



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Individens uppfattningar av motivation till en viktning samt det sociala stödets inverkan - en fenomenografisk studie

Kristina Bornedal

Juni 2011

Examensarbete, Grundnivå, 15hp
Pedagogik
Hälsopedagogiska programmet
Pedagogik C

Handledare: Maud Söderlund
Examinator: Peter Gill

Abstrakt

Bornedal, K., (2011). *Individens uppfattningar av motivation till en viktnedgång samt det sociala stödets inverkan- en fenomenografisk studie*. C-uppsats i pedagogik. Högskolan i Gävle. Akademin för utbildning och ekonomi. Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap.

I dagens samhälle är hälften av alla män överviktiga, drygt en tredjedel av alla kvinnor och vart femte barn är överviktiga eller feta (Svenska livsmedelsverket, 2010). Med detta i åtanke väcktes tanken angående hur överviktiga individer motiveras i en process av viktnedgång. Syftet med studien var att undersöka uppfattningar av motivation hos överviktiga individer som genomgår en viktningsprocess. Vidare var även syftet att undersöka hur dessa individer påverkas av att genomgå en viktningsprocess i grupp. Detta är en fenomenografisk studie där intervjuer har genomförts med tre individer som är i en pågående viktningsprocess hos ett viktningsföretag. Efter en bearbetning av det empiriska materialet kunde tre beskrivningskategorier utläsas, *att komma igång, att nå framsteg* samt *att blicka framåt*. Resultatet visade på många skillnader, men också likheter i individernas uppfattningar av motivation. Slutsatsen blev att respondenterna fann motivation i form av ett stort stöd hos gruppen på viktningsföretag, vilket var viktigt för dem i deras viktningsprocess, samt att en snabb start i början av processen ökar motivationen för den resterande resan.

Nyckelord: fenomenografi, motivation, viktnings, beteendeförändring, uppfattningar

Key words: phenomenografi, motivation, weight loss, behavior change, perceptions

Förord

Jag vill tacka de respondenter som har tagit sig tid att ställa upp på intervju till min uppsats. Utan dem skulle inte uppsatsen ha varit möjlig att genomföra. Likaså vill jag tacka min kontaktperson på viktminskningsföretaget som har hjälpt mig att komma i kontakt med respondenterna. Du har varit till stor hjälp. Jag vill även passa på att tacka min handledare för värdefulla råd, samt mina nära och kära som har stöttat mig under denna period.

Kristina Bornedal Juni, 2011

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund	5
2.1. Beteendeförändring inom hälsa.....	5
2.1.1. Beteendeförändring som behandlingsmetod	5
2.2. Lärandet som process	5
2.3. Motivation	6
2.4. Inre och yttre motivation	7
2.5. Den sociala önskvärdhetens påverkan på viktminskning.....	7
2.6. Socialt stöd	8
2.7. Den transteoretiska modellen	8
2.8. Beskrivning av viktminskningsföretaget.....	9
3. Problemformulering, syfte och frågeställning.....	11
3.1. Problemformulering	11
3.2. Syfte	11
3.3. Frågeställning	11
4. Metod	12
4.1. Studiens ansats	12
4.2. Val av metod	12
4.3 Intervjuguidens utveckling	13
4.4. Bearbetning av intervjumaterialet	13
4.5. Urval.....	13
4.6. Validitet och reliabilitet.....	14
4.7. Etiska aspekter och överväganden	14
5. Resultat.....	16
5.1. Att komma igång- motivation före.....	16
5.1.1. En förändring i livet	16
5.1.2. Kickstart	17
5.2. Att nå framsteg - motivation under tiden	18
5.2.1. Omgivningens stöd.....	18
5.2.2. Yttre och inre motivation	19
5.2.3. Att tillhöra en grupp	19
5.2.4. Motivation till träning och kost.....	20
5.3. Att blicka framåt- Motivation efter	21
5.3.1. Framtida mål	21
6. Diskussion	22
6.1. Resultatdiskussion.....	22
6.1.1. Att komma igång- Motivation före	22
6.1.2. Att nå framsteg - Motivation under tiden.....	23
6.1.3. Att se framåt- Motivation efter.....	24
6.2. Metoddiskussion.....	25
6.2.1. Kritisk reflektion angående validitet och reliabilitet.....	26
7. Slutsats	27
8. Egna reflektioner och förslag till vidare forskning	28
Referenslista	29

