



Försvarshögskolan

Motivation till fysisk träning hos officerskadetter

En studie av psykologiska och organisatoriska förutsättningar

Motivation for Physical Training among Officer Cadets:
A Study of Psychological and Organizational Conditions

Peter Bihl
Termin: Höst 2025
Namn på kurs: Självständigt arbete för magisterexamen,
ledarskap och ledning (2UL038)
Handledare: Lektor Marcus Börjesson
Examinator: Professor Aida Alvinus

Innehåll

Inledning.....	5
Syfte	7
Frågeställningar	7
Hypoteser	8
Tidigare forskning och teori.....	8
Self-Determination Theory	8
Grundläggande psykologiska behov	10
Motivationsreglering	12
Autonomistödjande ledarskap	14
Organisatoriska förutsättningar	14
Sammanfattning	15
Metod	16
Design.....	16
Urval.....	16
Genomförande	17
Mätinstrument	17
Databearbetning	20
Etiska överväganden och reflexivitet	20
Resultat.....	21
Deskriptiv statistik.....	22
Korrelationsanalys.....	22
Regressionsanalys	23
Resultatsammanfattning	23
Diskussion	24
Drivkraften bakom fysisk träning	25
Indirekt påverkan – ledarskap och organisation.....	27
Praktiska implikationer	29
Metoddiskussion.....	30
Fortsatt forskning	31
Slutsats	32
Referenser.....	33
Bilaga 1 Enkät.....	44

Sammanfattning

Denna studie undersöker hur psykologiska behov, självbestämd motivation, upplevt autonomistödande ledarskap och organisatoriska förutsättningar relaterar till fysiska träningsbeteenden under första terminen av officersprogrammet. Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory; SDT) utgör teoretiskt ramverk och en kvantitativ tvärsnittsstudie genomfördes där 318 kadetter besvarade enkäten. Analysen genomfördes med korrelations- och hierarkisk regressionsanalys för att prova två hypoteser: (H1) Behovstillfredsställelse och självbestämd motivation har ett positivt samband med fysisk träning. (H2) Autonomistödande ledarskap och organisatoriska förutsättningar har ett positivt samband med behovstillfredsställelse, självbestämd motivation och graden av fysisk träning. Resultatet visar att behovstillfredsställelse och självbestämd motivation är starkt relaterad till fysisk träningsmängd och frekvens, där självbestämd motivation var den starkaste prediktorn. Resultatet påvisar även att självbestämd motivation medierar behovstillfredsställelse och fysisk träning, vilket visar att behovstillfredsställelse inom en norm och regelstyrd militär kontext verkar genom psykologiska mekanismer snarare än direkt på beteendeffekter. Resultatet visar även att upplevda organisatoriska förutsättningar och autonomistödande ledarskap har ett tydligt samband med tillfredsställelsen av de grundläggande behoven och graden av självbestämd motivation, men saknar direkt koppling till fysisk träning och påverkar således beteendet indirekt.

Nyckelord: *självbestämmandeteorin, autonomistödande ledarskap, psykologiska behov, officersutbildning, motivation, fysisk träning*

Abstract

This study examines the relationship between psychological needs, self-determined motivation, and physical training among cadets enrolled in the Swedish Armed Forces' officer program. Self-Determination Theory (SDT) is employed as a theoretical framework. A cross-sectional quantitative design was applied, with data collected through a validated survey from 318 cadets during their first semester. The analysis employed correlation and hierarchical regression to test two hypotheses: (H1) that need satisfaction and self-determined motivation are positively associated with physical training, and (H2) that perceived autonomy-supportive leadership, organizational conditions, need satisfaction and self-determined motivation positively influence physical training. Results indicate that self-determined motivation is the strongest predictor of both training frequency and volume while need-satisfaction shows a weaker but significant association. The findings also indicate that self-determined motivation mediates the relationship between need satisfaction and physical training.

The results also indicate that autonomy-supportive leadership and organizational conditions correlate positively with psychological need satisfaction and motivation but not directly with physical training behavior. These findings underscore the mediating role of motivation and highlight the importance of leadership and organizational climate in fostering sustainable training habits within bureaucratic and hierarchical military contexts.

Key words: *Self-Determination Theory, autonomy-supportive leadership, psychological needs, Professional Military Training (PME), motivation, physical activity*

Förord

Kadettbataljonen på Militärhögskolan Karlberg vill skapa en träningskultur som ger en grund till ett livslångt träningsbeteende som kadetterna, när de anställs som officerare, tar med sig ut till förbanden. Detta i syfte att lägga grunden för den fysiska prestationsförmågan hos våra krigsförband. Denna studie är en del av denna utveckling som kadettbataljonen har startat och som de kommer fortsätta att utveckla under kommande år.

Jag vill framföra ett särskilt tack till min handledare som entusiastiskt hjälpt mig med denna studie - tack Marcus Börjesson! Jag vill också tacka Diana Nilsson för ett stort stöd genom skrivprocessen och Michaela Vance för hennes språkliga stöd.

Peter Bihl

2025-12-12

Solna

Inledning

Trots att officerare har goda organisatoriska förutsättningar att uppnå de träningsmål och fysiska krav som Försvarmakten (FM) har satt upp, är det mindre än hälften av svenska officerare som faktiskt uppnår de målen. Grunden för träningsbeteende förstärks under kadettutbildning innan kadetterna blir officerare. En högre grad av självbestämd motivation predicerar ett regelbundet, långsiktigt träningsbeteende. Det här träningsbeteendet är något som FM vill förstärka för att bibehålla en personalstyrka som håller i längden. Men förstärker autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar ett långsiktigt fysisk träningsbeteende? Den här studien undersöker hur kadetternas psykologiska behov, självbestämd motivation, upplevt autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar relaterar till fysiska träningsbeteenden under första terminen av officersprogrammet.

Omfattande forskning visar tydligt att fysisk aktivitet, definierat som ökad energiomsättning genom skelettmuskulär aktivering (Caspersen m.fl., 1985), är förknippad med positiva hälsoeffekter, minskad stress och reducerad risk för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar (Schuch m.fl., 2016; Warburton m.fl., 2006; World Health Organization, 2020). Därtill är fysisk aktivitet positivt relaterad till kognitiva funktioner som exekutiv förmåga och minnesfunktioner (Chaddock m.fl., 2010; Erickson m.fl., 2011; Hillman m.fl., 2008). Ändock minskar den totala mängden fysisk aktivitet och stillasittandet ökar. Ändock minskar den totala mängden fysisk aktivitet, samtidigt som stillasittandet ökar (European Commission, 2022b; Folkhälsomyndigheten, 2023; World Health Organization, 2020). Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) uppnår endast 68 procent av Sveriges befolkning rekommendationen om 150 minuters fysisk aktivitet per vecka. Motivationsrelaterade hinder, såsom tidsbrist och bristande intresse, är centrala faktorer bakom denna utveckling (European Commission, 2022b, 2022a).

Inom FM är fysisk prestationsförmåga, definierat som fysiologiska- och psykologiska faktorer för ett specifikt fysiskt arbete (Försvarmakten, 2015), avgörande för operativ förmåga och effektivitet i strid (Försvarmakten, 2023). Trots detta visar FM:s egen rapport från år 2022 att endast 49,6 procent av personalen uppnår den fastställda grundnivån för fysisk träning (Försvarmakten, 2022), där fysisk träning definieras som att bibehålla eller öka fysisk förmåga genom strukturerad, planerad och repetitiv fysisk aktivitet (Caspersen m.fl., 1985). Detta sker i en kontext där fysisk träning är reglerad genom FM Fysisk standard (FysS), som bland annat föreskriver minst 180 minuters träning per vecka på arbetstid (Försvarmakten, 2019). Denna diskrepans mellan krav och faktisk följsamhet indikerar ett problem som inte enbart kan förklaras av strukturella faktorer, utan även av psykologiska och motivationsrelaterade mekanismer.

Denna problematik är särskilt relevant inom officersutbildningen. En fysiologisk rapport över kadetter på officersprogrammet (OP) från år 2025 visar att 31 procent av kadetterna har en nedsatt fysiologisk funktion (Försvarsmakten, 2025). Efter tre års studier på OP förväntas de examinerade officerarna verka i FM krigsförband och utbildningsplattformar, vilket ställer krav på god fysisk prestationsförmåga. Med detta som bakgrund så behöver utbildningsmiljön tillhandahålla goda förutsättningar men också skapa motivation för långsiktig fysisk träning.

Motivation kan beskrivas som en förutsättning och drivkraft för att ändra ett beteende och bibehålla det. Motivation är också ett centralt begrepp för att förstå en individs beteende och attityd gentemot ett utfall som exempelvis fysisk träning (Molanorouzi m.fl., 2015). Tidigare forskning har beskrivit vilka motiv individer har och vad som motiverar individer till fysisk träning samt att dessa kan variera mellan ålder och kön. Även uppbyggnaden av olika träningsprogram bör betraktas ur beteendeteorier och modell för att kunna förstå vad som motiverar till fysisk träning respektive inte gör det (Ley, 2020; Michie m.fl., 2008; Molanorouzi m.fl., 2015). För att förstå mekanismerna bakom motivation tillämpar denna studie Self-Determination Theory (SDT), på svenska benämnd som självbestämmandeteorin.

Tidigare forskning har visat att SDT är ett robust ramverk för att förstå motivation och beteendeförändring inom fysisk aktivitet (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). SDT-baserade interventioner har visat sig effektiva för att främja långsiktigt träningsbeteende (Ntoumanis & Moller, 2025). Trots detta är forskning som applicerar SDT i en militär utbildningskontext begränsad. Existerande studier har främst fokuserat på exempelvis idrott eller civila utbildningsmiljöer, medan kunskapen om hur psykologiska behov, autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar påverkar kadetternas träningsvanor är knapphändig. Detta utgör en tydlig forskningslucka.

FM är en byråkratisk och hierarkisk organisation som kännetecknas av rationalitet och formalitet där beslutsfattande och ansvar är starkt centraliserat (Alvinus m.fl., 2022). Denna lednings- och strukturform skapar tydliga ramar för beteenden, men kan samtidigt begränsa individens upplevelse av autonomi, vilket enligt SDT (Ryan & Deci, 2017) är en grundläggande psykologisk behovsfaktor för motivation. Hierarkiska normer och regler kan leda till ett kontrollerande klimat där fysisk träning uppfattas som ett krav snarare än ett självvalt beteende. Detta riskerar att främja kontrollerad motivation, som är förknippad med lägre uthållighet och sämre följsamhet över tid (Ryan m.fl., 2022). Att förstå hur den hierarkiska kontexten påverkar motivationen är därför centralt för att utveckla effektiva strategier för att öka träningsföljsamheten.

Utöver organisatoriska faktorer har även ledarskapet inom FM en avgörande roll för att forma kadetternas attityder och beteenden kring fysisk träning. Denna studie utgår från autonomistödjande ledarskap, som kännetecknas av att ge valmöjligheter, erkänna individens perspektiv och erbjuda meningsfull återkoppling. Denna form av ledarskap har visat sig främja behovstillfredsställelse och självbestämd motivation (Mageau & Vallerand, 2003; Slemp m.fl., 2018). I en militär kontext, där krav och regler är starkt framträdande, blir ledarens förmåga att balansera struktur med autonomistöd särskilt viktig. Tidigare forskning visar att autonomistödjande strategier kan öka motivationens kvalitet och därmed bidra till långsiktigt träningsbeteende (Ntoumanis & Moller, 2025). Detta gör ledarskapet till en nyckelfaktor för att förstå och påverka kadetternas träningsvanor.

SDT utgör den teoretiska grunden för denna studie. SDT betonar betydelsen av autonomi, kompetens och tillhörighet inom ramen för grundläggande psykologiska behov. Tidigare forskning visar att dessa behov är avgörande för att främja självbestämd motivation och varaktiga beteenden som fysisk träning. Trots att SDT är väl etablerad inom idrott och utbildning är dess tillämpning i en militär kontext begränsad, vilket utgör en tydlig forskningslucka som denna studie adresserar.

Mot bakgrund av ovanstående är det angeläget att undersöka hur SDT:s centrala antaganden kan förklara variationer i fysisk träningsbeteende inom en hierarkisk byråkratisk militär organisation. Genom att analysera sambandet mellan psykologiska behov, självbestämd motivation och fysisk träning, samt hur ledarskap och organisatoriska faktorer påverkar dessa mekanismer, kan studien bidra med både teoretisk och praktisk kunskap. Detta är särskilt relevant för att utveckla strategier som främjar följsamhet till FM:s träningskrav och därmed stärka FM:s operativa förmåga.

Syfte

Syftet med denna studie är att, med utgångspunkt i självbestämmandeteorin (SDT), undersöka hur psykologiska behov och självbestämd motivation relaterar till kadetternas fysiska träningsbeteende under första termin på officersprogrammet. Ett delsyfte är att undersöka hur upplevt autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar påverkar kadetternas behovstillfredsställelse och motivation till fysisk träning inom en byråkratisk hierarkisk militär organisation.

Frågeställningar

Hur relaterar psykologiska behov, självbestämd motivation, upplevt autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar till kadetternas fysiska träningsbeteende?

