

Preliminära resultat av en interventionsstudie om effekten av digitala motivationsstöd baserat på självbestämmandeteorin hos deltagare i stegtävling på arbetsplatsen.

Författare

Karin Weman, Heidi Blyh och Jonas Segerlund

Bakgrund

Under 2020 genomförde forskare vid Högskolan i Halmstad en studie om motivation till motion och träning på arbetsplatsen i samarbete med Tappa, Norlandia förskolor och Laholms Kommun. Studien genomfördes genom stegtävlingen "Mount Everest" och var en del av det KK-finansierade projektet GoDIS (se www.wemanmotivation.se). Stegtävlingen organiserades av företaget Tappa AB (www.tappa.se) och det övergripande målet med stegtävlingen var att deltagarna skulle hålla en aktivitetsnivå som motsvarar 10 000 steg om dagen och på så vis nå toppen av *Mount Everest* på åtta veckor. Antal steg i tävlingen mättes antingen genom automatisk loggning via en app eller rapporterades in manuellt av deltagarna i Tappas digitala portal. Även andra aktiviteter (tex gymträning, ridning mm) kunde omvandlas till steg och loggas i portalen. Progression och framsteg i stegtävlingen visualiserades i portalen där deltagarna även kunde välja om de ville delta individuellt eller i lag. Stegtävlingen skulle ursprungligen pågå den 5/3 till den 30/4 2020, men mot slutet av perioden noterades att ett förhållandevis stort antal deltagare låg långt ifrån slutmålet. En trolig orsak var att restriktionerna på grund av Coronapandemin hade försvårat tävlingsdeltagandet, varpå det beslutades att tävlingen skulle förlängas med ytterligare två veckor (till totalt 10 veckor).

Genomförande

Totalt 107 anställda från de olika arbetsplatserna anmälde sig frivilligt till stegtävlingen *Mount Everest* och besvarade som ett första steg baslinjemätningen, varefter de randomiserades till tre olika grupper, 1) inaktiv kontrollgrupp ($n = 45$), 2) aktiv kontrollgrupp ($n = 29$) samt 3) interventionsgrupp ($n = 33$). Baserat på självbestämmandeteorin och en randomiserad kontrollstudiedesign undersöktes effekten av *autonomistödjande* textmeddelanden (interventionsgruppen) i jämförelse med *neutrala* textmeddelanden (aktiv kontrollgrupp) eller *inga* textmeddelanden (inaktiv kontrollgrupp) på deltagarnas behovstillfredsställelse, motivation och aktivitetsnivå under stegtävlingen *Mount Everest*. Textmeddelandena skickades ut till deltagarna i den aktiva kontrollgruppen och interventionsgruppen två gånger i veckan under åtta veckor via Tappas digitala portal. Datainsamlingen skedde via webbenkäter som mätte variablerna *motivation*, *psykologiska grundbehov* (autonomi, kompetens, tillhörighet) samt *aktivitetsnivå* (MET¹) och skickades ut tre gånger till deltagarna, dvs före, under och efter avslutad stegtävling. Efter avslutad stegtävling vann de tre deltagare som först fullföljt studien och genomfört samtliga mätningar ett träningsarmband. Som nämndes ovan förlängdes tävlingstiden med två veckor till totalt tio veckor, men inga textmeddelanden skickades ut till

¹MET = metabolic equivalents of task, dvs ökning av ämnesomsättning relaterat till fysisk aktivitet

deltagarna under förlängningstiden. Detta berodde dels på att den extra tiden främst syftade till att ge deltagarna större möjlighet att nå målet (dvs. toppen på Mount Everest), dels eftersom beslutet att förlänga skedde hastigt och det fanns då inte tid att anpassa det digitala interventionsunderlaget med så kort varsel.

Resultat och diskussion

De preliminära resultaten bygger på enklare analyser (ANOVA) som kommer kompletteras med mer avancerade analyser (såsom strukturekvationsmodellering och medieringsanalyser). Förevarande analyser visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan de tre studiegrupperna vid baslinjemätningen vilket innebär att den slumpmässiga fördelningen (randomiseringen) av deltagarna till interventions- och kontrollgrupper skapat likvärdiga grundförutsättningar för studiegrupperna inför interventionen.