Bilaga 1, Missivbrev

Bilaga 2, Intervjuguide

1. Inledning

Under mina tre år som student vid det hälsopedagogiska programmet har jag stött på mycket information kring övervikt och fetma och olika interventioner för att förhindra dessa risksjukdomar. I dagens samhälle är hälften av alla män överviktiga, drygt en tredjedel av alla kvinnor och vart femte barn är överviktiga eller feta (Svenska livsmedelsverket, 2010). Detta har fått mig att fundera och reflektera över vad som fungerar som effektiv motivation till viktminskning för överviktiga i dagens Sverige.

Vidare har jag även som hälsopedagogsstudent lärt mig vikten av att alla individer är olika och lär sig olika samt reagerar olika på olika situationer. Dewey (2004) menar att man bör se till olika individer för vilka de egentligen är, alltså individualisera för att kunna genomföra en förändring hos dem. Det är först när man ser till individens enskilda intressen och behov som man kan genomföra en lärandeprocess (a.a.). Utifrån detta började jag reflektera kring hur överviktiga individer resonerar kring en viktnedgång, hur ser de på sin motivation till en viktnedgång och vad krävs för att de ska motiveras till att bibehålla denna förändring.

Enligt mig finns det idag en hel del olika uppfattningar av hur en individ bör se ut. Alla är vi olika och tycker att olika kroppsideal är vackra. Kroppsidealet som idag cirkulerar i media visar på att kvinnan ska vara smal och mannen ska vara vältränad. Detta får mig återigen att fundera på hur dagens ideal påverkar överviktiga individer och deras motivation? Är det den inre eller den yttre motivationen som styr dem i deras resa mot en viktnedgång?

Efter en överblick på dagens marknad har jag insett att det finns ett stort antal olika viktminskningsgrupper, viktminskningsprogram och olika typer av bantningspreparat samt dieter. Bland det senaste inom denna marknad är ett viktminskningsprogram där deltagarna får chans att dels bli guidade genom den stora matdjungeln tillsammans med andra i grupp samt att de får tips och råd angående träning. Detta fick mig att vilja ta reda på hur överviktiga individer blir påverkade av att genomgå en viktminskning i samverkan med andra.

Med dessa funderingar i bagaget insåg jag att det jag egentligen var intresserad av att ta reda på var vad överviktiga individer har för uppfattningar av motivation och därav är detta en fenomenografisk studie. Uppsatsen redogör således inte för några generella slutsatser utan belyser enskilda individers uppfattningar av fenomenet motivation. Vidare blev jag även intresserad av att se över hur individer kan påverkas av att genomföra denna viktminskning i grupp.

2. Bakgrund

I detta avsnitt kommer tidigare forskning, begreppen motivation, beteendeförändring, socialt stöd, lärande samt en modell som handlar beteendeförändring att presenteras.

2.1. Beteendeförändring inom hälsa

Målet med beteendeförändringar inom hälsa är att uppnå hälsosamma förändringar som ska medföra positiva hälsoeffekter för individen (Faskunger 2001). Det handlar alltså inte om några snabba lösningar för stunden. Det handlar inte heller om att alla ska se ut på ett visst sätt utan om ett friskare liv för den enskilda individen (a.a.). Författaren poängterar även vikten av att ge råd vid rätt tillfälle kan vara avgörande för en individ som genomgår en förändring. Det gäller att anpassa informationen och hälsovägledningen till individens förändringsbenägenhet. Råd vid ett felaktigt tillfälle kan leda till snedsteg och återfall (a.a.). I min uppsats kommer jag att utgå ifrån detta men även utgå ifrån att en beteendeförändring är något personligt och unikt för mina respondenter där de själva bestämmer vad de vill uppnå med sin beteendeförändring.