Hypoteser

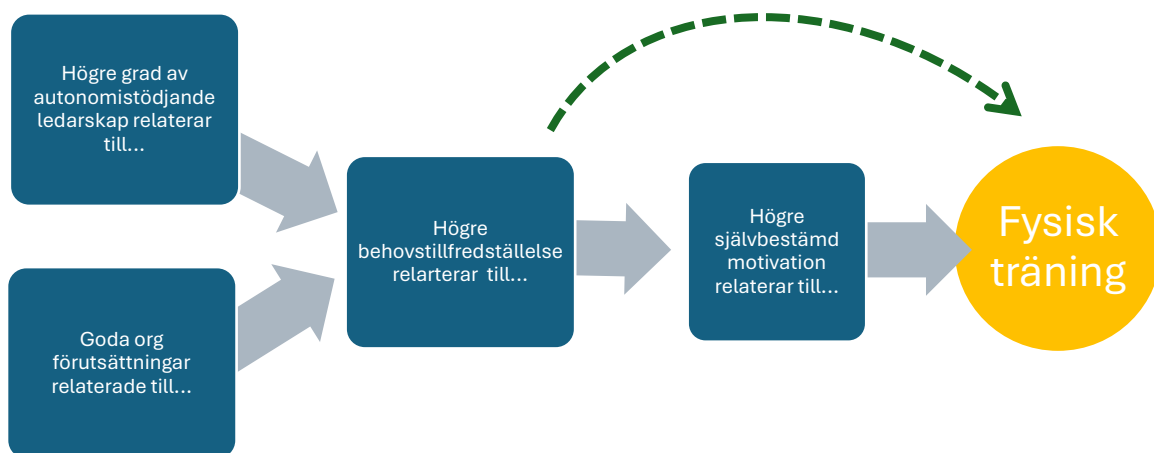
Med utgångspunkt i tidigare forskning och teoretiska antaganden inom självbestämmandeteorin (SDT) undersöks följande hypoteser:

- H1: Behovstillfredsställelse och självbestämd motivation har ett positivt samband med fysisk träning.
- H2: Autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar har ett positivt samband med behovstillfredsställelse, självbestämd motivation och graden av fysisk träning.

Hypoteserna utgör tillsammans också en prövning av en modell baserad på SDT (se figur 1) där ledarskaps- och organisatoriska faktorer antas påverka behovstillfredsställelse, vilket i sin tur påverkar självbestämd motivation och ytterst det fysiska träningsbeteendet.

Figur 1

Beskrivning av en SDT-baserad modell och relationer mellan studievariablerna.



Tidigare forskning och teori

För att ge en sammanhållen teoretisk ram i avsnittet så integreras för denna studie centrala delar av tidigare forskning och teori om SDT inom ramen för motivationsteori, fysisk träning och militär kontext. Syftet är att skapa en logisk röd tråd mellan teori, empiri till studiens hypoteser.

Self-Determination Theory

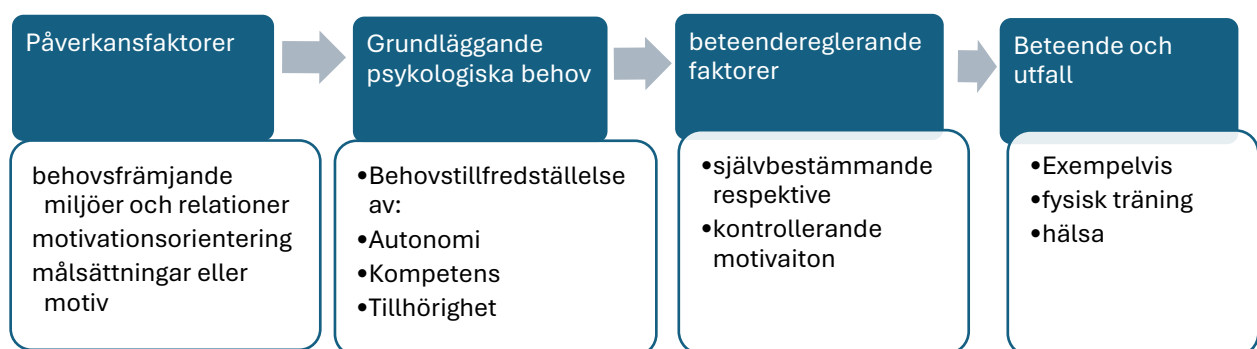
SDT (Ryan & Deci, 2017) är en omfattande organismisk makroteori som handlar om mänsklig motivation, välbefinnande och personlighetsutveckling, baserad på antaganden om

hur människor fungerar. Teorin utgår från synen att människor agerar självmedvetet och aktivt, snarare än att i grunden vara automatiska eller passiva (Lindwall m.fl., 2019; Ntoumanis & Moller, 2025; Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). SDT utvecklas fortfarande allteftersom nya teorier prövats och införlivats. Detta har gjort att SDT idag är en av de mer empiriskt prövade motivationsteorierna inom beteendevetenskapen (Joseph & Seshadri, 2025; Loverre m.fl., 2024).

SDT skiljer sig från andra motivationsteorier ”genom att teorin gör skillnad mellan målens innehåll och de regleringsprocesser som styr hur målen eftersträvas” (Lindwall m.fl., 2019, s. 26). Centralt i SDT är människans fria vilja och självreglering, eller autonomi; den inneboende viljan att styra över sitt eget liv och agera i enlighet med sina egna värderingar och mål. Detta skiljer sig från övriga teorier som ofta betonar det auktoritära förhållandet mellan givaren och mottagare, exempelvis behavioristiska perspektivet med belöning och förstärkning som centrala idéer (Lindwall m.fl., 2019).

Figur 2

Sambandet mellan mini-teorierna i SDT som processmodell inspirerad av Lindwall m.fl. (2019).



SDT är en makroteori som består av sex överlappande mini-teorier (Ryan & Deci, 2017). Sambandet mellan teorierna kan ses som en processmodell (se figur 2) där teorierna tillsammans i slutändan påverkar personens beteende, exempelvis fysisk träning och utfallet hälsa och prestation. Först influerar påverkansfaktorer, vars påverkan består av behovsfrämjande miljöer och relationer, motivationsorientering, målsättningar eller motiv (Bradshaw, 2023; E. L. Deci & Ryan, 1980, 1985; E. Deci & Ryan, 1985; Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017). Påverkansfaktorerna influerar i sin tur behovstillfredsställelsen av de grundläggande psykologiska behoven som beskrivs som en medierande faktor (Lindwall m.fl., 2019; Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste m.fl., 2023). Behovstillfredsställelsen påverkar därefter beteendereglerande faktorer i form av självbestämmande respektive kontrollerande

motivation (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2017). Detta påverkar i slutändan direkt eller indirekt beteendet och utfallet (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017).

En omfattande meta-översikt av Ryan m.fl. (2022) visar att SDT:s centrala antaganden om grundläggande psykologiska behov, regleringskontinuum och social kontext är robusta och validerade principer inom flera områden bland annat utbildning, fysisk aktivitet och idrott. Därmed är SDT särskilt lämplig för att analysera komplexa beteenden i hierarkiska militära miljöer.

Grundläggande psykologiska behov

En central delteori inom SDT är Basic Psychological Needs Theory (Ryan, 1995; Vansteenkiste m.fl., 2023), vilken beskriver hur mänskligt beteende främst drivs av de tre grundläggande psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet (Joseph & Seshadri, 2025; Ryan & Deci, 2017). Genom att stödja dessa behov kan bland annat lärande och varaktig beteendeförändring förbättras. Därför är SDT inte bara relevant som teori för motivation utan också relevant för direkt tillämpning inom, bland annat utbildning, föräldraskap och idrott där högre prestation, uthållighet och välbefinnande kopplas till en högre grad av äganderätt, handlingsfrihet och känsla av valfrihet. Detta är i jämförelse med mer kontrollerade former av motivation (Ryan m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017).

För att förstå de sociala miljöernas kontextuella effekter och betydelse för motivationen så fokuserar SDT på de grundläggande psykologiska behoven och tillfredsställelsen eller frustrationen av otillfredsställelse av behoven (Lindwall m.fl., 2019; Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Autonomi

Autonomi handlar om känslan av att vara självbestämmande, vilket ger en upplevelse av psykologisk frihet, valfrihet, ägandeskap och handlingsförmåga - att vara engagerad av egen vilja och att själv vara ursprunget till sitt beteende (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). Inom militär utbildning påverkas autonomi i hög grad av faktorer som regler, inkonsekventa relationer mellan akademi och militära normer, hög pedagogisk kontroll och brister i schemaläggning. Den största påverkan har dock bristen av känslan av autonomi som skapas av detta vilket leder till en negativ påverkan på motivationen (Lepinoy m.fl., 2022). Studier visar att autonomi kan stödjas i strikt hierarkiska miljöer som den militära genom att ha autonomistödjande mål, återkoppling, belöningar samt ge individen handlingsutrymme och förståelse för regler (Gonzalez m.fl., 2024).

Kompetens

Kompetensbehov avser att individen eftersträvar effektivitet i och att bemästra handlingar (Ryan & Deci, 2017). Inom fysisk träning är kompetens en av de starkaste prediktorerna för både att påbörja träning och uthållighet inom beteendet (Ryan m.fl., 2022). Kompetens, känslan av att klara av träningen, är särskilt viktig för att vidmakthålla ett fysisk träningsbeteende på längre sikt (Teixeira m.fl., 2012). Kompetens är även starkt förknippat med fysisk träning hos unga vuxna som exempelvis kadetter (Xu m.fl., 2025).

Inom den militära utbildningskontexten är kompetens en viktig faktor som främjar motivationen. Händelser som främjar kompetensen är främst yrkesnära kurser som har en direkt användbarhet i det kommande yrket som officer. Militära akademier rekommenderas särskilt att integrera mer autonomi för att möta unga vuxnas behov av felfrihet och ansvar (Lepinoy m.fl., 2022).

Tillhörighet

Tillhörighet beskriver känslan av att vara socialt inkluderad, accepterad och integrerad i en grupp (Ryan & Deci, 2017). I den militära utbildningsmiljön främjas tillhörighet främst av lärarens engagemang, tillgången till didaktiskt material som exempelvis akademiska resurser och sammanhållning bland kadetterna (Lepinoy m.fl., 2022).

Kopplat till fysisk träning så fann en meta-studie över SDT att det finns en svagare positiv korrelation ($r = .20$) mellan tillhörighet och fysisk aktivitet än de övriga två grundläggande behoven (Ryan m.fl., 2022).

Behovstillfredsställelse

Tidigare forskning visar ett tydligt samband mellan att ökad behovstillfredsställelse ger ökad prestation och välmående samt att minskad behovstillfredsställelse har ett samband med ökad stress och minskat välmående (Ryan m.fl., 2022). Sambandet mellan fysisk träning och de grundläggande psykologiska behoven är också välbelagt där sambandet mellan kompetens och fysisk träning är det starkaste (Xu m.fl., 2025). Känslan av kompetens är viktigt för att individen ska vilja delta i träning och känna att individen klarar av att träna (Ryan m.fl., 2022; Teixeira m.fl., 2012). Tidigare forskning visar även att de psykologiska behoven är grundläggande och universella för alla människor oavsett kultur eller kontext (Ryan m.fl., 2022; Slemp m.fl., 2018).

Det finns även argument i tidigare forskning för att de tre grundläggande behoven inom en specifik kontext samvarierar vilket tyder på att behovstillfredsställelse kan mätas genom ett globalt index, en teoribaserad trefaktormodellen för att fånga de latent endimensionella

variablerna autonomi, kompetens och tillhörighet (Hagger m.fl., 2015; Lindwall m.fl., 2019; Ryan m.fl., 2022; Teixeira m.fl., 2012; Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

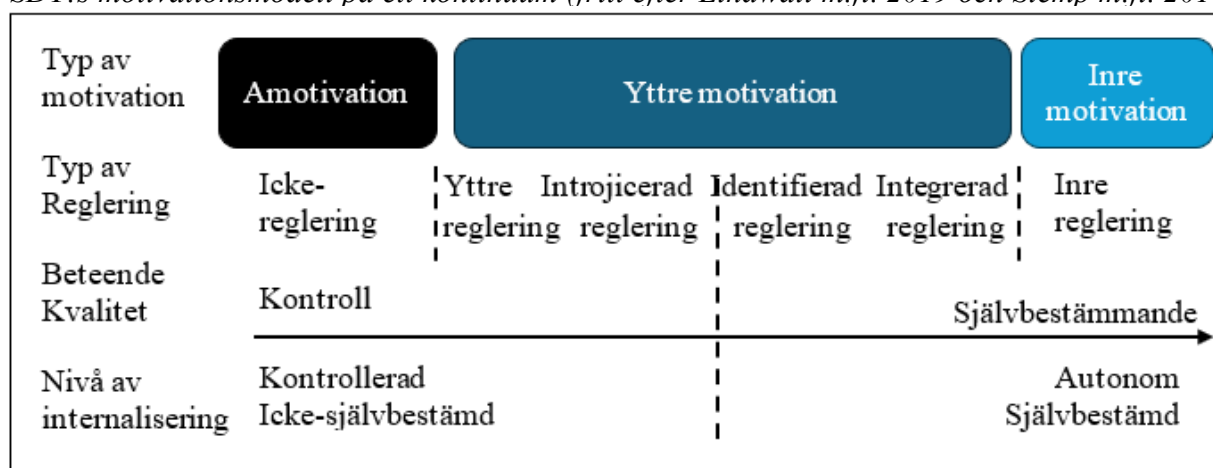
De grundläggande psykologiska behoven har en direkt koppling till denna studies första hypotes (H1), behovstillfredsställelse och självbestämd motivation har ett positivt samband med fysisk träning, där behovstillfredsställelsen hos kadetterna utgör en avgörande faktor i deras fysiska träningsbeteende.

