i tidigare forskning av Lloyd och Little (2010) vara av stor betydelse för samtliga deltagare. Huruvida deltagarna tränade med andra eller kände sig påverkad av yttre faktorer var autonomisk motivation ändå ett återkommande drag i deltagarnas berättelser.

Resultaten i studien som uppmärksammades inom bland annat den sociala biten med träning, betydelsen av fysiska resultat och diverse inre motiv skulle även kunna liknas med ett fall av internalisering inom SDT (2010) av yttre motiv till inre. Att genom t.ex. få resultat i styrketräningen och sedan mena på att det lett till viljan att gå tillbaka till gymmet för att nå ständigt nya resultat. Ett annat sätt att se på det skulle kunna vara genom att individ lärt sig tycka om miljön där denne utför styrketräning, t.ex. i samspel med andra på gymmet och på så vis associerar gymmet som en god och trevlig miljö dit denne person vill tillbaka, på så vis tagit in det goda intrycket och samtidigt tagit in det till sin egen drivkraft.

Vad gäller deltagarnas subjektivt upplevda välmående (Diener, enligt Snyder & Lopez, 2009) både för sig och i samband med styrketräningen visade resultaten prov på olika utmärkande beteenden. En del deltagare utgick från styrketräningen när de beskrev sitt välmående för stunden och menade på att en period med träning hade stor inverkan på både fysiskt och psykiskt välmående, jämfört med om individen inte skulle få träna då detta ansågs som obehag i de flesta fallen. Något som skulle kunna härledas till definitionen i som Diener (enligt Snyder & Lopez 2009) etablerade där de menade att subjektivt upplevt välmående handlar om både närvaro av

bra affekter och frånvaro av dåliga. I vissa fall klargjorde deltagarna att deras egentliga syfte med träningen var att må bra, helt oberoende av resultat eller andra aspirationer. Som resultatet visade på skiljde sig även detta då en deltagare menade på att det inte var styrketräningen i sig som avgjorde hur denna mådde utan resultaten. Något som hade varit intressant i samband med subjektivt upplevt välmående hade varit en uppföljning för att stämma av deltagarnas framtida välmående, något som i denna studie var svårt att genomföra pga. tidsbrist. Slutligen skulle en kvantitativ version av denna studie möjligen kunna utföras, där det finns plats för en jämförelse mellan individuella faktorer.

Metoddiskussion

Deltagare och validitet. Studien som utgick ifrån en etablerad motivationsteori samt ett definierat begrepp för upplevt välmående tog med sig tidigare kunskap om fysiska aktiviteter och motivation med i analysen av den mer specificerade inramningen gällande styrketräning. Där ansatsen vid första anblick ter sig åt det deduktiva hållet med en teorigrund från början bör dock påpekas att det specificerade valet bidrog till vissa induktiva anslag rörande områden som inte utforskats på liknande tillvägagångssätt.

Vad gäller motivationsteorin upplevdes det otillräckligt av mig som forskare att enbart utgå från Self-determination Theorys i dagsläget mer etablerade ståndpunkt autonomisk eller kontrollerad motivation. För att kunna ge plats för alla de olika variationerna som dök upp i deltagarnas upplevelser bedömdes det som fördelaktigt att även förklara utifrån SDTs grunder så som behov och andra mindre beståndsdelar. Gällande subjektivt upplevt välmående som utgick från Diener (enligt Snyder & Lopez, 2009) är begreppet tydligt definierat och utifrån subjektiva grund var det mycket användbart i samband med denna studies kvalitativa utgångspunkt. I samband med utformningen av intervjufrågorna övervägdes validiteten vad gäller utformningen av dessa för att på bästa sätt kunna besvara frågorna som svarar till studiens syfte men ändå framstå som begripliga för deltagarna utifrån deras olika bakgrunder.

