



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 17 september 2008

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om de idrottspsykologi på idrottsforum.org

SDT betyder olika saker för olika människor; för psykologer betyder det Self-Determination Theory, en teori om mänsklig motivation och personlighet som utvecklades för trettio år sedan av professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan vid University of Rochester.

Teorin går i korthet ut på att skapa förståelse för i vilken utsträckning människor reflekterar över sina handlingar och med hur stor grad av frivillighet de utför handlingarna.

Teorin har visat sig särskilt fruktbar att tillämpa i vissa områden, till exempel utbildning, hälsovård, föräldraskap och – idrott och motion. Det senaste tillskottet till litteraturen om SDT i detta senare sammanhang svarar Martin S. Hagger och Nikos L. D. Chatzisarantis för, som redakörer för *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (Human Kinetics). Sanna M. Nordin har läst Hagers och Chatzisarantis' bok, och hon konstaterar inledningsvis att den är mycket teoretisk och detaljerad. Den är dock, och tveklöst, väl värd att sätta sig in i, och hon rekommenderar den till och med som bredvidläsningslitteratur på masterskurser i idrottspsykologi. Nordins kunniga och intresseväckande recension är i sig en värdefull introduktion till SDT, åtminstone för denne i ämnet obevandrade redaktör.

Motivation till motion

Sanna M. Nordin

Laban Conservatoire för Contemporary Dance, London, England

Martin S. Hagger & Nikos L. D. Chatzisarantis (red)

Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport

375 sidor, inb.

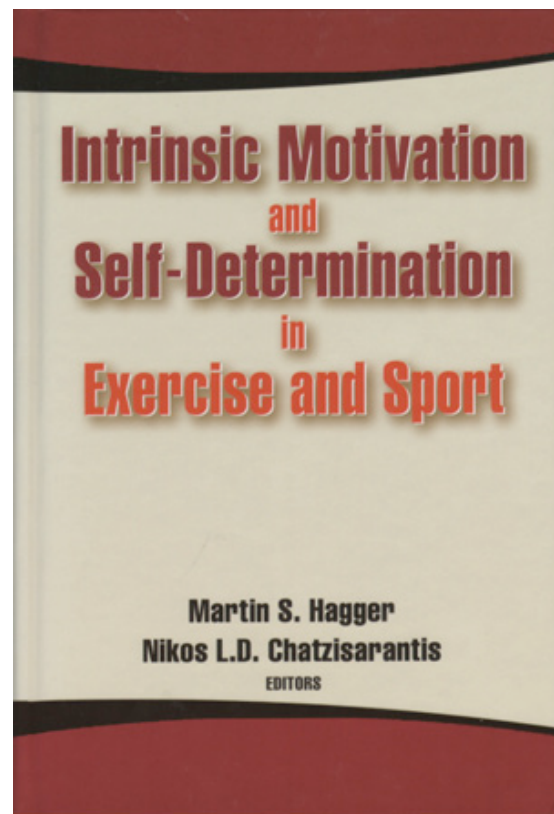
Champaign, IL: [Human Kinetics](http://HumanKinetics.com) 2007

ISBN 978-0-7360-6250-3

Self-Determination Theory (SDT;

”självbestämmandeteori”) har blivit inflytelserik inom idrottspsykologin, och hundratals studier visar nu på dess effektivitet. Teorin baseras kring fyra sub-teorier (cognitive evaluation theory, organismic integration theory, causality orientations theory, basic needs theory) vilka alla leder till ett flertal hypoteser. Ett huvuddrag är dock att motivation kan beskrivas som endera *intrinsic* (inre), *extrinsic* (yttre) eller *amotivation* (brist på motivation). Exempel på inre motivation är motionären som joggar för att det känns bra att röra på sig, eller simmaren som tränar och tävlar för att de älskar att simma. Exempel på yttre motivation är fler i antalet, då de kan vara antingen *non-self determined* (till exempel skolelever som deltar i skolidrott för att de måste – och skulle inte delta om