Motivationsreglering

Motivationsreglering avser främst de olika typer av motivation som specificeras i SDT främst genom delteorin Organismic Integration Theory (OIT; Ryan & Connell, 1989).

Figur 3

SDT:s motivationsmodell på ett kontinuum (fritt efter Lindwall m.fl. 2019 och Slemp m.fl. 2018).



SDT utgår från ett kvalitetsperspektiv på motivation, snarare än ett fokus på mängden motivation, där olika former av reglering placeras längs ett kontinuum från kontrollerad, icke-självbestämd motivation till autonom, fullt självbestämd motivation. Kontinuumet sträcker sig från amotivation, som kännetecknas av icke-reglering, till inre motivation, vilken utgör den mest kvalitativa formen av motivation (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017). Centralt i detta är graden av internalisering, det vill säga processen att omvandla yttre reglering till mer självbestämd reglering, i vilken grad individen uppfattar att beteendet är självvalt, som avgör beteendets uthållighet och kvalitet. Graden av internalisering beror på och underlättas av behovstillfredsställelse vilket leder till mer autonoma former av motivation (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Kontrollerad eller icke-självbestämd motivation, utgörs av motivationstyperna extern och introjicerad reglering, vilket innebär att beteendet styrs av yttre belöningar, straff, krav, självkänsla eller inre förväntningar. Generellt är kontrollerad motivation kopplat till sämre resultat än mer autonoma motivationsformer (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). Detta är

även fallet inom den militära och militära utbildnings kontexten där kontrollerade former av motivation förknippas med sämre resultat, lägre lärarnöjdhet och utmattning (Filosa m.fl., 2021; Loverre m.fl., 2024). Inom fysisk träning är kontrollerade former av motivation förknippade med mindre uthållighet och ökat antal avhopp (Rodrigues m.fl., 2018; Teixeira m.fl., 2012).

Autonom eller självbestämd motivation innefattar identifierad, integrerad och inre reglering vilket innebär att individen upplever beteendet som värdefullt, betydelsefullt eller roligt (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017). Mer autonoma former av motivation främjar positivt beteendefall som vidmakthållen motivation och högre kvalitet i resultat, samt större subjektivt välbefinnande och psykologisk hälsa (Ryan m.fl., 2022).

Vid identifierad reglering har individen accepterat värdet av aktiviteten samt att aktiviteten känns valbar och meningsfull (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017). Dessutom har individen fullt accepterat identifieringen som överensstämmer med individens värderingar och identitet (Lindwall m.fl., 2019; Ryan & Deci, 2017). Denna regleringstyp är en stark prediktor för att påbörja fysisk träning (Teixeira m.fl., 2012) och även för att fortsätta fysiskt träna (Xu m.fl., 2025).

Vid inre reglering utförs aktiviteter för individens egen skull då den upplevs som tillfredsställande från ett inre perspektiv, exempelvis för att aktiviteten är rolig. Inre reglering är den mest autonoma regleringstypen. För fysisk träning är inre reglering kopplat till långsiktig uthållighet och bibehållen träningsvana (Teixeira m.fl., 2012).

Meta-analyser stödjer teorin att motivationsregleringarna ligger på ett kontinuum av självbestämmande (Ryan m.fl., 2022), vilket också är tillämpligt i samma utsträckning inom den militära kontexten (Loverre m.fl., 2024). Därmed stöds en viktig princip inom SDT: autonom motivation, inkluderande inre, integrerad och identifierad motivation, förknippas med långvariga hälsofrämjande beteenden (Ryan m.fl., 2022) och är viktigt för att vidmakthålla ett fysisk träningsbeteende på längre sikt (Teixeira m.fl., 2012). Således är autonom motivation positivt förknippat med, och en avgörande faktor för, fysisk träning (Xu m.fl., 2025).

Det är dock svårt att differentiera integrerad reglering från identifierad reglering på grund av begränsad forskning (Ryan m.fl., 2022). Därav tillämpar flera studier ett sammanslaget index för självbestämd motivation inkluderande identifierad, integrerad och inre reglering på grund av att undvika risken för multikollinearitet, viljan att förenklar modellen och otillräckligt urval (Holding m.fl., 2019; Koestner m.fl., 2008; Wang m.fl., 2022). Detta forskningsläge kopplat till denna studie motiveras anmaningen av ett index för självbestämd motivation och utgör kärnan i studiens två hypoteser.

Autonomistödjande ledarskap

Autonomistödjande ledarskap är centralt för denna studie och beskrivs inom SDT som ett socialt beteende som främjar den enskildes känsla av autonomi, kompetens och tillhörighet och som oavsett kulturell kontext ökar behovstillfredsställelsen (Mageau & Vallerand, 2003; Slemp m.fl., 2018).

Att vara autonomistödjande innebär att auktoritetspersonen (exempelvis tränaren) sätter sig in i den andres (exempelvis kadettens) perspektiv, erkänner den andres känslor, tillhandahåller relevant och logiskt förklarad information, ger valmöjlighet och icke-kontrollerande kompetensåterkoppling, uppmanar självinitiering samt att krav och påtryckningar minimeras. Syftet är att skapa en social miljö som främjar behovstillfredsställelsen, internaliseringen och minimerar kontroll och yttre press (Lindwall m.fl., 2019; Slemp m.fl., 2018; Standage, 2023). Tidigare forskning visar att autonomistödjande ledarskap oavsett kulturell kontext predicerar behovstillfredsställelse i arbets- och utbildningsmiljöer (Ryan m.fl., 2022; Slemp m.fl., 2018). Ytterligare en studie av ungdomar visar att nivån av självbestämmd motivation, var en bra prediktor till intentionen att avbryta studierna och hade direkt samband med lärarnas autonomistöd (Alivernini & Lucidi, 2011).

Inom idrott har autonomistödjande ledarskap visat sig vara en grundförutsättning för motivation och välbefinnande och ökar prestationen (Ryan m.fl., 2022; Standage, 2023). Dessa principer är även giltiga och tillämpbara inom den hierarkiska byråkratiska militära organisationen och militär utbildning (Loverre m.fl., 2024; Raabe m.fl., 2020).

För denna studie är detta centralt då autonomistödjande ledarskap inom den militära kontexten påverkar kadetternas behovstillfredsställelse och motivationskvalitet, och därmed även engagemanget i fysisk träning. I och med detta stöds denna studies andra hypotes (H2).

Organisatoriska förutsättningar

Organisatoriska förutsättningar (policy inklusive arbetsgivarens vilja att påverka fysisk träning, infrastruktur, lokala eller externa resurser och social miljö) utgör en grundläggande kontext för SDT. Därtill påverkar en gynnsam miljö behovstillfredsställelsen positivt, främst kompetens och tillhörighet. Även upplevelsen av en kultur som är rättvis och präglad av vilja till samarbete främjar de grundläggande psykologiska behoven (Lindwall m.fl., 2019; Prodanjuk m.fl., 2004). Däremot underminerar kontrollerande miljöer (hot, tidsfrister, tävling och bevakning) den mer autonoma motivationen som leder till ett yttre orsaksfokus. Även obalans eller då de grundläggande behoven ställs mot varandra, exempelvis i tävlingsinriktade miljöer där kompetens prioriteras, är problematiskt och utvecklar ett psykologiskt fattigt klimat (Lindwall m.fl., 2019).

I en studie över studenters träningsvanor (Brown m.fl., 2024) konstateras att miljökontext och resurser är viktigt för fysisk träning. Vidare konstateras ett antal hinder där policy, organisatoriska värderingar, tid, schemaläggning, struktur, kultur, tillgången till fysisk träningsinfrastruktur nämnvärt påverkar individens självbestämda motivation och träningsfrekvens negativt då de uppfattades som just hinder. I den militära miljön förstärks dessa faktorer av hierarkiska normer, schema och träningskultur (Gonzalez m.fl., 2024). Vidare kan militära strukturer, beroende på hur ledare kommunicerar syfte och ramar, både främja och motverka autonomi hos individen (Lepinoy m.fl., 2022).

Detta ger denna studie empiriskt stöd för att organisatoriska förutsättningar är en påverkansfaktor på behovstillfredsställelse och motivation, vilket stödjer modellen i H2.

Sammanfattning

Tidigare forskning ger ett brett empiriskt stöd för motivationsteorin SDT som utgår från sociala kontexter, vilket i denna studie utgörs av den byråkratiska och hierarkiska militära utbildningsmiljön. Individens beteende påverkas via de grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens och tillhörighet) och motivationskvalité längs ett självbestämmande kontinuum. När de grundläggande psykologiska behoven är tillfredsställda inom den militära miljön genom exempelvis upplevd kontroll över den egna fysiska träningen, ingår i en stödjande social miljö, så främjas mer autonom motivation, vilken tidigare forskning påvisat viktigt för att initiera, vidmakthålla och internalisera fysisk träning hos unga vuxna. Samtidigt ger tidigare forskning stöd för vikten av påverkansfaktorer som exempelvis sociala aktörer och strukturella villkor, vilket i denna studie avgränsats till tränares och chefers autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar som policy, resurser, schema och fysisk träningskultur. Påverkansfaktorerna fungerar som främjande eller hämmande av de grundläggande psykologiska behoven, vilket indirekt skapar förutsättningar för kadetternas motivations kvalitet och därigenom deras fysiska träningsbeteende. Denna processmodell, där påverkansfaktorerna påverkar graden av behovstillfredsställelse, som i sin tur påverkar motivationskvalitén och i slutändan kadetternas fysiska träningsbeteende, ligger till grund för denna studies forskningsfråga och hypoteserna H1 och H2.

Detta i kombination med att forskning om motivation till fysisk träning inom den militära kontexten är begränsad. Det finns dock studier som påvisar SDT:s tillämpbarhet även för kadetter (Raabe m.fl., 2020) och att militära organisationer är starkt beroende av social sammanhållning kopplat till tillhörighet (Gonzalez m.fl., 2024). Annan forskning inom kontexten påvisar att motivationsorientering predicerar både fysisk kapacitet och träningsmönster hos kadetter (Buch m.fl., (2016)). SDT tillämpas även inom andra militära områden som exempelvis

hantering av risk (Enander & Börjesson, 2017), vilket indikerar dess användbarhet inom hela den militära kontexten. Sammantaget är SDT högst relevant i militära utbildningsmiljöer, men fysisk träning i denna miljö är ett outforskat område vilket utgör denna studies kunskapslucka.

Metod

Detta avsnitt beskriver studiens design, urval, genomförande, instrument, databearbetning och etiska överväganden.

Design

Studiedesignen är en kvantitativ, deskriptiv tvärsnittsstudie med deduktiv forskningslogik (Jacobsen, 2024, s. 20–21, 77) med datainsamlingsmetod frågeformulär (Jacobsen, 2024, s. 172–174). Empiriska data analyseras främst genom de statistiska analysmetoderna korrelations- och regressionsanalys (Borg & Westerlund, 2020, s. 120–145, 425–426).

Studien har en tydlig teorikoppling till SDT och tillämpar därmed en deduktiv metod, vilket stämmer med studiens syfte att undersöka huruvida den teoretiska konstruktionen är applicerbar på en militär kontext (Jacobsen, 2024, s. 20–21; Patel & Davidson, 2019, s. 26–29, 2019, s. 30–32).

En kvantitativ design valdes för att genom deduktiv forskningslogik och med tydlig teoretisk koppling till SDT kunna förklara sambandet mellan variabler och empiriskt pröva hypoteser, för att möjliggöra viss generaliserbarhet.

Vid en deskriptiv tvärsnittsstudie skapas tvärsnittsdata ur urvalet vid ett givet tillfälle. För att genomföra detta valdes verktyget frågeformulär i formen av en enkät, vilket möjliggjorde insamling av en större mängd primärdata under en kort tidsperiod. Syftet med mätinstrumentet var att operationalisera de abstrakta begrepp som inte direkt går att mäta men som avses undersökas, det vill säga de latenta fenomenen motivation. Studien utgår från validerade mätinstrument som modifierats, vilket rekommenderas vid denna typ av studie (Denscombe, 2016, s. 27–29, 58–59; Jacobsen, 2024, s. 172–174).

Studiedesignen lämpar sig väl för studiens syfte då designen utgår från en stor mängd tvärsnittsdata som analyseras genom statistiska metoder i syfte att systematiskt identifiera signifikanta mönster för att beskriva hur starka sambanden är mellan fenomenen och teoretiska konstruktioner (Borg & Westerlund, 2020, s. 23–25; Esaiasson m.fl., 2024, s. 151–154; Jacobsen, 2024, s. 20–21, 77, 94–97, 172–174; H. Olsson & Sörensen, 2021, s. 111; Patel & Davidson, 2019, s. 51–57, 74–76).

Urval

Urvalet baseras på bekvämlighetsurval (Borg & Westerlund, 2020, s. 26–27) med urvalskriterierna:

- Enheten genomför högskolestudier inom ramen för officersutbildning.
- Enheten har schemalagd gemensam organiserad och lärarledd fysisk träning.

