

## Dansk resume

Andelen af folk, der er overvægtige og ekstremt overvægtige i verden, er stigende. Fordi overvægt kan medføre en række alvorlige livstilssygdomme såsom hjertekarsygdomme, er der i forskningen dedikeret mange ressourcer til at undersøge, hvordan overvægtige personer bedst kan hjælpes i at opnå et vægttab, eksempelvis gennem vægttabsinterventioner baseret på adfærdsregulering. Desværre er effekterne af disse interventioner meget varierede og i bedste fald moderate. Én type adfærdsregulerende interventioner, de såkaldte Intensive livstilsinterventioner (ILI), er hvor deltagerne lever sammen i 12-14 uger, oplever hvad en sund livstil indeholder, hvordan den føles og samtidig modtager undervisning i, hvordan man forbedrer sine vaner med fysisk aktivitet og kost. Disse interventioner har vist at være i stand til at bidrage til et vægttab på 1 % af kropsvægten pr. uge. Uheldigvis har forskning også vist, at majoriteten af ILI deltagere ikke er i stand til at opretholde det opnåede vægttab i perioden, der følger efter interventionen. Et stigende antal studier peger på, at motionsspecifik motivation og selvreguleringshandling modererer effekten af adfærdsregulerende overvægtsinterventioner. På trods af denne evidens og den høje effekt, der er vist af intensive livstilsinterventioner, viser en systematisk litteraturgennemgang i denne afhandling, at ingen studier har undersøgt hverken volitions (psykologiske selvreguleringssegenskaber) eller motivations indflydelse på vægttabsopretholdelse i perioden, der følger efter en ILI. Formålet med denne afhandling er at undersøge, hvordan motivation og volition influerer den svære opgave, det er at opretholde et vægttab i perioden, der følger efter en ILI. For at undersøge dette blev tre studier gennemført.

Fordi der ikke eksisterede et valideret instrument til at måle den selvregulerende adfærds underliggende psykologiske mekanismer i en motionskontekst (motionsspecifik volition), var det nødvendigt at udvikle og validere et instrument først. I studie 1 blev Volition in Exercise

Questionnaire (Volition i Motion Spørgeskema) udviklet og valideret i en gruppe af 836 universitetsstuderende. Seks volitionelle faktorer baseret på 18 spørgsmål, der var relevante for motionsdeltagelse, blev identificeret. Faktorstrukturen viste et acceptabel modelfit, intern konsistens, og konvergensvaliditet. Desuden kunne faktorerne forklare forskelle i motionsdeltagelse ud over dem, der allerede var forklaret af motivationsskalaerne i Sport Motivation Scale (Sportsmotivationsskala).

I studie 2, som er et longitudinelt studie, viser en mixed model analyse af 164 ILI deltagere, at motionsspecifik volition og motivation influerer væggtabsopretholdelse i den periode, der følger efter en ILI. Studiet viser, at motionsvolition og især volitionel selvtillid og tendensen til at udskyde træning er vigtige. Resultaterne i studiet indikerer også, at ekstern motivation kan være både faciliterende eller kontraproduktivt afhængig af niveauet af selvregulering, da identitetsmatchende regulering viser en positiv effekt på vægttab 12 måneder efter interventionen i modsætning til internaliseret regulering, der viser en negativ effekt.

Studie 3 – et interviewbaseret kvalitativt studie af 11 succesfulde og 4 ikke succesfulde ILI væggtabsopretholdere – viser, at i perioden der følger efter en ILI, er de store udfordringer at få justeret sit liv, at få kontrolleret ”usundt” madindtag samt at få kontrol over bestemte situationer, som ellers vil tage kontrol over deltageren. Der var klare forskelle på succesfulde og ikke succesfulde væggtabsopretholdere, hvilket blev observeret i forhold til volition, som er beskrevet i Personality Systems Interaction Theory (Personligheds System Interaktionsteori). Andre udfordringer inkluderer det at gøre væggtabsprojektet til ens eget projekt, at søge social støtte, at selvmonitorere, at vælge motionsaktiviteter, samt at spise og motionere for positive konsekvenser. Motivationen var central for at klare disse udfordringer. Interviewpersonernes artikulerede oplevelser kunne forklares af de tre basale psykologiske behov og motivationskvalitet beskrevet i Self-determination Theory (Selvdetermineringsteorien). Baseret på teoretiske fortolkninger af

deltagernes oplevelser, blev en teoretisk model udviklet. Modellen illustrerer, hvordan det er kvaliteten af ens motivation, der afgør hvor høj en volitional intensitet, der er nødvendig for at opretholde handlinger, der arbejder med ens mål og ikke modarbejder disse.

Overordnet understreger denne afhandling vigtigheden i at inkludere alle faser i Rubicon Model of Action Phases (Rubikonmodellen for handlingsfaser), når de motivationelle faktorer i forbindelse med vægttabsopretholdelse skal undersøges. Resultaterne af de tre studier indikerer, at en ILI, for at sikre et langvarigt vægttab, aktivt bør facilitere motionsdeltagelse i perioden, der følger umiddelbart efter interventionsafslutning. Det blev klart, at for at kunne gøre dette, er det nødvendigt, at intervenere på deltagernes motionsspecifikke selvdeterminerede motivation og volitionelle egenskaber.