Deltagarna i studien var av en händelse alla vuxna män. Detta var ingenting planerat utan deltagarna rekryterades endast utifrån det på förhand bestämda kriteriet individ som utövar styrketräning på fritiden. Möjligheten finns att liknande studier med kvinnor skulle generera ännu mer insyn i fenomenet om styrketräning. Könnsfrågan är en del av frågan om tillgänglighet vad gäller kriteriet för deltagarna. Skulle bredden ha sträcks utöver aktiviteten styrketräning och lämnat plats för andra former av fysiskt aktiviteten är det rimligt att variationen i kön skulle kunna ha varit större. Detta gjordes dock inte då studiens fokus och syfte skulle ha äventyrats.

Vad gäller giltigheten och validiteten med deltagarna i samband med de genomförda intervjuerna bidrog detta till ett par slutsatser. Intervjuerna som hade en halvstrukturerad intervjuguide i grund upplevdes av mig som forskare som en serie samtal med specifika ämnen, snarare än att intervjufrågorna bockades av efter en. I och med den halvstrukturerade grunden kunde tillfälle av nya vägar enkelt utforskas. Alla intervjuer löpte heller inte samma ordningsföljd vad gäller frågorna i intervjuguiden utan variationen kunde anpassa sig efter samtalens tempo och med fokus på det manifesta i individens egna uttalanden. Gällande den kvalitativa mättnaden upplevdes den som tillfredsställande efter att den åttonde och sista intervjun genomförts. Utöver den upplevda mättnaden skulle alltså en svaghet med studien kunna vara bristen på variation i kön hos deltagarna. Denna medvetenhet baseras delvis på tidspress samt tillgänglighet och hänvisas istället som en möjlighet för framtida forskning.

Ett validitetshot som kan ha påverkat studien är social önskvärdhet. I samband med att deltagarna intervjuats och att samtalet spelas in finns risken för att deltagaren svarar utifrån en slags tanke om en förväntan på ett slags svar. Detta hot är något som har räknats med från början och därmed vidtogs ett par åtgärder för att försöka minimera detta. Deltagarna informerades redan innan intervjun om studiens syfte samt att det viktiga i studien inte var hur svaren

formulerades utan deltagarnas egna nyanserade svar i sig i fokus med en tydlig öppenhet för variation.

Ett annat möjligt validitetshot i denna studie är forskarbias, som enligt Maxwell (2005) kan förklaras som att forskarens egna åsikter och förkunskap om forskning och ämnet i sig kan påverka validiteten i materialet. I denna studie var jag som forskare själv medveten om aktiviteten i sig och har även utfört den. Utöver att den kunskapen bidrog till själva forskningsidén har studien försökts framställas objektivt, bland annat genom ett reflekterande förhållningssätt gentemot resultatet.

Generalisering. Generalisering till en population är det inte av relevans i denna studie utifrån studiens kvalitativa ansats (Maxwell, 2005). Det bör dock påpekas att resultaten i studien till viss mån skulle kunna användas som referens eller komplement i andra områden. Detta genom att se på det som en analytisk- eller naturalistisk generalisering. Vidare utifrån en analytisk generalisering bör påpekas att en studie som studerade en annan specifik fysisk aktivitet med en eventuellt större variation inom deltagarna troligen skulle få ett resultat som återspeglade vad som var specifikt i den aktivitetens natur. Ur ett mer naturalistiskt synsätt vad gäller generalisering kan endast sägas att det handlar om den subjektiva bedömningen utifrån forskningen som bärs med till liknande studier i framtiden.

Reliabilitet. Reliabilitet handlar i detta om forskaren och möjliga mätfel utförda av forskaren i intervjuerna, detta utifrån den kvalitativa grunden. I denna studie vidtogs diverse åtgärder för att försöka motverka dessa möjliga fel. För att försöka bidra till lämpliga förutsättningar under insamlingsmomentet användes bland annat av spegling för att stämma av med deltagarna under samtals gång om det var några otydligheter. Deltagarna ombads även i mesta möjliga mån sätta eventuell mobiltelefon på ljudlös för att minska oplanerade störningar. En annan tanke som låg med i bemötandet under intervjuerna var att använda en stund innan intervjun inleddes till att försöka få deltagaren att känna sig avslappnad och välkommen, något som förhoppningsvis kunde bidra till en bra grund inför eventuellt mer djupare frågor. En ständigt närvarande risk vad gäller reliabiliteten i mötena är att intervjuaren riskera att påverka respondenten på ett sådant sätt att denne svarar på ett visst sätt utifrån detta, vilket även kopplar an till den tidigare nämnda sociala önskvärdenheten.