Vid tidpunkten för studien, oktober 2025, mötte ett av tre kadettkompanier studiens inkluderingskriterier. Det valda kadettkompaniet ($N = 356$) inklusive särskilda officersutbildningen (SOFU) eller officersutbildning med särskild kompetens (OFSK) utgör grunden för studiens stickprov och tillfrågades därför att delta i studien (Patel & Davidson, 2019, s. 76). Detta resulterade i att 318 personer (90 %) deltog, vilket är en mycket bra svarsprocent (> 70 %) (Jacobsen, 2024, s. 205). Av dessa var 26 % kvinnor ($n = 83$) och 74 % män ($n = 235$). Deltagarnas ålder varierade mellan 20 år och 36 år ($M = 22.08$, $SD = 2.28$). Av dessa studerar 97 % ($n = 309$) första terminen på OP och 3 % ($n = 9$) genomför SOFU eller OFSK.

Innan studierna påbörjades hade 53 % av kadetterna varit anställda i FM i mer än ett år, 37 % av kadetterna genomfört värnplikt inom det senaste året, 9 % av kadetterna hade annan anställning utanför FM eller hade bedrivit andra studier, och 0.6 % ($n = 2$) av kadetterna tillhörde inget av dessa kategorier.

Vid mätningstillfället, termin 1, har kadetterna genomfört 12 veckors studier på OP. Två av dessa veckor bestod av förberedande utbildning vid MHS K och övriga 10 veckor bestod av högskolestudier vid Försvarshögskolan. Under denna tid har kompaniet genomfört i snitt två lärarledda lektioner med fysisk träning per vecka.

Genomförande

Datainsamlingen genomfördes vid ett tillfälle då kompaniet var samlat på MHS K. Studien presenterades av författaren för att minska det externa bortfallet (Jacobsen, 2024, s. 205; Olsson & Sörensen, 2021, s. 153–155). Innan kadetterna svarade på enkäten informerades de muntligt och skriftlig (se bilaga 1) om att deltagandet i studien var frivilligt och att de utan anledning kunde avbryta sitt deltagande. De fick även information om att enkäten var anonym och att personuppgifter inklusive svar skulle behandlas med anonymitet (Åkerman, 2024). Kadetterna erbjöds därefter tid att frivilligt svara på den anonyma digitala enkäten via egen elektronisk enhet, vilken beräknades ta cirka 10 minuter.

Mätinstrument

Mätinstrumentet, digital enkät (bilaga 1) skapat i enkätverktyget Swedish University Computer Network (Sunet) Survey version 5.0 (Sunet, 2025), består av 56 frågor inklusive demografi- och utfallsfrågor.

Mätinstrumentets disposition följer logiken i SDT, som är vanligt förekommande i studier om motivation (Teixeira m.fl., 2012), vilket underlättar för respondenten att förstå och lämna så trovärdiga uppgifter som möjligt (Troost, 2016, s. 92–94). Risken för internt bortfall

elimineras genom obligatoriska frågor, där enkäten endast kunde skickas in efter att alla frågor besvarats (Olsson & Sörensen, 2021, s. 153–155).

Mätinstrumentet består av fyra validerade delinstrument och två som inspirerats av validerade delinstrument, vilka anpassats för att möta studiens syfte och kontext. Frågorna besvaras på en femgradig Likert-skala från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer helt), förutom bakgrunds- och träningsbeteendefrågor som har fasta svarsalternativ.

De delinstrument som är baserade på engelska versioner översattes till svenska enligt tillbakaöversättningsmetoden (Beaton m.fl., 2000; Cruchinho m.fl., 2024; Ejlertsson, 2014, s. 50) i fyra steg; 1) Översättning till svenska genomfördes i tre versioner genom polyglott expert med engelska som modersmål, författaren och Chat GPT-5, då Chat GPT visat sig pålitlig vid översättning (Chen & Lin, 2025). 2) Syntes skapades genom jämförelse och diskussion. 3) En polyglottexpert med svenska som modersmål återöversatte syntesen till engelska. 4) Resultatet jämfördes och diskuterades av författaren och handledare varpå en pilotversion av enkäten togs fram.

En pilotstudie med bekvämlighetsurval (Borg & Westerlund, 2020, s. 26–27) genomfördes med officerskollegor ($N = 25$, $M = 44.20$, $SD = 10.57$) i syfte att validera mätinstrumentet vilken resulterade i språkliga förenklingar och översyn av värdeladdade ord samt att negationsfrågor ändrades till positiva frågor för att undvika svårtolkade dubbelnegationer (Trost, 2016, s. 82–89).

Delinstrumenten reliabilitetstestades genom Cronbach's *alfa* med riktvärdet $\alpha \geq 0.70$ vilket indikerar god intern reliabilitet (Field, 2024, s. 872).

Organisatoriska förutsättningar.

För att mäta organisatoriska förutsättningar användes en översatt och språkligt anpassad version av Perceived Workplace Environment Scale (PWES, Prodaniuk m.fl., 2004). Instrumentet består av sex frågor och mäter upplevt organisatoriskt stöd för fysisk träning. Ett medelvärdesindex beräknades där högre värden indikerar bättre organisatoriska förutsättningar. Det modifierade instrumentet visade god reliabilitet med en Cronbach's alfa-koefficient på 0.76.

Autonomistödjande ledarskap.

För att mäta autonomistödjande ledarskap används en översatt och språkligt anpassad version av Sport Climate Questionnaire (SCQ, *The Sport Climate Questionnaire*, 2025) med anpassade skalsteg. Instrumentet består av sex frågor och mäter upplevt autonomistödjande ledarskap som utövas av tränare eller ansvariga för fysisk träning kopplat till de grundläggande behoven inom SDT. Ett medelvärdesindex beräknades där högre värden indikerar högre grad

av autonomistödjande ledarskap. Det modifierade instrumentet visade god reliabilitet med en Cronbach's alfa-koefficient på 0.90.

Behovstillfredsställelse.

För att mäta behovstillfredsställelse används en översatt och språkligt anpassad version av The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES, Vlachopoulos & Michailidou, 2006). Instrumentet består av 11 frågor och mäter upplevd behovstillfredsställelse av de tre grundläggande psykologiska behoven. Ett medelvärdesindex för samlad behovstillfredsställelse av de tre grundläggande psykologiska behoven tillsammans beräknades där högre värden indikerar högre behovstillfredsställelse. Det modifierade instrumentet för samlad behovstillfredsställelse visade god reliabilitet med en Cronbach's alfa-koefficient på 0.84.

Motivationskvalité.

För att mäta motivationskvalité används en svensk men språkligt anpassad version av Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire version 3 (BREQ-3, (Markland & Tobin, 2004; Wilson m.fl., 2006) med anpassade skalsteg. Den svenska versionen är hämtad från en kandidatuppsats (Bergström, 2016). Instrumentet består av totalt 24 frågor, men i denna studie användes 12 frågor, och mäter motivation till fysisk träning. Ett sammanslaget medelvärdesindex, bestående av delskalorna identifierad (fråga 1, 7, 13, 19), integrerad (fråga 5, 11, 17, 23) och inre reglering (fråga 3, 9, 15 och 21), beräknades för det sammanslagna indexet för självbestämd motivation. Ett högre värde indikerar högre grad av självbestämd motivation. Det modifierade instrumentet visade god reliabilitet med en Cronbach's alfa-koefficient på 0.92.

Instrumentet validerades genom tillbakaöversättning med Chat GPT-5 som jämfördes med den engelska originalversionen (*The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire*, 2025) varpå en fråga ändrades för att bättre möta en svensk språklig uppbyggnad. Även jämförelse med en annan kandidatuppsats som tillämpar den svenska versionen visade på jämförbar reliabilitet (Larsson, 2017).

Fysisk träning.

För att mäta fysisk träningsmängd användes frågor från Folkhälsomyndigheten (Kallings, u.å.; Olsson m.fl., 2016) och för träningsfrekvens användes en anpassad fråga från svenska versionen (*IPAQ - International Physical Activity Questionnaire*, 2022) av International Physical Activity Questionnaire (Craig m.fl., 2003; Ekelund m.fl., 2006). För båda instrumenten användes anpassade skalor för att mäta kadetternas träningsvanor, där högre värde indikerar mer fysisk träning. Även principen om fasta skalor användes då detta avspeglar verkligheten i större grad än öppna alternativ (Olsson m.fl., 2016).

Databearbetning

Datansamlingen genomfördes i Sunet Survey och exporterades därefter till IBM SPSS Statistics (Version 29) för analys. Innan analysen påbörjades kontrollerades samtliga variabler och en initial diagnos genomfördes. Analysen visade att flera variabler avvek från normalfördelning (Kolmogorov–Smirnov-testet, $p < .001$). Emellertid bedömdes parametrisk statistik som tillämpbar då dessa analyser är robusta mot mindre och medelstora avvikelser, särskilt vid större stickprov (Blanca m.fl., 2017; Field, 2013), vilket är fallet i denna studie. Innan hypotesprövningen genomfördes beräknades deskriptiv statistik, medelvärden och standardavvikelse för studiens centrala variabler.

För att pröva hypoteserna H1 och H2 genomfördes därefter korrelationsanalyser mellan organisatoriska förutsättningar, autonomistödjande ledarskap, behovstillfredsställelse, självbestämmd motivation och fysisk träning. Ett delsyfte med korrelationsanalysen var också att avgöra vilka variabler som hade tillräcklig signifikant korrelation med beroende variablerna och som därmed skulle inkluderas i regressionsanalyserna. (Pallant, 2020, s. 107–109, 135–147).

För tolkning av resultatet användes Cohens (1988, refererad till i Pallant, 2020) effektstorlekar hos korrelationskoefficienterna (Borg & Westerlund, 2020, s. 149–155; Pallant, 2020, s. 140–141). Inom psykologiforskningsfältet används dock en lägre genomsnittlig effektstorlek ($r = .21$) som anses medelstark eller typisk hos grundantaganden inom SDT (Ryan m.fl., 2022).

För att fördjupa analysen och vidare undersöka hypoteserna genomfördes även två hierarkiska regressionsanalyser med fysisk träningsmängd respektive träningsfrekvens som beroende variabler. Regressionsanalysen möjliggjorde en bedömning av varje variablers unika prediktionsstyrka samtidigt som övriga variabler kontrollerades för, och användes även för att undersöka medierande effekter. Medierande effekt indikeras då prediktorns signifikans och beta koefficient minskar i och med införandet av den medierande variabeln i modellen (Field, 2024, s. 538–542; Pallant, 2020, s. 153–155). I enlighet med Field (2024) inkluderades endast de variabler som uppvisade ett tydligt signifikant samband med den beroende variabeln för att undvika onödigt komplexa modeller och säkerställa en stabil och tolkningsbar regressionslösning.

Etiska överväganden och reflexivitet

Studien genomfördes i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Åkerman, 2024) och EU:s dataskyddsförordning (General Data Protection Regulation, GDPR). Respondenterna informerades skriftligt om studiens syfte, genomförande och vad deltagandet innebär, samt att medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avstå eller avbryta utan konsekvenser (se bilaga 1). Eftersom datansamlingen skedde under ett

obligatoriskt utbildningstillfälle betonades frivilligheten särskilt, och kompani- och plutonchefer ombads stiga åt sidan för att undvika att deltagarna upplevde någon form av press att delta. Deltagarna gav ett digitalt godkännande om samtycke. Deltagarna informerades även om att anonymiserade data från enkätsvaren kan komma att sparas för vidare analyser och för eventuell publicering av vetenskapliga artiklar.

Respondenternas integritet säkerställdes genom att inga personuppgifter samlades in och att svaren inte kunde kopplas till enskilda individer. IP-adresser raderades automatiskt efter insamlingen och materialet lagrades säkert så att endast forskaren hade tillgång till det. Anonymiserade data hanterades enligt GDPR och användes enbart för forskningsändamål, i enlighet med nyttjandekravet. Dessa åtgärder vidtogs för att uppfylla kraven på respekt, integritet och skydd för deltagarnas välbefinnande, vilket är centrala aspekter i etisk forskning (Denscombe, 2016; Vetenskapsrådet, 2002; Åkerman, 2024).

Författaren bör aktivt genom ett reflexivt förhållningssätt reflektera över sin subjektiva uppfattning samt sin egen påverkan på studien och respondenterna (Jacobsen, 2024, s. 29–30, 34–42). Författaren av denna studie, som är en del av den undersökta organisationen, har ett eget intresse för fysisk träning och militär utbildning samt har till uppdrag att utveckla den fysiska träningen på OP. Studiens hypoteser är skapade mot bakgrund av författarens intresse för motivation inom idrott och hur tillämpningen av SDT kan förbättra träningsresultaten. Respondenterna har ingen direkt beroendeställning till författaren men då författaren är en del av enhetens ledning så kan det finnas mindre form av befälsställning över respondenterna vilket bör beaktas vid datainsamlingen varpå frivilligheten och anonymiteten bör betonas.

Författarens förförståelse bör även beaktas då detta kan innebära att resultaten omedvetet tolkas i en riktning som bekräftar förutfattade meningar men då studien har en kvantitativ design, standardiserade mätinstrument, tydlig hypotesprövning och stickprovskriterier så reduceras denna risk.

Vidare har författaren använt artificiell intelligens (AI), främst Chat GPT-5, i denna studie som ett stöd vid sökning på internet, språklig bearbetning och översättning. Författaren har förhållit sig kritisk till genererade svar och resultatet har kontrollerats mot flera andra källor.

Resultat

I resultatavsnittet presenteras den deskriptiva statistiken, korrelationsanalyser och regressionsanalyser i syfte att belysa sambanden mellan psykologiska faktorer, organisatoriska förutsättningar och fysisk träning.