2.1.1. Beteendeförändring som behandlingsmetod

Goodrick och Foreyt (1993) beskriver hur användningen av beteendeförändring som behandlingsmetod hos överviktiga, där målet är att dessa individer ska gå ner i vikt, har visats sig vara effektiv. Enligt författarna beror övervikt oftast på olösta konflikter som i sin tur bidrar till en överkonsumtion av mat. Författarna beskriver att en sådan behandlingsmetod kan utgå ifrån att analysera de faktorer som gjorde så att individerna åt för mycket och tränade för lite. Målet med behandlingen var att få individerna att lära sig en process av problemlösningar så att de inte skulle hamna i samma situation igen. Författarna hävdar att grunden till alla beteendebehandlingar är självinsikt och att kunna observera och bedöma sina egna handlingar. Det största problemet när det gäller överviktiga individer är att det efter behandlingens gång oftast brukar ske en gradvis återgång till den ursprungliga vikten. Författarna påpekar att motivation det allra viktigaste när det har att göra med viktnedgång, oavsett om det gäller beteendebehandling, medicinskbehandling och så vidare. En person måste vara motiverad till att gå ner i vikt av hälsomässiga skäl och inte endast för att se bättre ut.

2.2. Lärandet som process

Andersson (2000) menar på att pedagogiken genom historiens gång ofta har haft sitt fokus i skolans forum och sällan uppmärksammas i andra sammanhang, även om pedagogiken självklart kan ha andra forum. Dock har pedagogiken genom åren utvecklats och kan nu ses i många olika sammanhang. Vidare beskriver Andersson (a.a.) hur en pedagog bör agera gentemot en individ som vill lära sig något. Han menar att pedagogen bör skapa en genuin relation till individen, snarare än att spela rollen som ”lärare”, pedagogen bör skapa ett bra inlärningsklimat där individen känner tillit, acceptans och stöd samt att pedagogen bör ha en förmåga att se på situationer med andra ögon än bara sina egna. Individen bör alltid utgå ifrån sina egna behov och inte vad denne tror att man ”bör göra”.

Likt detta beskriver Ohlson (2008) att pedagogik inom hälsa inte handlar om att använda sig utav lärarrollen med dess klassiska pekpinne utan snarare koncentrera sig på att ge individen motivation och kunskap så att de själva kan skapa en förändring. Vidare beskriver Ohlson (a.a.) att hälsopedagogik ska ses som en process där det är deltagarnas egen motivation som

avgör hur det hälsopedagogiska arbetet ska lyckas. Ohlson (a.a.) menar att hälsopedagogik handlar om att kunna påverka individer genom att förmedla kunskap, utbilda och informera individer.

2.2.1. Fenomenografins pedagogik

Fenomenografi är en pedagogisk forskningsansats som koncentrerar sig på att beskriva individers uppfattningar av ett fenomen (Uljens, 1989). Fenomenografi är en inlärningsforskning där man utgår ifrån att företeelser i världen har olika innebörd för olika människor. Att uppfatta innebär således att skapa mening. Genom att människan skapar mening för hur hon ska uppfatta världen skapas även en ram inom vilken hon kan bilda sig kunskap (a.a.).

Dahlgren (2005) beskriver en experimentell studie där författarna bland annat ställde frågan "varför kostar en vetebulle femtio öre?" (s. 21) till ett antal studenter. Tanken med frågan var att se hur studenterna uppfattade begreppet *pris*. Studenternas svar kunde delas upp i två grupper; A, *priset på bullen bestäms av tillgång och efterfrågan på bullar* samt B, *priset på bullen är lika med vad den är värd* (Dahlgren, 2005, s. 22). Det väsentliga i detta är att en och samma fråga kan betyda olika för olika individer. Dahlgren (a.a.) beskriver hur vi alltsedan barndomen har fått lära oss vad som är värdefullt och vad som är värdelöst. Som exempel tar författaren guld. De flesta barn är säkerligen medvetna om att guld är värdefullt. Denna uppfattning har grundats genom en inlärningsprocess som framförallt har fått sitt stöd ifrån vuxnas sätt att hantera och prata om guld. Denna uppfattning blir självklart någonting som följer med oss upp i vuxen ålder. Vi blir alltså, under vår uppväxt påverkade till att skapa oss de uppfattningar vi i vuxen ålder har. Dock förändras hela tiden våra uppfattningar tack vare de nya intryck vi hela tiden får.