Interventionsgruppen visade en markant ökad tillfredsställelse av tillhörighet mellan första och andra mätningen. Mer specifikt hade interventionsgruppen inte bara en ökad tillfredsställelse av tillhörighet jämfört med baslinjemätningen, utan även högre jämfört med båda kontrollgrupperna under interventionen. Resultatet indikerar dock att interventionen hade en effekt främst under pågående intervention (andra mättillfället) och att effekten minskade efter interventionen (sista mättillfället). Denna sjunkande trend i upplevelsen av tillhörighet efter interventionen kan vara en naturlig effekt av att tävlingsgemenskapen klingade av när stegtävlingen avslutades, men har sannolikt även påverkats av det faktum att själva interventionen inte förlängdes med motsvarande tid som stegtävlingen. Eftersom inga textmeddelanden skickades ut till någon av grupperna under förlängningstiden kan den avtagande interventionseffekten på behovet av tillhörighet helt enkelt bero på avsaknaden av intervention de två sista veckorna av stegtävlingen.

Vi fann inga signifikanta interventionseffekter av på autonomi, kompetens eller motivation, hos interventionsgruppen. Däremot visade resultatet att den totala upplevelsen av kompetens (dvs hos samtliga studiegrupper) var signifikant högre både under och efter stegtävlingen jämfört med baslinjemätningen. Likaså visade resultatet för motion (MET) en signifikant huvudeffekt mellan de tre mättillfällena, där samtliga grupper ökade sin motionsnivå under stegtävlingen. Det är värt att notera att själva stegtävlingen kan betraktas som en intervention i sig och att den enligt dessa resultat verkar ha haft effekt på samtliga deltagare. Även om resultaten alltså inte visade några signifikanta skillnader eller interaktionseffekter mellan studiegrupperna på upplevd kompetens och motionsnivå, kan vi ändå konstatera att upplevd kompetens och motionsnivån ökade parallellt för alla studiegrupper under stegtävlingen. Detta indikerar både att den här typen av tillfälliga insatser faktiskt kan påverka underliggande beteendefaktorer såsom gemenskap och självförtroende och att man kan manipulera och mäta dessa effekter för att utforma evidensbaserade insatser, program och tjänster.

Studien visade inga signifikanta effekter av de autonomistödjande textmeddelandena på interventionsgruppens motivation. Det skulle kunna bero på att deltagarna kanske i huvudsak motiverades av stegtävlingen i sig och att motivationen därför inte påverkades nämnvärt under tävlingstiden. Eftersom deltagandet i såväl stegtävlingen som interventionsstudien var frivilligt, skulle vi kanske även kunna anta att deltagarna redan hade en förhållandevis stabil motivationsprofil för motionsaktiviteter. Det är emellertid mer troligt att avsaknaden av motivationseffekter hänger ihop med avsaknaden av interventionseffekter på de psykologiska behoven av autonomi och kompetens, eftersom detta är centrala faktorer för internalisering och motivation. Här återstår därmed en viktig utmaning i att förstå varför dessa effekter uteblev och hur vi kan skapa digitala stödfunktioner som tillfredsställer samtliga tre psykologiska behov, inte bara behovet av tillhörighet som i den här studien.