Deskriptiv statistik

Deskriptiv statistik för studievariablerna presenteras i tabell 1. De båda utfallsvariablerna, fysisk träningsmängd ($M = 4.95$) och frekvens ($M = 2.97$), visade relativt höga aktivitetsnivåer, vilket motsvarar 90–120 minuter fördelat till två till tre gånger per vecka.

De psykologiska variablerna (behovstillfredsställelse, $M = 3.87$; självbestämd motivation, $M = 4.01$) och påverkansfaktorerna (organisatoriska förutsättning; $M = 4.09$; autonomistödjande ledarskap $M = 3.64$) uppvisade även de höga medelvärden. Detta indikerar att kadetterna generellt upplever en relativt hög grad av tillfredsställelse av de psykologiska behoven och samtidigt upplever goda organisatoriska förutsättningar och ett autonomistödjande ledarskap.

Korrelationsanalys

Resultatet av korrelationsanalysen presenteras i tabell 1. Analysen (Pearson r) visade att behovstillfredsställelse och självbestämd motivation korrelerade signifikant med både fysisk träningsmängd ($r = .38$ restriktive $r = .34$) och träningsfrekvens ($r = .56$ respektive $r = .59$). Organisatoriska förutsättningar och autonomistödjande ledarskap korrelerade däremot inte signifikant ($p > 0.05$) med utfallsvariablerna, men visade signifikant samband med behovstillfredsställelse ($r = .50$ respektive $r = .52$) och självbestämd motivation ($r = .23$ respektive $r = .23$).

H1 fick därmed stöd, medan H2 endast fick delvis stöd. Då organisatoriska förutsättningar och autonomistödjande ledarskap inte uppvisade signifikanta samband med utfallsvariablerna inkluderades endast de psykologiska variablerna i regressionsanalysen.

Tabell 1

Deskriptiv statistik och korrelationer för studievariabler

Index	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. Fysisk träningsmängd	4.95	.87	–					
2. Fysisk träningsfrekvens	2.98	.86	.67**	–				
3. Behovstillfredsställelse	3.87	.58	.38**	.34**	–			
4. Självbestämd motivation	4.01	.68	.56**	.59**	.58**	–		
5. Organisatoriska förutsättningar	4.01	.59	.04	.06	.50**	.23**	–	
6. Autonomistödjande ledarskap	3.64	.90	.052	.042	.52**	.23**	.54**	–

** $p < .01$.

Regressionsanalys

Två hierarkiska regressionsanalyser genomfördes med fysisk träningsmängd (A) respektive träningsfrekvens (B) som utfallsvariabler. I båda modellerna inkluderades behovstillfredsställelse i steg 1 och självbestämmande motivation tillfördes i steg 2 för att pröva variablernas unika bidrag. .

Regression A - I steg 1 förklarade behovstillfredsställelse 14 % av variansen ($\beta = .38$, $p < .001$) i fysisk träningsmängd. I steg 2 när självbestämmande motivation tillfördes ökade den totala förklaringsgraden i hela modellen till 32 %, $F(2, 315) = 73.419$, $p < .001$. Självbestämmande motivation förklarade därmed ytterligare 18 % av variansen (F -förändring $(1, 315) = 80.861$, $p < .001$).

I steg 2 var endast självbestämmande motivation en signifikant prediktor ($\beta = .51$, $p < .001$), medan behovstillfredsställelse inte längre var signifikant ($\beta = .08$, $p = .155$). Detta visar att självbestämmande motivation stod för det unika prediktiva bidraget till fysisk träningsmängd i den slutgiltiga modellen. Resultatet indikerar också att självbestämmande motivation medierar sambandet mellan behovstillfredsställelse och fysisk träningsmängd.

Regression B – I steg 1 förklarade behovstillfredsställelse 11 % av variansen ($\beta = .34$, $p < .001$) i fysisk träningsfrekvens. I steg 2 när självbestämmande motivation tillfördes ökade den totala förklaringsgraden i hela modellen till 35 %, $F(2, 315) = 83.393$, $p < .001$. Självbestämmande motivation förklarade därmed ytterligare 23 % av variansen (F -förändring $(1, 315) = 111.533$, $p < .001$).

I steg 2 var självbestämmande motivation den enda signifikanta prediktorn ($\beta = .59$, $p < .001$), medan behovstillfredsställelse inte längre var signifikant ($\beta = -.00$, $p = .97$). Resultatet visar även i denna analys att självbestämmande motivation stod för det unika bidraget i den slutgiltiga modellen och tycks vara en medierande faktor även mellan behovstillfredsställelse och fysisk träningsfrekvens.

Resultatsammanfattning

Analyserna visar sammanfattningsvis att behovstillfredsställelse och självbestämmande motivation har ett positivt samband med både fysisk träningsmängd och träningsfrekvens. Vidare visar regressionsanalyserna att endast självbestämmande motivation var en signifikant prediktor för de båda utfallskriterierna när både självbestämmande motivation och behovstillfredsställelse inkluderades i modellen. Detta resultat indikerar också att självbestämmande motivation medierar sambandet mellan behovstillfredsställelse och fysisk träningsmängd respektive träningsfrekvens.

Organisatoriska förutsättningar och autonomistödjande ledarskap hade inte ett signifikant samband med fysisk träningsmängd och träningsfrekvens, men korrelerade positivt med de psykologiska variablerna. Sammantaget fick hypotes 1 stöd, medan hypotes 2 endast fick delvis stöd.

Tabell 2

Hierarkiska regressionsresultat för fysisk träning.

Fysisk träningsmängd							
Prediktor	<i>B</i>	<i>SEB</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Adj. <i>R</i> ²	<i>R</i> ²
Steg 1							
Konstant	2.73	.31		8.83	<.001	.14***	.14
Behovstillfredsställelse	.57	.08	.38	7.26	<.001		
Steg 2							
Konstant	1.84	.29		6.26	<.001	.18***	.32
Behovstillfredsställelse	.12	.09	.08	1.43	.155		
Självbestämd motivation	.66	.07	.51	8.99	<.001		
Fysisk träningsfrekvens							
Prediktor	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>	Adj. <i>R</i> ²	<i>R</i> ²
Steg 1							
Konstant	1.03	.31		3.35	<.001	.12***	.12
Behovstillfredsställelse	.50	.08	.34	6.40	<.001		
Steg 2							
Konstant	.02	.28		.08	.934	.23***	.35
Behovstillfredsställelse	-.004	.08	-.002	-.04	.966		
Självbestämd motivation	.74	.07	.59	10.56	<.001		

*** $p < .001$.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur psykologiska behov, självbestämd motivation, upplevt autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar relaterar till fysiska träningsbeteenden under första terminen av officersprogrammet.

Resultatet visar att behovstillfredsställelse och självbestämd motivation var starkt relaterade till fysisk träningsmängd och frekvens, där självbestämd motivation var den starkaste prediktorn. Tillsammans förklarar de en betydande andel av variansen i kadetternas träningsbeteende. Resultatet påvisar även att självbestämd motivation medierar behovstillfredsställelse och fysisk träning, vilket visar att behovstillfredsställelse inom en norm- och regelstyrd militär kontext verkar genom psykologiska mekanismer snarare än direkt på beteendeeffekter.

Resultatet visar även att upplevda organisatoriska förutsättningar och autonomistödande ledarskap har ett tydligt samband med tillfredsställelsen av de grundläggande behoven och graden av självbestämd motivation, men saknar direkt koppling till fysisk träning och påverkar således beteendet indirekt.

Resultatet bekräftar centrala delar i SDT och ger också ny kunskap om viktiga motivationsprocesser inom den byråkratiska och hierarkiska militära utbildningsmiljön.

Drivkraften bakom fysisk träning

Studiens deskriptiva statistik visar att de psykologiska variablerna uppvisar relativt höga medelvärden. Detta innebär att kadetterna generellt rapporterar att de grundläggande psykologiska behoven till stor del är tillfredsställda och att motivationen till fysisk träning i hög grad drivs av självbestämd motivation, vilket är i linje med antagande i SDT, (Ryan & Deci, 2017).

Vidare bekräftar resultatet för H1 antagandet i SDT att de grundläggande psykologiska behoven tillsammans med självbestämd motivation i kombination utgör kadetternas drivkraft till fysisk träningsbeteende. Korrelationsanalysen visar att både behovstillfredsställelse och självbestämd motivation har statistiskt signifikant samband med fysisk träningsmängd och frekvens. Sambandet är medelstarkt för behovstillfredsställelse och starkt för självbestämd motivation, vilket indikerar att kadetter som rapporterar högre nivåer av behovstillfredsställelse också tränar mer och oftare, men att motivationskvalitén är den starkaste prediktorn för fysiskt träningsbeteende. Detta ligger i linje med SDT:s modell där behovstillfredsställelse verkar indirekt medan autonom motivation påverkar träningsbeteendet mer direkt (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Teoretiskt motiveras dessa resultat av de grundläggande psykologiska behoven inom BPNT; dessa behov framställs som universella och när de tillfredsställs främjas välbefinnande, uthållighet och beteenden som regelbunden fysisk träning (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). Resultatet i denna studie visar att kadetterna uppvisar höga nivåer av behovstillfredsställelse, och dessa nivåer korrelerar positivt med både fysisk träningsmängd och träningsfrekvens. Dessa resultat stödjer tidigare forskning och tyder på att den sociala miljön främjar de grundläggande psykologiska behoven samt skapar gynnsamma förhållanden för fysisk träning.

Det statistiskt signifikanta och positivt starka sambandet mellan behovstillfredsställelse och självbestämd motivation ligger i linje med OIT, vilken beskriver att internaliseringsprocessen är beroende av graden av tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven (Ryan & Deci, 2017). Tidigare forskning visar att när individer upplever hög behovstillfredsställelse ökar sannolikheten för att yttre krav och mål integreras och uppfattas som självvalda, vilket leder till mer autonom motivation (Ryan m.fl., 2022). Denna studie i den militära

utbildningskontexten påvisar även detta samband genom att kadetterna som upplever högre grad av behovstillfredsställelse rapporterar högre grad av självbestämd motivation till fysisk träning.

Resultaten från de hierarkiska regressionsanalyserna påvisar samspelet mellan mekanismerna i relation till träningsbeteende. I steg 1 förklarade behovstillfredsställelse 14 % av variansen i fysisk träningsmängd och 11 % i fysisk träningsfrekvens, vilket betyder att behovstillfredsställelse är en meningsfull prediktor. I steg 2 när självbestämd motivation tillförs ökar hela modellens förklaringsgrad till 32 % av variansen för fysisk träningsmängd och 35 % för fysisk träningsfrekvens, vilket är en relativt hög förklaringsgrad för kadetternas fysiska träningsbeteende (Field, 2024). Samtidigt minskar signifikansen och beta-värdet för behovstillfredsställelse medan självbestämd motivation förblir en stark och signifikant prediktor. Detta mönster indikerar att sambandet mellan behovstillfredsställelse och fysisk träning (mängd och frekvens) medieras av självbestämd motivation, vilket stödjer H1. Detta överensstämmer med SDT:s teoretiska antagande att påverkansfaktorer (sociala och kontextuella faktorer) först påverkar de grundläggande psykologiska behoven (behovstillfredsställelsen), som i sin tur påverkar beteendereglerande faktorer (motivationskvalitet) vilket ytterst driver beteendet och utfallet (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Att självbestämd motivation i denna studie är den starkaste prediktorn för fysisk träningsmängd och frekvens går i linje med tidigare forskning där identifierad, integrerad och inre reglering visar sig vara relaterad till långsiktigt och varaktigt fysiskt träningsbeteende (Teixeira m.fl., 2012; Xu m.fl., 2025). Vidare visar resultatet små skillnader i relationen till fysisk träningsmängd och frekvens där det återkommande men småskaliga mönstret är ett något starkare statistiskt signifikant samband mellan behovstillfredsställelse respektive självbestämd motivation och fysisk träningsfrekvens. Även förklaringsgraden av variansen i hela modellen är något starkare för fysisk träningsfrekvens (35 %) än för mängd (32 %), och självbestämd motivation står för ett något större unikt bidrag till fysisk träningsfrekvens än till mängd. Skillnaderna är dock små och bör tolkas som en svag tendens snarare än som en tydlig skillnad mellan utfallen. Vidare använder studien ett sammanslaget index för självbestämd motivation. Att denna konstruktion visar ett starkt samband med fysisk träning ger stöd för att operationaliseringen är rimlig och teoretiskt motiverad, dock medför detta att nyanserna i analysen mellan regleringstyp relaterad till fysisk träning inte är möjlig.

I detta sammanhang ger fysisk träningsfrekvens en svag indikation på att fysisk träning har integrerats i kadetternas vardagliga rutin, medans den fysiska träningsmängden kan tolkas begränsas av kontextuella faktorer så som schema, tid och återhämtning (Brown m.fl., 2024).

Den svaga tendensen i skillnader, i kombination med att fysisk träningsmängd och träningsfrekvens är nära sammanflätade, innebär att detta resultat endast kan bidra med en svag indikering av skillnader. Självbestämd motivation utgör drivkraften bakom en mer stabil träningsrutin, medan den totala träningstiden per vecka även påverkas av motivation, fysisk kapacitet och organisatoriska ramar (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017).