I min uppsats kommer jag att tolka fenomenografins pedagogik som att fenomenografi ger oss möjlighet till att förstå vad olika individer har för uppfattningar av ett och samma fenomen. Fenomenet i min uppsats är motivation. Genom att kunna få kunskap om vilka uppfattningar olika individer har av motivation kan hälsoarbetare sedan lära sig hur de ska gå tillväga i motivationsprocessen.

2.3. Motivation

Granbom (1998) beskriver hur motivation krävs när vi ska förändra något i våra liv och hur motivation ofta svarar på frågan "varför". Motivation är något som aldrig tar slut utan ständigt är under en förändringsprocess. När vi har uppnått de mål vi har så söker vi genast efter nya, således är det viktigt att hela tiden identifiera vad det är vi vill uppnå (a.a.). Även Faskunger & Hemmingssons (2005) förklarar begreppet motivation på ett liknande sätt då de beskriver det på följande vis;

Motivationen är själva drivkraften och katalysatorn för att påbörja och bibehålla en förändring. Men motivationen är ofta väldigt föränderlig, beroende på situation, sammanhang och förhållanden... Den starkaste motivationen kommer av en sann inre vilja att utvecklas och stimuleras eller att uppnå viktiga livsmål. Svagare blir motivationen om den kommer från exempelvis skuld känslor ("Vilken slöfock jag har varit, nu måste jag komma igång... ") eller från andra människors kontrollförsök ("Du får hundra kronor om... "). (s. 28-29)

Granbom (1998) beskriver hur *intresse* är den allra effektivaste drivkraften för motivation. Därför är det av stor vikt att få en individ intresserad och ser varför förändringen i fråga är relevant för just dem. Revstedt (1986) menar på att ett lyckat motivationsarbete grundar sig i en positiv människosyn. Den positiva livskraften finns med oss redan ifrån födseln men kan dock försvagas med åren. Detta betyder att en motivationsarbetare bör möta alla individer med samma drivkraft att motivera. Har motivationsarbetaren denna inställning innebär detta enligt Revstedt (a.a.) att det inte finns några begränsningar i motivationsarbetet. Vidare beskriver författaren hur viktig relationen mellan motivationsarbetaren och klienten är. Revstedt (a.a.) förklarar relationen som ” klientens egna batteri är urladdat och han behöver kraft från motivationsarbetaren för att hans egen motor skall gå igång” (s. 95). Författaren påpekar även vikten av att ha en positiv syn på misslyckande. Svårigheter och motgångar bör inte vara anledningen till att en individ ger upp. Det handlar inte om huruvida individen misslyckas eller inte utan snarare om hur man hanterar misslyckandet.

Motivationsarbete handlar således om att se varje individ för vem de är och hitta enskilda sätt som får just dem motiverade (Revstedt, 1986). Intresse, inre motivation, en positiv människosyn, uppmärksamhet samt att se till vart människan befinner sig i sin förändring, är avgörande faktorer för ett lyckat motivationsarbete (a.a.).

2.4. Inre och yttre motivation

Ohlson (2008) påpekar vikten av att skilja mellan inre och yttre motivation. När individer har en inre motivation att genomföra något är det för att de har en inre vilja att gör detta. Det är inte något som vi gör för att vi måste utan för att vi vill. Granbom (1998) beskriver hur inre motivation visar sig när en individ engagerar sig i aktiviteter för att denna anser att det är intressant eller på grund av att det är viktigt för denne, inte för att någon annan säger att denne skall göra något. Granbom (a.a.) förklarar även att det framkommit att individen kan få en ökad inre motivation om denne stöds och uppmuntras i sina egna initiativ.