de inte vore tvungna) eller mer *self-determined* (till exempel tennisspelaren som spelar för att de vill komma i form eller träffa vänner – alltså värderar de vad tennisen ger dem, men inte själva spelet). I korta drag handlar det alltså om graden av självbestämmande och autonomi för varje individ. Högre självbestämmande resulterar främst i inre motivation, vilken anses vara av högre ’kvalitet’ då den leder till mer positiva resultat vad gäller både prestation och



välbefinnande. Yttre motivation är ett resultat av lägre självbestämmande, och sådan motivation är därmed av lägre kvalitet. Alla dessa principer och hypoteser har lett till en mängd studier, och nu är det alltså dags för en hel volym på 300+ sidor om hur teorin har bidragit till en bättre förståelse för motivation och dess inflytande inom motion och sport.

Hagger och Chatzisarantis, själva produktiva forskare inom SDT, är bokens redaktörer. De har dock endast författat ett kapitel utöver förordet och slutsatsen; resten har skrivits av en imponerande rad forskare inom ämnet. Boken börjar med en grundlig genomgång av SDT och dess sub-teorier skrivet av Richard Ryan och Edward Deci, teorins högt respekterade grundare. Därpå följer 17 kapitel i två delar, den första gällande motion, och den andra sport. Samtliga kapitel är skrivna av ledande forskare inom SDT, och ger tillfälle för forskarna att både sammanfatta sina egna studier (och andra inom ämnet), och diskutera idéer om framtida forskning och praktiska rekommendationer som kan ges baserat på dessa studier. Bland författarna märks Robert Vallerand, David Markland, Joan Duda, Nikos Ntoumanis, Darren Treasure, och många andra. Det finns även ett kapitel om mått och mätning, även om det mest behandlar Sport Motivation Scale (SMS; se Pelletier & Sarrazin, kapitel 9). Ett mer generellt kapitel om de nu flertaliga SDT-skolorna hade kanske varit bättre; men, det finns i och för sig ett dylikt kapitel på annan plats (Vallerand & Fortier, 1998).

Boken är, förstås, mycket teoretisk och ofta extremt detaljerad. Ibland hade fler exempel, fallstudier, och kvalitativa resultat varit välkomna tillägg för att illustrera hypoteser, resultat, och teoretiska utläggningar. Men det finns också kapitel som gör detta mycket väl, till exempel de skrivna av Wang och Biddle samt av Vallerand. Och om du har en fråga som har med motivation att göra så kan du säkerligen hitta åtminstone början på ett svar här – och inte bara det, utan även en djupgående förklaring till varför svaret ser ut på det viset samt forskningsbelägg för att det är så. Som exempel kan vi få reda på varför det inte är en bra idé att försöka motivera folk med priser, hot, eller löften. Man kan även få svar på vad de typiska motiven för deltagande i sport jämfört med motionsidrott är, och varför det därför är logiskt att de flesta som börjar motionera snabbt slutar igen. För de som är mindre intresserade av den teoretiska djupdykningen varje kapitel rekommendationer för praktisk tillämpning: till exempel hur idrottsledare kan stimulera 'rätt' sorts (kvalitativ, inre) motivation.

SDT kan också förklara varför kvinnor som är mer missnöjda med sina kroppar faktiskt motionerar *mindre* än kvinnor som inte är så missnöjda (därför att de fokuserar på motion som ett sätt att hantera sin vikt och sitt utseende, vilka är yttre, mindre självbestämda källor till motivation; Markland & Ingledew, kapitel 1). Att istället träna av sociala skäl (till exempel dansa tango för att det är ett trevligt sätt att umgås med vänner) eller för hälso/fitness-orsaker (till exempel gå stavgång för att må bättre) är mer självbestämt, ger bättre kvalitet på motivationen, och ökar därmed deltagandet. I ett senare kapitel berättas om hur det är bättre att inte säga något om vad en viss fysisk aktivitet är bra för, än att säga att den är bra för att förbättra utseendet eller dölja ålderstecken. Allra bäst, i enlighet med SDT, är förstås att beskriva hur bra en aktivitet är för 'inre' mål såsom hälsobefrämjande, kamratskap, välbefinnande, och nöje (Vansteenkiste, Soenens, & Lens, kapitel 11). Andra frågor du kan få reda på svaret till är till exempel: om man förbereder/instruerar en idrottare med vissa ord ('choice', 'freedom' jämfört med 'passive', 'uncontrollable'), påverkar det deras prestation? Svaret är, fascinerande nog, ja (Hodgins, Yacko, & Gottlieb, 2005; se kapitel 17) – vilket väl bör ha implikationer inte bara gällande SDT och motivation, utan även coaching, självprat, imagery...