Resultatet bör även tolkas i den specifika kontexten av OP, där fysisk träning är en del av normen och som schemaläggs och regleras genom formella krav på fysisk prestationsförmåga, vilket påvisas av den deskriptiva statistiken som indikerar relativt höga medelvärden för både fysisk träningsmängd och frekvens. Detta sammantaget indikerar att beteendet starkt regleras av organisatoriska krav snarare än av valfritt val. I en sådan miljö kan variansen av beteende bli relativt begränsad jämfört med variationen i psykologiska variabler. Trots detta visar regressionsmodellen relativt stor förklarande variansandel, vilket även tyder på att individuella skillnader i motivationskvalitet har betydelse för hur mycket kadetterna fysiskt tränar även i en kravfylld miljö. Detta ligger i linje med tidigare forskning inom SDT, där autonom motivation även har visats ha betydelse för beteendets uthållighet i krav beteendereglerande miljöer (Rodrigues m.fl., 2018; Ryan m.fl., 2022).

Sammanfattningsvis indikerar resultatet, inom den militära kontexten, att tillfredsställelse av de grundläggande behoven utgör en viktig grund för kadetternas fysiska träning men att självbestämd motivation utgör den starkaste drivkraften bakom fysisk träning i både mängd och frekvens. Studiens resultat visar även en marginell skillnad i sambandet till träningsmängd och frekvens som snarare kan förklaras av organisatoriska faktorer. Behovstillfredsställelse bidrar inom denna kontext till internalisering av fysiologiska krav och mål vilket indirekt bidrar till beteendet, medan självbestämd motivation starkt bidrar till och medierar, det vill säga omsätter behovstillfredsställelsen till, träningsbeteendet. Detta överensstämmer med SDT:s teoretiska antagande att påverkansfaktorer (sociala och kontextuella faktorer) först påverkar de grundläggande psykologiska behoven (behovstillfredsställelsen), som i sin tur påverkar beteendereglerande faktorer (motivationskvalitet) vilket ytterst driver beteendet och utfallet. Resultatet i denna studie visar att denna kedja även är empiriskt relevant även i en hierarkisk byråkratisk militär utbildningsmiljö.

Indirekt påverkan – ledarskap och organisation

Inom SDT är ledarskapets primära roll att stödja individens grundläggande psykologiska behov, vilket stärker motivationskvaliteten vilket i sin tur påverkar beteendet. Organisatoriska förutsättningar såsom tillgången till träningsresurser, tidsmässigt utrymme och upplevt organisatoriskt stöd kan förstås som strukturella uttryck för samma sociala kontext.

Motivationskvalitén bygger även på en ackumulerad historia av behovsstöd (Ryan m.fl., 2022; Ryan & Deci, 2017). Det är därför teoretiskt rimligt att resultatet i denna studie visar ett starkare samband mellan autonomistödjande ledarskap respektive upplevda organisatoriska förutsättningar och behovstillfredsställelse än till självbestämmd motivation.

Att det inte finns något signifikant samband mellan autonomistödjande ledarskap eller upplevda organisatoriska förutsättningar och fysisk träning kan förklaras genom att fysisk träning är en norm inom officersutbildningen. Fysisk träning är ett förväntat beteende kopplat till fysiska prestationskrav och fysiologiska tester, vilket medför mindre variation i beteendet och därav är det svårare att identifiera direkt påverkan av ledarskapet eller enskilda organisatoriska faktorer. Det är också möjligt att de organisatoriska förutsättningarna upplevs som relativt likvärdiga mellan kadetter, vilket ytterligare minskar den statistiska möjligheten att fånga direkta samband med träningsbeteende. Detta mönster återfinns även i militära studier där autonomistöd har en större betydelse för engagemang, välbefinnande och intentioner än för beteenden i kontexten där beteende i stor utsträckning är reglerat (Raabe m.fl., 2020; Slemp m.fl., 2018).

Studier visar även att den sociala miljön ur ett bredare perspektiv kan ha en lika stor eller större betydelse för behovstillfredsställelse än formellt ledarskap (Raabe m.fl., 2020; Rodrigues m.fl., 2018; Standage, 2023). Inom idrotten finns det belägg för att jämnåriga idrottsutövare har en större positivt inflytande på behovstillfredsställelsen än tränaren samt att positiva interaktioner med kamrater stärker behovstillfredsställelsen, bidra till prestation samt internalisering av organisatoriska mål (Raabe m.fl., 2020; Raabe & Zakrajsek, 2017). Dessutom har ett stödjande motivationsklimat på gruppnivå visat sig ha större betydelse för behovstillfredsställelsen än enskilda ledare, eftersom referensramen inom klimatet ständigt är närvarande och stipulerar accepterat beteende (Lindwall m.fl., 2019; Teixeira m.fl., 2012). Gruppklimatet och socialt stöd har även visat sig vara en viktig faktor om individen fortsätter träna över tid (Rodrigues m.fl., 2018).

Ur ett kontextuellt perspektiv kan officersutbildningen ha stor påverkan på den sociala miljön då kadetterna ofta bor och verkar på ett gemensamt område, vilket även innebär hög grad av gemensam social samvaro. Även officersyrkets särart skapar en inre lojalitet mot kollegor och organisationen vilket också har påverkan på den sociala miljön (Alvinus m.fl., 2022). Lojalitet, delade värderingar och identifikation med organisationen skapar en militär kåranda, en social miljö, som har visat sig viktig för samhörigheten inom militära organisationer och som därmed positivt stödjer de psykologiska grundbehoven (Loverre m.fl., 2024). Här ingår även de organisatoriska förutsättningarna i form av utbildningsstruktur, vilka resurser som prioriteras och hur fysisk träning integreras i verksamheten, vilket tillsammans med sociala normer

formar det motivationsklimat som kadetterna agerar inom (Prodaniuk m.fl., 2004; Rodrigues m.fl., 2018; Teixeira m.fl., 2012). Det autonomistödjande ledarskapet bör därför ses i ett sammanhang, för ”ledarskap verkar inte i ett vakuum utan är beroende av sin omgivning och olika yttre omständigheter” (Alvinus m.fl., 2022, s. 17). Vidare bör ledarskap i den militära kontexten även ses ur perspektivet av organisationskultur, hierarki samt de organisatoriska förutsättningarna som skapas genom policy, struktur och resursfördelning, och omgivande social kontext där samspelet mellan dessa och individen är ramen för hur ledarskap utövas (Alvinus m.fl., 2022; Loverre m.fl., 2024).

Förutom ovanstående tillkommer risken att utöva kontrollerande beteenden hos ledaren, som negativt inverkar på behovstillfredsställelse (Mageau & Vallerand, 2003), vilket är en risk inom den militära kontexten bland annat på grund av lydadslogik, hierarkiska strukturer och hur organisatoriska krav och rutiner konkret utformas (Alvinus m.fl., 2022; Loverre m.fl., 2024). De kontrollerande ledarsbeteendena tenderar även att öka då individer upplevs som svåra eller ha låg motivation, vilket skapar en negativ motivationsspiral. Samtidigt är autonomistödjande ledarskap endast effektivt när ledaren faktiskt stöttar i form av struktur och engagemang genom tydliga riktlinjer, regler och stöd till individen (Mageau & Vallerand, 2003). Det positiva är att den autonomistödjande stilen kan läras och utvecklas genom utbildning. Detta betonas inom den militära kontexten där ledarskap beskrivs formas och begränsas av kontexten men kan också utvecklas genom reflektion, kunskap och medvetna strategier (Alvinus m.fl., 2022).

Sammanfattningsvis visar studien att autonomistödjande ledarskap och upplevda organisatoriska förutsättningar har ett tydligt samband med behovstillfredsställelse och självbestämmd motivation. Däremot har dessa påverkansfaktorer inte något direkt samband med kadetternas fysiska träningsbeteende. Detta är i linje med tidigare forskning inom SDT som visar att det främst är sociala faktorer som påverkar de grundläggande psykologiska behoven. En förklaring till att det inte finns något samband mellan påverkansfaktorerna och fysiskt träningsbeteende är att fysisk träning inom ramen för OP är krav- och normstyrt och att motivationsklimatet formas av sociala interaktioner mellan individer och grupper, organisationskultur och hur utbildningen bedrivs. Detta innebär att ledarskap bör betraktas i relation till organisatoriska förutsättningar och social miljö. Därav bör det autonomistödjande ledarskapet utvecklas tillsammans med ett medvetet arbete mot att skapa ett gruppklimat och kultur som stödjer fysisk träning.

Praktiska implikationer

De praktiska implikationerna är att kadettutbildningen bör inriktas på att systematiskt stärka kadetternas upplevelse av autonomi, kompetens och tillhörighet genom att inom ramen

för fysisk träning utbilda personalen i autonomistödjande ledarskap och stärka de organisatoriska förutsättningarna genom policy och grupputveckling. Nedan följer ett antal praktiska åtgärder som kan implementeras för att öka kadetternas självbestämda motivation;

Tydliga organisatoriska ramar med regler som dessutom främjar inflytande från kadetterna. Ledarskapet stöttar detta genom att tydliggöra handlingsutrymmet, erbjuda valfrihet och uppmuntra till kreativitet och initiativ inom givna gränser.

Kring den fysiska träningen bör organisationen även erbjuda tydliga syften och rationella motiveringar till uppgifter. Syften och uppgifter bör i sin tur kommuniceras på ett informativt sätt snarare än på ett kontrollerande sätt. Ledarskapet understödjer detta genom att förklara och motivera den fysiska träningen vilket underlättar internaliseringsprocessen av fysisk träning till att bli ett inre och långsiktigt driv. För att ytterligare förstärka bör ledaren fråga om och erkänna den enskilde kadettens känslor kring fysisk träning.

Organisationen bör utbilda personalen i hur de stöttar kadetterna i deras fysiska träning genom icke-kontrollerande återkoppling, främja känslan av autonomi och kompetens, uppmuntra till självvalda mål som är realistiska samt inrikta insatser mot beteenden som kadetten faktiskt kan ha kontroll över. Personalen bör även utbildas i att undvika öppet tvång, skuldbeleggande kritik samt att ge yttre belöningar för att motivera beteenden hos kadetterna.

Den fysiska träningen och utbildningen för kadetterna bör även tidigt inriktas på att stärka internaliseringsprocessen genom bland annat stöd till utveckling av ett gruppklimat som främjar fysisk träning, vilket ökar sannolikheten för att formella krav på fysisk prestationsförmåga omsätts i långsiktigt vidmakthållna träningsvanor.

Metoddiskussion

En styrka i denna studie är den kvantitativa, deduktiva tvärsnittsdesignen med enkät som möjliggör analys av flera variabler och fysisk träning i en relativt stor och sammanhållen population ($N = 318$). Samtidigt begränsar tvärsnittsdesignen möjligheterna att dra kausala slutsatser eller att fastställa effekter. Därav kan resultatet till en grad påvisa mönster inom ramen för SDT:s centrala antaganden och processlogik men kan inte bevisa detta (Jacobsen, 2024; Olsson & Sörensen, 2021; Patel & Davidson, 2019).

Studien baseras på ett brett teoretiskt ramverk, SDT, vilket ger en tydlig men snäv inramning, vilket riskerar att viktiga aspekter av motivation bortses från. Kritiken inom beteendevetenskapen ligger bland annat i att breda teorier inte upprätthålls över tid och att de inte är teoridrivna, vilket resulterar i avsaknad av kumulativ kunskap. SDT är tydligt underbyggd av kumulativ empirisk kunskap och där nya delteorier införlivas allt eftersom det empiriskt valideras och bevisats bidra till teoribildningen. Detta har gjort att teorin utvecklats från ett snävt

perspektiv till en bred teori som ständigt förändras, vilket gör att SDT är ett lämpligt ramverk för denna studie (Ryan m.fl., 2022).

Urvalet bygger på bekvämlighetsurval av ett kompani, vilket metodologiskt medför en risk för begränsad generaliserbarhet till andra populationer (Borg & Westerlund, 2020; Jacobsen, 2024). Samtidigt utgör stickprovet större delen av den aktuella populationen (90 %), vilket minskar risken för systematiskt bortfall och stärker den interna representativiteten inom kontexten (Jacobsen, 2024; Olsson & Sörensen, 2021)

Mätinstrumentet bygger på redan etablerade delinstrument vilket är en styrka då det ökar den begreppsliga och innehållsliga validiteten (Denscombe, 2016; Jacobsen, 2024; Olsson & Sörensen, 2021). Översättningen och anpassningen av delinstrumenten kan bidra negativt till validiteten men då översättningen följer rekommenderade principer och att en pilotstudie genomfördes stärker mätinstrumentets språkliga och kulturella validitet (Beaton m.fl., 2000; Cruchinho m.fl., 2024; Ejlertsson, 2014; Jacobsen, 2024).

Reliabilitets analysen visar överlag en god intern validitet och det något lägre Cronbach's alfa värdet motiveras genom ett teoretisk förankrat resonemang vilket bidrar till att mätinstrumenten möter kriterierna (Field, 2024; Pallant, 2020; Taber, 2018). Vidare bygger utfallsvariablerna på självskattade kategorier, vilket kan medföra mätfel och viss begränsning i sensitivitet. För att motverka detta används två olika mått på utfallet av fysisk träning i mängd och frekvens.

Att datainsamlingen skedde samtidigt och att alla variabler insamlades via självrapporterade enkätsvar innebär en risk för gemensam metodbias, det vill säga påverkan av rådande fysiska tränings normer och önskan av att nå social önskvärdhet. Anonym digital enkät, tydlig information om frivillighet vid datainsamlingstillfället är dock metodologiska styrkor som sannolikt minskar pressen och effekten av normer, vilket är i linje med forskningsetiska riktlinjer (Denscombe, 2016; Jacobsen, 2024; Vetenskapsrådet, 2002).