Sammanfattningsvis visade studien att den digitala interventionen med autonomistödjande textmeddelanden hade signifikant positiv effekt på upplevelsen av tillhörighet under interventionen, men att denna effekt avtog efter genomförd intervention. Interventionen verkar alltså inte ha gett någon bestående effekt på deltagarnas behovstillfredsställelse, motivation eller aktivitetsnivå efter den avslutande mätningen. Ytterligare en uppföljande mätning några veckor efter genomförd stegtävling hade kunnat klargöra i vilken omfattning och hur länge interventionseffekten kvarstod efter avslutad stegtävling. Det är emellertid inte rimligt att förvänta sig särskilt långsiktiga effekter av den här typen av kortvariga insatser. Våra fynd är i linje med tidigare forskning som visar att en betydande mängd interventionsstudier oftast bara ger kortsiktiga effekter på beteende och motivation. Detta är dessutom särskilt tydligt i webbaserade digitala interventioner, jämfört med interventioner som bygger på personlig kontakt och interaktion (IRL). För att skapa hållbara beteendeförändringar online krävs mer långvariga insatser med en kombination av olika kontinuerliga stödfunktioner som hjälper människor att initiera och upprätthålla sina motionsvanor över tid. En stor utmaning ligger alltså troligen i att ringa in de positiva effekter som kan erhållas i den här typen av kortvariga digitala interventioner och på olika sätt kombinera dem i mer genomgripande interventioner och program för att skapa förutsättningar att stimulera mer hållbara hälsobeteenden.

Konklusion

I den här studien hade interventionen (autonomistödjande textmeddelanden) positiv effekt på deltagarnas psykologiska behov av tillhörighet jämfört med kontrollgrupperna. Vi såg även att stegtävlingen i sig hade positiva effekter på samtliga deltagares upplevelse av kompetens och motionsnivå. Sammantaget utgör detta värdefull kunskap för utformningen av liknande hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen. Studien visar bland annat att även tillfälliga insatser kan ha effekt om de utformas (och utvärderas) i enlighet med motivationsteoretiska grunder. Den typen av kunskap är ett viktigt steg på vägen för såväl forskare och arbetsgivare som för de e-hälsöföretag som skapar och levererar den här typen av tjänster.

Avslutningsvis

Denna text är en populärvetenskaplig sammanfattning av de preliminära resultaten och planen att genomföra mer avancerade analyser och för att kunna publicera studien i en internationell vetenskaplig tidskrift. Vi vill även nämna att studien genomfördes under en period då Coronarestriktioner och antal smittade med Covid-19 intensifierades världen över, då många upplevde en ökad oro för konsekvenserna av pandemin på såväl individ- som samhällsnivå. Pandemin gjorde det sannolikt svårare för många människor att upprätthålla sina motionsvanor i allmänhet och gruppaktiviteter i synnerhet, vilket kan förväntas ha haft en negativ inverkan på deltagarnas motivation till motion. Det faktum att deltagarnas motivation trots detta *inte* förändrades under stegtävlingen skulle möjligen kunna betyda att interventionens effekt på känslan av tillhörighet tillsammans med den generella upplevelsen av kompetens hade en buffrande effekt på deltagarnas motivation att fullfölja stegtävlingen. Även det faktum att stegtävlingar kan genomföras som en utomhusaktivitet kan ha främjat såväl aktivitetsnivå som möjligheten att utöva aktiviteten i grupp – utan att bryta mot restriktionerna. Framtida studier får klargöra huruvida dessa antaganden stämmer eller ej, men Coronapandemin har onekligen både skapat nya utmaningar och nya möjligheter i studiet av mänskligt beteende, inte minst på den digitala arenan. För dig som är nyfiken på hur man kan jobba evidensbaserat med motivationsfrämjande hälsoinsatser på arbetsplatsen baserat på liknande forskning rekommenderar vi boken [Motivation inom träning, hälsa och idrott](#), av Lindwall, Stenling och Weman-Josefsson (2019). Där finns bland annat en utförlig beskrivning av självbestämmandeteorin och praktiska exempel och handfasta tips för hur man kan tillämpa den kunskapen på såväl arbetsplatser som i digitala hälsotjänster.

KLARAR NI ATT "BESTIGA" MOUNT EVEREST

En aktivitetsutmaning där du kan utmana dina kollegor.
Tillsammans ska vi med hjälp av aktivitet motsvarande 10 000 steg
om dagen "bestiga" Mount Everest!

Gör er redo för vårens roligaste utmaning!



Passar alla!

Utöver att ni kommer i bättre form och får mer energi, så får ni
också det lite roligare på jobbet!



 tappa.se