Ohlson (2008) menar att yttre motivation handlar om något vi gör för att någon annan vill det eller för att vi ska få exempelvis erkännande ifrån vår omgivning. Granbom (1998) förklarar detta ytterligare då hon menar att den yttre motivationen förstärks då individen hoppas på belöning eller att uppnå ett mål. Den yttre motivationen hör samman med ytlig inlärning medan den inre motivationen förknippas med djupinlärning. Den yttre motivationen existerar endast så länge som den yttre kontrollen eller påtryckningen fortfarande finns kvar (a.a.)

2.5. Den sociala önskvärdhetens påverkan på viktminskning

Carles, Cacciapaglia, Rydin, Douglass och Harper (2006) beskriver hur social önskvärdhet kan ha en negativ effekt på viktminskning. Författarna menar att de individer som har en högre social önskvärdhet tenderar att ha mindre procentuell viktminskning. De individer som har en högre social önskvärdhet kan ofta rapportera att de går ner mer i vikt, äter färre kalorier samt att de inte lika ofta rapporterar återfall som de med lägre social önskvärdhet. Författarna påpekar att detta kan bero på många olika faktorer men troligtvis på att de självmant har valt att förbise deras återfall och inte rapporterat hela deras kaloriintag. Författarna påpekar även att de individer som inte har rapporterat några negativa känslor under undersökningens gång kanske inte heller har varit medvetna om dessa och att resultatet då kan tyda på att det faktiskt kan vara gynnsamt och positivt att uppleva negativa känslor under ett viktminskningsprogram. I min uppsats kommer jag, utifrån ovanstående resonemang att tolka

social önskvärdhet som det individer gör för att passa in i det ideal som de tror att omgivningen anser att passande. Desto högre social önskvärdhet, desto mer är du benägen att göra för att passa in i omgivningen och tvärtom.

2.6. Socialt stöd

Bakx, Koelen, van Staveren, Van Weel och Verheijden (2005) beskriver hur socialt stöd är av stor vikt när det kommer till att åstadkomma goda resultat i risksjukdomar så som övervikt och fetma. Författarna menar på att det finns en skillnad mellan strukturellt stöd och funktionellt stöd. Det strukturella stödet hänvisar till tillgången till potentiella stöd-givare, medan det funktionella stödet hänvisar till uppfattningen av stöd. Författarna kunde se ett positivt samband mellan socialt stöd och hälsa, och ställer sig då frågan om inte socialt stöd även skulle kunna motverka andra ohälsosamma beteenden. Författarna påpekar därför att det än så länge inte finns tillräckligt med forskning kring detta och att fler undersökningar bör göras.

Bakx et al. (2005) beskriver att information och stöd ifrån hälsoarbetare är otroligt viktigt och kan ibland vara avgörande för en lyckad beteendeförändring i form av viktminskning, dock tar trots allt den största förvandlingen vid i individens privatliv och därför är det sociala stödet ifrån individens omgivning av stor vikt. Författarna anser även att när individens stöd från omgivningen inte är tillräckligt kan det ibland hjälpa att hitta nya kamrater och grupper där detta stöd istället kan komma ifrån.

Även Ely, Befort, Banitt, Gibson och Sullivan (2009) beskriver hur delaktighet och gruppstöd är en stor faktor när det gäller viktnedgång, framför allt hos kvinnor. Författarna beskriver hur viktigt kvinnorna tyckte att det var att kunna samtala med varandra och dela med sig av sina med- och motgångar i sin viktminskning. Detta till skillnad ifrån det stöd som de upplevde att de fick ifrån deras primära vårdgivare. Ifrån dessa personer fick de inte alls mycket stöd och det som diskuterades i anknytning till deras vikt var mestadels hur vikten påverkade kroppen rent medicinskt och inte hur kvinnorna själva kunde påverka detta. Författarna beskriver hur de kvinnor som deltagit i studien ansåg att deras primära vårdgivare borde inkluderas mer i deras viktminskning och att deras stöd bör förbättras.