Sammanfattningsvis är studiens metodval väl anpassat till syftet och frågeställningen med hypoteser, vilket ger en god grund för att med hjälp av de grundläggande antagandena i SDT analysera sambandet mellan psykologiska variabler och fysisk träning inom ramen för studiens militära kontext. Resultatet bör dock tolkas med beaktande av studiedesignens tvärsnittskaraktär, bekvämlighetsurval, självskattningsmått och att mätinstrumentets kvalitet inte testats fullt ut.

Fortsatt forskning

För att fördjupa förståelsen av denna studies indikerade samband bör framtida forskning genomföras med en longitudinell design i syfte att analysera hur motivation

behovstillfredsställelse utvecklas över tid, vilket också skulle möjliggöra att effekter i sambanden i högre grad kan fastslås samt att en sådan studie kan göra anspråk på att påvisa kausala förhållanden.

Vidare rekommenderas att experimentella interventioner prövas i syfte att ytterligare stärka det empiriska underlaget för sambandet mellan autonomistödjande ledarskap och utfallet fysisk träning. Vid en sådan studie utbildas instruktörer i autonomistödjande strategier i syfte att öka kadetternas uppfattade behovstillfredsställelse, underlätta internaliseringsprocessen och för att kunna utvärdera effekterna på kadetternas träningsvanor. Även forskning som inkluderar gruppklimat och träningskultur som potentiella modererande påverkansfaktorer, liksom komparativa studier mellan militära och polisiära organisationer inom flera kulturer för att pröva generaliserbarheten av SDT.

Slutligen rekommenderas att framtida studier kompletterar självrapporterade data med objektiva mått på fysisk träning för att öka validiteten i resultaten.

Slutsats

Sammanfattningsvis visar studien att självbestämd motivation är den starkaste prediktorn för kadetternas fysiska träningsbeteende under första terminen på officersprogrammet. Psykologiska behov tycks ha en indirekt roll, men viktig betydelse för att skapa psykologiska förutsättningar som möjliggör internalisering av mål och krav. Studien indikerar också att upplevt autonomistödjande ledarskap och organisatoriska förutsättningar främst påverkar sociala och strukturella faktorer via psykologiska mekanismer snarare än genom omedelbara effekter på fysiskt träningsbeteende. Resultaten bekräftar därmed de centrala antagandena inom SDT att utfall på beteende främst prediceras av motivationskvalitet, snarare än yttre krav, och är avgörande för uthållighet och varaktighet i fysisk träning.

Genom att applicera SDT i en hierarkisk byråkratisk militär utbildningskontext med till stor del norm- och kravstyrd fysisk träning så bidrar studien med fördjupad förståelse av motivation som en process snarare än ett resultat av enskilda organisatoriska insatser. Praktiskt innebär resultatet att det autonomistödjande ledarskapet och den organisatoriska kulturen bör utvecklas för att tydligare stödja de grundläggande psykologiska behoven, vilket stärker internaliseringsprocessen och kadetternas motivation till långsiktig och uthållig fysisk träning.

Referenser

- Alivernini, F., & Lucidi, F. (2011). Relationship Between Social Context, Self-Efficacy, Motivation, Academic Achievement, and Intention to Drop Out of High School: A Longitudinal Study. *The Journal of Educational Research*, *104*(4), 241–252.
<https://doi.org/10.1080/00220671003728062>
- Alvinus, A., Hede, S., & Helenius, J. (Red.). (2022). *Ledarskapets kontext: en lärobok för militärer och krishanteringsaktörer*. Studentlitteratur.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, *25*(24). https://journals.lww.com/spinejournal/fulltext/2000/12150/guidelines_for_the_process_of_cross_cultural.14.aspx
- Bergström, A. (2016). *Tränar män och kvinnor av olika anledningar?* (Diva2: 940410) [Självständigt arbete grundnivå, GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN].
 Diva. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A940410&dswid=7344>
- Blanca, M., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R., & Bendayan, R. (2017). Non-normal data: Is ANOVA still a valid option? *Psicothema*, *4*(29), 552–557.
- Borg, E., & Westerlund, J. (2020). *Statistik för beteendevetare* (4:e uppl.). Liber.
- Bradshaw, E. (2023). Causes, Costs, and Caveats: Reflections and Future Directions for Goal Content Theory. I R. M. Ryan (Red.), *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press.
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, *24*(1), 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>

- Buch, R., Dysvik, A., Kuvaas, B., & Säfvenbom, R. (2016). The Relationship Between Mastery Orientation and Maximal Oxygen Uptake Among Military Cadets: The Mediating Role of Intrinsic Motivation. *Military Behavioral Health, 4*(4), 398–408.
<https://doi.org/10.1080/21635781.2016.1187099>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131. CINAHL.
<https://doi.org/PMID:%25203920711;%2520PMCID:%2520PMC1424733>.
- Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., VanPatter, M., Voss, M. W., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2010). Basal Ganglia Volume Is Associated with Aerobic Fitness in Preadolescent Children. *DEVELOPMENTAL NEUROSCIENCE -BASEL-*, *32*(3), 249–256. British Library Document Supply Centre Inside Serials & Conference Proceedings. <https://doi.org/10.1159/000316648>
- Chen, S., & Lin, Y. (2025). A multidimensional comparison of ChatGPT, Google Translate, and DeepL in Chinese tourism texts translation: fidelity, fluency, cultural sensitivity, and persuasiveness. *Frontiers in Artificial Intelligence, Volume 8-2025*.
<https://doi.org/10.3389/frai.2025.1619489>
- Craig, C. l., Marshall, A. l., Sjöström, M., Bauman, A. e., Michael l. Booth, AINSWORTH, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. f., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*(8). https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2003/08000/international_physical_activity_questionnaire_.20.aspx
- Cruchinho, P., López-Franco, M. D., Capelas, M. L., Almeida, S., Bennett, P. M., Silva, M. M. da, Teixeira, G., Nunes, E., Lucas, P., & Gaspar, F. (2024). Translation, Cross-Cultural Adaptation, and Validation of Measurement Instruments: A Practical Guideline

- for Novice Researchers. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 2701–2728.
<https://doi.org/10.2147/JMDH.S419714>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes¹¹Preparation of this chapter was facilitated by Research Grant MH 28600 from the National Institute of Mental Health to the first author. I L. Berkowitz (Red.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 13, s. 39–80). Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109–134.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 293–311).
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken : för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (P. Larson, Övers.; 3:e uppl.). Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik* (3. [rev.] uppl.). Studentlitteratur.
- Ekelund, U., Sepp, H., Brage, S., Becker, W., Jakes, R., Hennings, M., & Wareham, N. J. (2006). Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults. *Public Health Nutrition*, 9(2), 258–265. <https://doi.org/10.1079/phn2005840>
- Enander, A., & Börjesson, M. (Red.). (2017). *Rustad för risk: riskpsykologi för militärer och insatsorganisationer*. Studentlitteratur.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise

training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Sundell, A., Towns, A. E., & Wängnerud, L.

(2024). *Metodpraktikan : konsten att studera människor, organisationer och samhällen*. Norstedts Juridik.

European Commission. (2022a). *Sport and physical activity - Country Factsheets Sweden - sv*

(Eurobarometer 2668 / SP525; Sport and Physical Activity). <https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83765>

European Commission. (2022b). *Sport and physical activity: full report*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/356346>

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics : and sex and drugs and rock "n" roll*. Sage. <http://www.sagepub.co.uk/field4e>

Field, A. (2024). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (6 uppl.). SAGE Publications, Ltd. (UK). <https://bookshelf-ref.vitalsource.com/books/9781529668728>

Filosa, L., Cepale, G., Perinelli, E., Cinque, L., Coscarelli, A., & Alessandri, G. (2021). The Military Academic Motivation Scale (MAMS): A new scale to assess motivation among military cadets from a self-determination theory perspective. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(3), 193–207. APA PsycArticles®.

<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000593>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2023* (Årsrapport Nr 23052). www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/

Försvarsmakten. (2015). *Lärobok Fysisk prestationsförmåga 2015*. Försvarsmakten; Intranätet EMILIA.

- Försvarmakten. (2019). *Försvarmaktens Fysiska Standard – FM FysS (FM2019-4656:5)* (FM2019-4656:5). PROD GEN; Försvarmaktens system för handlignar VIDAR.
- Försvarmakten. (2022). *Sammanställning Uppföljning av FM FysS 2021 (FM2021-7170:2)* (FM2021-7170:2). Försvarmakten; VIDAR.
- Försvarmakten. (2023). *Försvarmaktens målbild för fysisk prestationsförmåga (FM2023-9585:1)* (FM2023-9585:1). Försvarmakten; VIDAR.
- Försvarmakten. (2025). *Sammanställning kartläggning vid inryck Officersprogrammet V532*. Försvarmakten.
- Gonzalez, B., Camilo, C., Santos, I. F., Cardoso, J., & Vassal, S. (2024). Social Dimension in Military Forces Through a Self-Determination Perspective. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services, 12*(4), 322–329.
<https://doi.org/10.1080/28367472.2025.2490485>
- Hagger, M. S., Rebar, A. L., Mullan, B., Lipp, O. V., & Chatzisarantis, N. L. D. (2015). The subjective experience of habit captured by self-report indexes may lead to inaccuracies in the measurement of habitual action. *Health Psychology Review, 9*(3), 296–302.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2014.959728>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart : exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience (Print), 9*(1), 58–65.
<https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Holding, A., Hope, N., Verner-Filion, J., & Koestner, R. (2019). In good time: A longitudinal investigation of trait self-control in determining changes in motivation quality. *Personality and Individual Differences, 139*, 132–137.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.001>
- IPAQ - International Physical Activity Questionnaire. (2022).
<https://sites.google.com/view/ipaq/home>

- Jacobsen, D. I. (2024). *Hur genomför man undersökningar? introduktion till samhällsvetenskapliga metoder* (3:e uppl.). Studentlitteratur.
- Joseph, E. R., & Seshadri, V. (2025). Twenty-Five Years of Self-Determination Theory Research: A Bibliometric Perspective. *International Journal of Psychology*, *60*(6), e70122. <https://doi.org/10.1002/ijop.70122>
- Kallings, L. (u.å.). *Validering av Socialstyrelsens screeningfrågor om fysisk aktivitet* [Forskningspresentation].
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. *Journal of Personality*, *76*(5), 1201–1230. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x>
- Larsson, M. (2017). Motivationsfaktorer till fortsatt högintensiv träning : med inriktning på sporten Crossfit i Stockholms län [Student thesis]. I *Examensarbete: Vol. Independent thesis Basic level (degree of Bachelor)*. DiVA. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-4905>
- Lepinoy, A., Lo Bue, S., & Vanderlinde, R. (2022). Basic needs satisfaction in a military learning environment: An exploratory study. *Military Psychology*, *34*(1), 98–109. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1973793>
- Ley, C. (2020). Participation Motives of Sport and Exercise Maintainers: Influences of Age and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
- Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (Red.). (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur.
- Loverre, M., Chirico, A., Cinque, L., Palombi, T., Alivernini, F., Lucidi, F., Alessandri, G., & Livi, S. (2024). A Systematic Review of Self-Determination Theory's Application in

- Military and Police Organizations. *Journal of Police and Criminal Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s11896-024-09718-2>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, *21*(11), 883–904.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of sport & exercise psychology*, *26*(2), 191–196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Michie, S., Johnston, M., Francis, J., Hardeman, W., & Eccles, M. (2008). From Theory to Intervention: Mapping Theoretically Derived Behavioural Determinants to Behaviour Change Techniques. *Applied Psychology*, *57*(4), 660–680.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00341.x>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, *15*(1), 66.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, *80*, 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (4 uppl.). Liber AB.
- Olsson, S., Ekblom, Ö., Andersson, E., Börjesson, M., & Kallings, L. V. (2016). Categorical answer modes provide superior validity to open answers when asking for level of physical activity: A cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Public Health*, *44*(1), 70–76. <https://doi.org/10.1177/1403494815602830>

- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7:e uppl.). Allen & Unwin.
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5:e uppl.). Studentlitteratur.
- Prodaniuk, T. R., Plotnikoff, R. C., Spence, J. C., & Wilson, P. M. (2004). The influence of self-efficacy and outcome expectations on the relationship between perceived environment and physical activity in the workplace. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *1*(1), 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-1-7>
- Raabe, J., & Zakrajsek, R. A. (2017). Coaches and Teammates as Social Agents for Collegiate Athletes' Basic Psychological Need Satisfaction. *Journal of Intercollegiate Sport*, *10*(1), 67–82. <https://doi.org/10.1123/jis.2016-0033>
- Raabe, J., Zakrajsek, R. A., Orme, J. G., Readdy, T., & Crain, J. A. (2020). Perceived cadre behavior, basic psychological need satisfaction, and motivation of US Army ROTC cadets: A self-determination theory perspective. *Military Psychology : The Official Journal of the Division of Military Psychology, American Psychological Association*, *32*(5), 398–409. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1781028>
- Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Pereira Neiva, H., Teixeira, D., Moutão, J., Almeida Maranhão, D., & Monteiro, D. (2018). Can Interpersonal Behavior Influence the Persistence and Adherence to Physical Exercise Practice in Adults? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology, Volume 9-2018*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02141>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, *63*(3), 397–427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, *57*(5), 749.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. <https://login.bib-proxy.kau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1443574&lang=sv&site=eds-live>
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, *148*(11–12), 813–842. APA PsycArticles®. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>
- Ryan, R. M., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality psychology: Interfaces, integrations, issues, and unfinished business. *Journal of Personality*, *87*(1), 115–145. <https://doi.org/10.1111/jopy.12440>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, *77*, 42–51. ScienceDirect. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J., & Ryan, R. M. (2018). Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion*, *42*(5), 706–724. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9698-y>
- Standage, M. (2023). Self-Determination Theory Applied to Sport. I R. M. Ryan (Red.), *The Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Sunet. (2025, november 13). *Sunet Survey&Report*. <https://survey.fhs.se/Admin>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach’s Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, *48*(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>