Bland det jag själv finner mest intressant är hur den sociala miljön inom idrott påverkar avhopp. Och även om vi alla har olika intressen, visst är det väl otroligt viktigt för alla som arbetar inom sport, motion, idrott, dans, och många andra aktiviteter att veta hur deras beteenden kan bidra till, eller hindra, att deltagarna alls blir kvar? I en tid där allt fler blir stillasittande och fetma-epidemin väntar runt hörnet (om den inte redan anlät?), så tror jag inte att vi har råd att inte veta. Just den här boken kommer att gå längre och mer på djupet än många vill eller har tid och ork att läsa; men, dess existens visar på vikten av att förstå denna fascinerande teori, och borde vara en given resurs för de som studerar idrottspsykologi på högre nivåer. De kan sedan ansvara för att föra budskapet vidare till alla de andra som kan dra fördel av informationen, såsom idrottsledare, idrottslärare, tränare, danslärare, gyminstruktörer, och de aktiva själva. Och det känns verkligen viktigt att alla dessa resultat och rekommendationer faktiskt blir översatta till praktik – till exempel i läraryrkesutbildningar för idrott och dans, tränarfortbildning för idrott och så vidare. En av studierna som gör att detta känns speciellt angeläget är utförd av Hagger och hans kolleger, och påvisar hur idrottslärare i skolan påverkar elevernas motivation för att motionera även på fritiden (se Hagger & Chatzisarantis, kapitel 3). Med andra ord så har idrottslärarna ett inflytande över elevens motivation, välbefinnande, och motionsrelaterade beteenden inte bara inom skolans rammar, utan även utanför. Det är ett stort ansvar!

Länkar till andra ämnesområden och teorier

Boken erbjuder en ojämförlig guide till varför och hur motivation påverkar nästan allt som har med sport, motion, idrott, eller andra hälsobeteenden att göra. För de som forskar inom idrottspsykologi kommer den att erbjuda en välkommen resurs; men inte bara för de som forskar direkt inom ämnet motivation, utan även en mängd relaterade

ämnen – allt ifrån träningsberoende till motion på recept, från motionsidrott till elitsport. Boken illustrerar nämligen tydligt hur SDT applicerats inom olika ämnen och grupper, samt hur den 'passar ihop' med andra inflytelserika teorier och forskningsinriktningar såsom flow, Achievement Goal Theory (inklusive Elliotts nyare 2x2 struktur), Theory of Planned Behaviour, motivational interviewing, feedback, coaching effektivitet, burnout, passion, exercise adherence, prestation, och välmående.

Bland de bästa kapitlen kan räknas det av Wang och Biddle (kapitel 13). Här illustreras mycket tydligt hur teorier kan användas tillsammans (SDT, AGT, och *self-belief regarding ability*) genom klusteranalys, och kapitlet är både välskrivet och har tydliga praktiska rekommendationer. Jag kommer själv att rekommendera det för läsning till mina masterstudenter som ett utmärkt exempel på hur SDT kan användas tillsammans med andra motivationsteorier och därmed ge en så heltäckande syn på motivation som möjligt.