2.7. Den transteoretiska modellen

En av de allra vanligaste modellerna inom beteendeförändring är den transteoretiska modellen (FYSS, 2008). Modellen är ifrån början utvecklade för rökavvänjning men har även visats sig effektiv inom hälsorelaterade områden så som fysisk inaktivitet och övervikt (a.a.).

Faskunger (2001) beskriver hur en beteendeförändring bör ses som ett fenomen där det sker gradvisa förflyttningar från ett problembeteende till ett hälsosammare beteende. Beteendeförändringar tar oftast månader eller år och inte timmar eller dagar, och alla individer reagerar olika snabbt och har olika motivation och benägenhet när de ställs inför en sådan förändring. Detta kan dels bero på personens engagemang men även hur närmiljö och dennes sociala stöd ser ut (a.a.).

Den transteoretiska modellen används för att dela in människor i olika stadier beroende på hur förändringsbenägna de är (Faskunger, 2001). Modellen består av fem följande stadier;

Förnekelsestadiet- där individer inte erkänner ett existerande problem och inte funderar på förändring

Begrundandestadiet- där individer accepterar problemet och funderar på förändring

Förberedelsestadiet- där individer planerar för en snar förändring

Handlingstadiet- där individer aktivt har påbörjat och upprätthåller förändringen

Aktivitetsstadiet- där individer fortsätter att upprätthålla beteendet och undviker återfall
(Faskunger, 2001, s. 23)

Målet med den transteoretiska modellen är enligt Faskunger (2001) att beroende på vilket stadie en individ befinner sig i, successivt förflytta sig närmare nästa stadie. Metoderna för beteendeförändring mellan stadierna måste anpassas till det stadium individen befinner sig i. Metoderna skiljer sig åt beroende om man befinner sig i förnekelsestadiet, handlingsstadiet och så vidare. Den metod som används i förnekelsestadiet är enligt Faskunger (a.a.) verkningslös i till exempel handlingsstadiet. Målet med hela modellen är att den ska leda till en beteendeförändring.

2.8. Beskrivning av viktminskningsföretaget

I min studie har jag valt att kontakta ett viktminskningsföretag för att kunna komma i kontakt med mina respondenter. På viktminskningsföretaget kom jag i kontakt med en hälsokonsult som har agerat som min kontaktperson. Följande är en summering från en intervju med henne för att kunna få en större inblick i hur företaget fungerar.

Företaget, som har sitt ursprung i Sverige, inriktar sig på viktminskning och idealviktsträning med fokus på beteendeförändring. Företaget finns även i övriga Norden, Storbritannien samt Kroatien och är ett ständigt växande företag. Just nu finns det över 200 anläggningar. Företagets koncept fokuserar på en livsstilsförändring som ska förändra beteendet och skapa nya vanor för ett lättare och friskare liv. Konceptet utgår ifrån fyra ledstjärnor; Mental träning, mental näring, god energi samt rörelseglädje.

Kärnan i konceptet är den mentala träningen som en grund för att forma och befästa nya vanor, en ny livsstil. Genom att regelbundet programmera in ett nytt sätt att tänka och förhålla sig till kost, motion och tankarnas betydelse för hälsan följer därefter ett ändrat beteende. Företaget jobbar med hälsokonsulter som ett stöd och en inspiration på en spännande, och kanske omvälvande, resa mot att nå ett uppsatt mål och att hålla det i framtiden. Genom att förmedla helheten kring de fyra ledstjärnorna står företaget för en holistisk syn på hälsa som ska ge ett varaktigt resultat för resten av livet. Viktminskningsföretaget jobbar med dessa livsstilsförändringar i grupper där deltagarna får chans att ventilera och diskutera sina framgångar och svårigheter.