- 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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire*. (2025). Bangor University. <http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/breq/breqmain.php>
- The Sport Climate Questionnaire*. (2025). The Center for Self-Determination Theory.
<https://selfdeterminationtheory.org>
- Trost, J. (2016). *Enkätboken* (Femte upplagan). Studentlitteratur.
- Vansteenkiste, Soenens, B., & Ryan, Richard. M. (2023). Basic Psychological Needs Theory: A Conceptual and Empirical Review of Key Criteria. I R. M. Ryan (Red.), *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* [Text]. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhällsvetenskaplig-forskning.html>
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Wang, C., Cho, H. J., Wiles, B., Moss, J. D., Bonem, E. M., Li, Q., Lu, Y., & Levesque-Bristol, C. (2022). Competence and autonomous motivation as motivational predictors of college students' mathematics achievement: from the perspective of self-determination theory. *International Journal of STEM Education*, 9(1), 41.
<https://doi.org/10.1186/s40594-022-00359-7>

- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S., S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809. SPORTDiscus. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). “It’s Who I Am ... Really!’ The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Applied Behavioral Research*, *11*(2), 79–104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization; WHO IRIS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>
- Xu, Z., Shamsulariffin, S., Azhar, Y., & Xi, M. (2025). Does Self-Determination Theory Associate With Physical Activity? A Systematic Review of Systematic Review. *International Journal of Psychology*, *60*(3), e70044. <https://doi.org/10.1002/ijop.70044>
- Åkerman, J. (2024). *God forskningsred 2024*. Vetenskapsrådet.

Bilaga 1 Enkät

Informations- och samtyckesblankett vid behandling av personuppgifter i samband med studentarbete

För att behandla personuppgifter måste det inhämtas ett samtycke som på ett tydligt och klart sätt talar om vilka uppgifter som kommer samlas in och vad de ska användas till. Denna informations och-samtyckesblankett förklarar hur personuppgifterna kommer att behandlas samt innehåller kontaktuppgifter.

Personuppgifterna behandlas med ditt uttryckliga samtycke. Deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak. Om du inte samtycker till personuppgiftsbehandlingen kan du göra det utan att drabbas av negativa konsekvenser.

Hur kommer personuppgifterna användas?

Denna studie är ett självständigt arbete på magisternivå inom ramen för högre officerprogrammet (HOP). Studiens syfte är att undersöka motivation till fysisk träning hos kadetter på officersprogrammet (OP) samt vilken betydelse ledarskapet och organisatoriska förutsättningar har för motivationen till och graden av fysisk träning. För datainsamling används en digital enkät som tar ca 15 min att fylla i och som riktar sig till dig som läser första terminen på OP Ht-25.

Enkäten innehåller förutom bakgrundsfrågor också frågor om din fysiska träningsfrekvens, dina upplevelser kopplat till motivation, ledarskap samt organisatoriska förutsättningar. Resultat kommer presenteras på aggregerad gruppnivå, vilket innebär att resultatet inte kan härledas till enskild individ.

Vilka personuppgifter kommer behandlas?

Personuppgifter som kommer att användas i studien är födelseår, kön, information om pågående utbildning och militär bakgrund. Inga känsliga personuppgifter kommer att hanteras i studien.

Hur skyddas och lagras dina personuppgifter?

All information som studien samlar in skyddas av Försvarshögskolans säkerhetslösningar och åtkomsten till lagringsplatsen och filema skyddas med inloggning och lösenord. Anonymiserade data från enkätsvaren kan komma att sparas för vidare analyser och för publicering av vetenskapliga artiklar.

Dina rättigheter

Behöver du få felaktiga uppgifter rättade, komplettera med saknade uppgifter (rättelse) eller ångrar du ditt samtycke (återkallelse) kan du i första hand kontakta ansvarig student och/eller dennes handledare (se kontaktuppgifter nedan). Du kan även vända dig till FHS dataskyddsombud på dataskyddsombud@fhs.se.

Kontaktuppgifter till ansvarig(a) student(er) och handledare

Ledarskap och ledning, Instruktionen för ledarskap och ledning vid Försvarshögskolan

Handledare: Marcus Börjesson, marcus.borjesson@fhs.se

Studerande: Peter Bihl, peter.bihl@student.fhs.se

Personuppgiftsansvarig är Försvarshögskolan, tel. 08-553 425 00 vx. E-post registrator@fhs.se

Vill du veta mer om hur FHS som myndighet hanterar personuppgifter, se.

<https://www.fhs.se/om-forsvarshogskolan/kontakta-oss/om-webbplatsen/personuppgifter-pa-forsvarshogskolan.html>

Om du inte är nöjd med hur Försvarshögskolan hanterar dina personuppgifter har du alltid rätt att lämna klagomål till integritetsskyddsmyndigheten (IMY) via e-post imy@imy.se eller telefon 08-657 61 00.

Genom mitt undertecknande nedan bekräftar jag att jag har tagit del av ovanstående information och är införstådd med hur mina personuppgifter kan komma att behandlas. Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange någon orsak.

----- SIDBRYTNING -----



Sida 1/8

Enkäten består av sex delar uppdelade på sex sidor och tar cirka 15 minuter att fylla i. Tack för din medverkan!

Q1

Bakgrundsfrågor

Q2



1. Ange ditt födelseår:

AAAA

Q3



2. Ange ditt juridiska kön (angivet i passet)

Kvinna

Man

Q4



3. Jag studerar följande program:

OP (alla inriktningar)

SOFU/OFSK

Q5



4. Innan utbildningen startade var min huvudsakliga sysselsättning:

- Värnplikt (inom ett år från programstart)
- Anställd mer än ett år i FM som heltidsanställd exempelvis GSS/K, CVAT eller SÄVA.
- Anställning utanför FM eller studerade civilt mer än ett år innan.
- Inget av ovanstående.

Q6



5. Min militära grundutbildning eller senaste tjänstgöring genomförde jag i:

- Armén
- Marinen
- Flygvapnet
- Annan försvarsgren/stridskraft

Q7



6. Min huvudtjänst under min grundutbildning eller senaste tjänstgöring var inom:

- Markbunden personal som huvudsakligen genomför stationärt arbete (exempelvis baspersonal, klargöringspersonal, underhållstjänst, ledningspersonal) .
- Personal i markstridsenhet med annan huvudtjänst strid till fots.
- Personal i markstridsenhet med huvudtjänst strid till fots.
- Personal i jägartjänst (motsv)
- Sjögående personal med uppgift inre strid/skyddstjänst, personal i flygtjänst enligt FOM tabell B, rök- och kemdykare eller ytbärgare.
- Personal i flygtjänst enligt FOM tabell A eller Vattendykare

----- -- SIDBRYTNING -- -----



Q15

**Organisatoriska förutsättningar**

Nedanstående påståenden handlar om din åsikt och uppfattning om de organisatoriska förutsättningar som ges på MHS K för fysisk aktivitet och träning. Markera med ett kryss i vilken grad din åsikt/uppfattning stämmer överens med varje påstående på en skala 1 (Instämmer inte alls) till 5 (Instämmer helt).

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
Jag upplever att information och utbildning på MHS K uppmuntrar till fysisk träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det finns ett positivt socialt klimat på MHS K som uppmuntrar till fysisk träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att MHS K använder externa resurser för att stödja kadetters fysiska träning (exempelvis simhall, lokalt träningscenter, externa instruktörer).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att det finns en organisatorisk kapacitet på MHS K för att främja fysisk träning bland kadetter (exempelvis infrastruktur, vilja och ledarskap).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att MHS K har policys som främjar fysisk träning (exempel: avdelad tid, regler).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag upplever att det finns lättillgängliga och lämpliga lokaler eller ytor på MHS K som jag kan använda för fysisk träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Q14

**Ledarskap**

Nedanstående påståenden handlar om dina upplevelser i relation till den personal som ansvarar för eller leder fysisk träning på MHS K, nedan benämnda tränare/chef (exempelvis plutonchef, fysioterapeut, chefer, ansvariga för fysisk träning på kadettbataljon). Markera med ett kryss i vilken grad din åsikt stämmer överens med varje påstående på en skala 1 (Instämmer inte alls) till 5 (Instämmer helt).

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
Jag känner att min tränare/chef erbjuder val och alternativ gällande träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att min tränare/chef förstår mig gällande träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min tränare/chef visar tilltro till min förmåga att prestera bra inom fysisk träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min tränare/chef uppmuntrar mig att ställa frågor gällande träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min tränare/chef lyssnar på hur jag skulle vilja träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min tränare/chef försöker förstå hur jag ser på träning innan hen föreslår ett nytt sätt att träna på.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

-- SIDBRYTNING --



Q13

**Behovstillfredsställelse**

Nedanstående påståenden handlar om dina upplevelser i relation till fysisk träning. Markera med ett kryss i vilken grad din åsikt stämmer överens med varje påstående på en skala 1 (Instämmer inte alls) till 5 (Instämmer helt).

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
Jag upplever att jag har gjort stora framsteg i förhållande till de träningsmål jag vill uppnå.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sättet jag tränar på stämmer överens med mina egna val och intressen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag lyckas genomföra alla delar eller moment av mitt träningsprogram på ett framgångsrikt sätt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relationen till de personer jag tränar med är mycket vänlig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det sätt jag tränar på är på det sätt som jag själv vill träna på.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att träning är en aktivitet som jag utför väldigt väl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag har utmärkt kommunikation med de personer som jag tränar tillsammans med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att det sätt eller typ av träning som jag tränar på är en sann avspegling av den jag är.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner att jag klarar av de krav som ställs i mitt träningsprogram.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har nära relationer till de personer som jag tränar tillsammans med.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
Jag upplever att jag har möjlighet att göra egna val när det gäller hur jag tränar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

----- -- SIDBRYTNING -- -----



Försvarshögskolan

Q12

**Motivationskvalitet**

Nedanstående påståenden handlar om din motivation till träning. Markera med ett kryss i vilken grad din åsikt stämmer överens med varje påstående på en skala 1 (Instämmer inte alls) till 5 (Instämmer helt).

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
Det är viktigt för mig att träna regelbundet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ser ingen anledning till att träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tränar för att det är roligt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag får skuld känslor när träningen uteblir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tränar för att det är förenligt med mina livsmål.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tränar för att andra säger att jag borde träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag värdesätter de positiva effekterna av att träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag förstår inte varför jag ska anstränga mig för att träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har roligt under mina träningspass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag skäms när jag missar ett träningspass.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ser träning som en del av min identitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag deltar i träning för att mina vänner/familj/partner säger att jag borde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker det är viktigt att anstränga sig för att träna regelbundet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ser ingen mening med att träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag anser att träning är en njutbar aktivitet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig misslyckad när jag inte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Instämmer inte alls	2	3	4	5 Instämmer helt
har tränat på ett tag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ser träning som en viktig del av vem jag är.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tränar för att andra skulle bli missnöjda om jag inte tränar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tycker träning är slöseri med tid.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner nöje och tillfredställelse av att delta i träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag skulle tycka illa om mig själv om jag inte tog mig tid för träning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag ser träning som något som är förenligt med mina värderingar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag känner mig pressad av mina vänner eller min familj att träna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

-- SIDBRYTNING --



Försvarshögskolan

Sida 6/6

Q8

Träningsvanor

Kommande frågor handlar om dina träningsvanor. Kryssa för det svarsalternativ som passar in bäst på dig.

Q9



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

- 0 minuter / ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30 – 60 minuter (0,5 – 1 timme)
- 60 – 90 minuter (1 – 1,5 timmar)
- 90 – 150 minuter (1,5 – 2,5 timmar)
- 150 – 300 minuter (2,5 – 5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Q10



8. Hur många fyspass (omfattande minst 20 minuter och varje pass räknas separat) genomför du en vanlig vecka som får dig att bli andfådd eller fysiskt ansträngd, till exempel löpning, styrketräning, motionsgymnastik eller bollsport ?

- 0 pass/vecka
- 1 pass/vecka
- 2-3 pass/vecka
- 4-5 pass/vecka
- 6-7 pass/vecka
- mer än 7 pass/vecka

Q16



9. Vilken typ av träning utgjorde huvuddelen av din träning året innan studierna?

- Styrketräning
- Konditionsträning
- Kombination av lika delar styrketräning och konditionsträning
- Jag har inte kunnat träna som planerat på grund av hinder.

Q17



10. Hur och i vilken form utförde du huvuddelen av din träning?

- Inom ramen för en idrottsklubb eller förening (individuell eller lagsport)
- Individuell idrottsgren ej ansluten till en klubb eller förening
- Egen träning på gym och eller ute
- Crossfit eller motsvarande funktionell styrketräning inom en träningsklubb
- Grupp träning på en träningsanläggning (exempelvis yoga, spinning)
- Inget av ovanstående.