Slutsats

Med utgångspunkt från föregående studier med syfte i att studera motivation i samband med fysisk aktivitet bidrog denna studie med det specificerade området styrketräning. Resultaten som påminde om föregående studier visade ändå på ny kunskap i form av bland annat vikten av andra personers uppskattning och påverkan. Vidare har denna studie bidragit till ökad förståelse vad gäller motiv till styrketräning och upplevd hälsoeffekt. Det genererade resultatet skulle i viss mån kunna användas vid framtida forskning, på lång sikt möjligen för att få flera människor att utföra fysiska aktiviteter på sin vardag i ett hälsoförebyggande syfte. En annan viktig poäng med studien var de olika sätt deltagarna berättade om hur de förnyade sin motivation, motiveras till att vilja försöka igen, istället för att nå någon slags känsla av amotivation, utifrån SDT (Deci & Ryan, 2000) och stanna upp visade deltagare prov på egna tillvägagångssätt att komma tillbaka på banan igen. Vidare för att bidra med exempel på fall av amotivation skulle framtida studier kunna fokusera på folk som avbrutit sin styrketräning för att få reda på varför.

Framtida forskning

En intressant framtida ansats för främst kvalitativa studier vore i mån om tid att göra en longitudinell studie, dvs. följa upp deltagare under en längre tid och stämma av både gällande motivation och välmående. Vidare skulle en framtida en longitudinell studie kunna motiveras av det faktum att deltagarna i denna studie lyfte upp exempel på kontrollerade motivationsfaktorer som rörde inte bara konstanta faktorer utan även föränderliga som årstider och dess påverkan på yttre faktorer. Att känna sig mer motiverad till träning när det var ljusare ute eller ett ökat behov av att komplettera styrketräning med löpning under varmare förhållanden var två exempel på detta. Detta i sin tur är något som skulle kunna leda till en frågeställning huruvida en framtida studie hypotetiskt sett skulle kunna färgas annorlunda om deltagarna levde i en annan miljö med färre skillnader vad gäller temperaturer. En longitudinell studie skulle då kunna gå in djupare i detta och eventuellt uppmärksamma signifikanta resultat. Även en liknande studie involverade kvinnor vore intressant för framtida forskning.

Referenser

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational psychology*, 25, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185. doi:10.1037/a0012801
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments. *The international Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 25, 1-6. doi:10.1186/1479-5868-9-24
- Lloyd, K., & Little, D. E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32, 369-385. doi:10.1080/01490400.2010.488603
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedure and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- McLachlan, S., & Hagger, M. S. (2011). Do people differentiate between intrinsic and extrinsic goals for physical activity?. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 33, 273-288. Hämtad från <http://www.selfdeterminationtheory.org>.
- Munroe-Chandler, K. J., Loughhead, T. M., & Kossert, A. L. (2012). Pumping iron: The social advantages of weight training. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 17, 157-175. doi:10.1111/j.1751-9861.2012.00083.x
- Romero, E., Gómez-Fraguela, J. A., & Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55. doi:10.1002/per.815
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2010). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen. (i.d). *Folkhälsa*. Hämtad 10 Januari, 2013, från <http://www.socialstyrelsen.se/folkhalsa>

- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., 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*, 78, 1-30. doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Vlachopoulos, S. P., Kaperoni, M., & Moustaka, F. C. (2011). The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 265-272. doi:10.1016/j.psychsport.2010.11.006
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, *49*, 250-256. doi:10.1037/a0012762