När en individ söker sig till viktminskningsföretag hålls det först ett enskilt informationsmöte med en hälsokonsult. Sedan hålls en start-träff där individen får väga in sig, de går igenom nuvarande vanor och sedan bestäms det om individen ska börja med soppor eller inte. Sopporna är något som deltagarna väljer själva över, dock bör de kontakta läkare om de tänker fortsätta med dem längre än tre veckor. Sedan sker det en övergång till fast föda där individerna utgår ifrån en speciell tallriksmodell. Under sin tid hos viktminskningsföretag har individerna som sagt tillgång till en grupp där de kan diskutera mot- och medgångar. Träffarna är alltid på 60 minuter och är temabaserade. Träffarnas syfte är att inspirera,

motivera och ge ökad kunskap om kost, motivation och mental träning. Att gå på träffarna är inte obligatoriskt men detta ökar sannolikheten att införliva de nya vanorna lättare och snabbare. De har även tillgång till en hälsokonsult samt ett gym. Viktminskningsföretaget erbjuder alltså individer verktygen för att lyckas men att använda sig av dem och att praktiskt införliva dem i vardagen är upp till individerna själva. Att vara bestämd från början med vad man vill ger en ökad chans att lyckas. (Hälsokonsult, viktminskningsföretaget, 2011-05-09)

3. Problemformulering, syfte och frågeställning

Under denna rubrik kommer jag att beskriva min problemformulering för att sedan kunna redogöra för mitt syfte och de frågeställningar jag har valt.

3.1. Problemformulering

Tidigare forskning visar på att de flesta överviktiga individerna som genomgår en viktnedgång gradvis oftast återgår till deras ursprungliga vikt (Goodrick och Foreyt, 1993) samt att social önskvärdhet kan ha en negativ effekt på en individs viktnedgång (Carles et al. 2006). Ohlson (2008) beskriver hälsopedagogik som en process där råd vid rätt tillfälle är en avgörande faktor.

Jag anser att tidigare forskning visar brister i form av att de inte belyser de olika uppfattningarna som finns av motivation hos överviktiga individer samt hur individer i behov av en viktnedgång blir påverkade av att genomgå denna process i samverkan med andra. Därav vill jag försöka belysa detta med hjälp av begrepp som motivation, inre och yttre motivation, socialt stöd samt beteendeförändring. Jag hoppas på att kunna belysa individers motivation till viktnedgång samt en beteendeförändring där viktnedgång i grupp står i fokus. Detta innebär inte att jag vill påvisa hur stor kvantitet som har vilken åsikt och vilken som skulle kunna vara den ”rätta” utan snarare belysa några av de olika uppfattningar som finns av motivation.

3.2. Syfte

Syftet med studien är att försöka förstå hur enskilda individer motiveras till att genomgå en viktnedgång. Jag vill även ta reda på hur individer uppfattar att genomgå detta tillsammans med andra individer.

3.3. Frågeställning

Vilka uppfattningar har individer av motivation till en beteendeförändring i form av viktnedgång?

Vilka uppfattningar har individen av att genomgå denna beteendeförändring i samverkan med andra?

4. Metod

Under denna rubrik kommer studiens ansats att redogöras. Här presenteras också hur undersökningen och urvalet har gått till. En redogörelse för de etiska principerna samt validitet och reliabilitet tas även upp.

4.1. Studiens ansats

Utifrån att studiens syfte är att försöka förstå individers uppfattningar av ett fenomen följde valet av ansats på fenomenografi. Fenomenet i fråga är motivation till beteendeförändring i form av viktminskning och studien syftar alltså till att undersöka individers uppfattningar av detta.

Marton & Månsson (1984) beskriver fenomenografi som studiet av hur människorna erfar och uppfattar sin värld. Denna typ av ansats bygger på beskrivningar av skillnader i människors olika sätt att uppfatta verkligheten. Marton (1984) beskriver hur vi alla lever i en verklighet som för individen själv är den riktiga och verkliga världen men att denna verklighet och värld ser olika ut för olika individer. Vi utgår ofta ifrån att denna värld är den samma för alla individer men så är fallet sällan. Marton (a.a.) menar att för att vi ska kunna förstå andra individer innebär detta i stor utsträckning att vi måste kunna se den värld som de lever i. Marton (a.a.) beskriver den fenomenografiska ansatsen som att man vill ta reda på hur olika individer uppfattar ett och samma fenomen. Larsson (1986) förklarar detta ytterligare då han menar att det är innebörden av ett fenomen som söks, inte förklaringen av fenomenet. Detta innebär att det är hur något framstår för en individ som är det intressanta, inte hur något egentligen är. Marton (1984) beskriver att utgångspunkten för fenomenografien är att ställa frågor till ett antal personer och sedan ber dem att utveckla deras svar kring fenomenet i fråga. Utifrån dessa svar gör sedan forskaren en ingående analys där det oftast konstateras att fenomenet kan uppfattas på ett antal kvalitativt olika sätt. Beskrivningen utav dessa svar blir sedan studiens huvudresultat. Resultatet redovisas i form av att beskriva de olika sätten som ett fenomen kan ses på, det vill säga, beskrivningskategorier.