Metodik och kvalitet

Det är värt att notera att många SDT-forskare är mycket händiga med statistik och forskningsmetodik mer generellt. Därför finner vi avancerade statistiska tekniker såsom multi-level modelling, structural equation modelling och path analyses bredvid de vanligare regressionerna och korrelationerna, och därtill ett utmärkt exempel på en dagboksstudie. Har finns också både tvärsnitts- och longitudinell forskning representerad och utvärderad i enlighet med deras relativa kvalitet/pålitlighet. Dessutom representerar studiedeltagarna fler kulturer och etniska grupper än vi vanligen ser i den så ofta vita/kaukasiska, eurocentriska forskning som ännu dominerar idrottspsykologin. De som har specialintressen i specifika grupper (till exempel barn, äldre, eller elitidrottare) kommer också att bli nöjda. Tillsammans ger denna bredd högkvalitativa forskningsresultat, som tål att generaliseras till ett flertal ämnesområden, idrotter, och grupper.

Innehåll, disposition, och rekommendationer

Dispositionen av innehållet är ok, och tanken bakom att ha hälften av boken fokuserad på motion och den andra halvan på sport är bra – men det finns en hel del forskning om motion i sportdelen av boken, vilket väl är lite konstigt, och kapitlen kommer i något mystisk ordning. Till exempel hade jag gärna sett att Vallerand's utmärkta kapitel om hans Hierarchical Model of Motivation varit nära början och inte sist, då det bidrar till en bättre förståelse för SDT som helhet. Många av kapitlen refererar dock till varandra, vilket är mycket hjälpsamt för den som inte vill läsa hela boken. Och detaljer såsom kapitelföljd gör väl i och för sig mindre då få lär vara sugna på att läsa boken från pärm till pärm så som jag gjorde (sånt som kan hända om man flyger ensam på en 14-timmarsflight med dålig kvalitet på videoskärmen...).

Rekommendationerna på slutet av varje kapitel blir något repetitiva om du läser fler än ett kapitel. Men, det är ju i och för sig lovande att forskarna kommit till liknande slutsatser – ett av flera tecken på att SDT är en välgrundad, meningsfull, och pålitlig teori. Det gör också att du inte behöver läsa en mängd kapitel för att finna användbara tips.

Boken är en typisk akademisk 'uppslagsbok' och forskningsresurs, eller extraläsning och diskussionsunderlag för mer avancerade studenter (till exempel på masternivå). Men låt inte detta hindra dig om det låter torrt eller begränsande – vill du bara läsa om SDT inom skolidrott, i relation till motion på recept, eller något annat, så är det lätt att hitta bland kapitlen, även om indexet på slutet väl kunnat vara tydligare och mer heltäckande.

Slutsats

- *Varför deltar människor i sport och idrott?*
- *Varför slutar de flesta träna inom sex månader efter att de börjat?*
- *Behöver elitidrottare ha inre motivation? Behöver de ha yttre motivation?*
- *Varför mår somliga idrottare psykologiskt och fysiskt väl, medan andra lider av prestationsångest och burnout – trots att deras träningsbeteende och resultat kanske liknar varandra?*
- *Ser tränare som skriker och domderar över sina idrottare verkligen resultat av sina beteenden – och i så fall, vilken sorts resultat, och hur länge?*
- *Är det möjligt att ha inre motivation i ett lag där tränaren är autokrat?*

Om du är nyfiken på dessa eller liknande frågor så är SDT absolut relevant och intressant. Och även om just den här boken lägger sig på en hög nivå så kan åtminstone de grundläggande principerna bakom SDT med fördel undervisas inte bara inom idrottspsykologi/mental träning, utan även inom andra områden där människor rör på sig – eller skulle må bättre av att göra det.

Referenser

Hodgins, H., Yacko, H. A., & Gottlieb, E. (2005). Autonomy and nondefensiveness. *Manuscript submitted for publication* (citerat i kapitel 17, av Vallerand).

Vallerand, R. J., & Fortier, M. S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 83-100). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

© Sanna M. Nordin 2008

 Köp boken från Bokus.se

 Kjøp boken fra Capris.no

 Køb bogen fra SLbooks.dk