4.2. Val av metod

För att samla in empiriskt material till min uppsats har jag valt att använda mig utav kvalitativa intervjuer. Intervjuerna har efter överenskommelse spelats in för att underlätta sammanställningen av materialet. Anledningen till valet att använda bandspelare var dels för att jag ville kunna återskapa intervjun vid senare bearbetning men även, liksom Trost (1997) menar, på grund av att intervjuaren bör ha full fokus på den intervjuade och inte distraheras av anteckningar.

Trost (1997) menar att intervjun bör ske under så ostörda förhållanden som möjligt samt att den intervjuade bör känna sig så trygg som möjligt. Därav har intervjuerna skett efter deltagarnas önskemål angående tid och plats för att få dem så bekväma som möjligt. Vidare har jag även, så som författaren beskriver, tagit hänsyn till deltagarna via min klädsel, mitt språk och mitt kroppsspråk. Trost (a.a.) menar att klädseln bör vara anpassad till den intervjuade så till vida att den inte är stötande, utan bör vara så "neutral" som det går. Likaså bör språket vara anpassat till individen som jag intervjuar så till vida att det är lättförståeligt och hanterbart. Jag har även reflekterat över mitt kroppsspråk och försökt anpassa detta så att det inte på något sätt var störande för den intervjuade.

Trost (1997) påpekar även att intervjuare vid kvalitativa intervjuer inte har något färdigformulerat frågeformulär utan att intervjun i största mån bör flyta på ut efter den intervjuade. Dock bör det finnas en intervjuguide så att den som intervjuar hela tiden har något att gå efter så att denne inte tappar bort intervjuens syfte. Detta är något som jag har tagit fasta på då jag har förberett mina intervjuer. Trost (a.a.) påpekar även vikten av de första frågorna i en intervju. Dessa kan vara avgörande för hur resterande intervjun fortskrider. Jag började därför min intervju på ett avslappnat sätt med en öppen fråga där deltagaren får berätta lite om sig själv. Jag hoppas att detta bidrog till att intervjun kan komma att bli som en normal konversation. Utifrån ovanstående resonemang är min metod halvstrukturerad. Detta innebär att jag har haft ett antal frågeområden som jag utgick ifrån men att det är respondenten som väljer vilken riktning som svaret tar (a.a.).

4.3 Intervjuguidens utveckling

Jag har alltså använt mig utav en intervjuguide för att kunna genomföra mina intervjuer. Jag fann det till en början relativt svårt att formulera en intervjuguide då de frågor som jag ställer bör ge de svar som sedan stämmer överrens med undersökningens syftet. Jag kände att detta innebär en stor press på mig då vi alla uppfattar frågor och svar olika. Trots detta började jag med en intervjuguide som jag senare valde att omarbota totalt då jag, efter ett antal pilotintervjuer med min omgivning kunde konstatera att den inte svarade på det jag ville. Detta fick mina tankegångar att ändra riktning och jag lyckade utveckla en intervjuguide som jag senare använde i denna undersökning. Den guide utgick ifrån de olika områden som jag har med i min bakgrund och detta kände som ett vinnande koncept för min uppsats. Genom att utgå ifrån den kunde jag senare lätt relatera svaren till bakgrunden och därigenom skapa en diskussion. Jag valde även att börja intervjun med en lätt fråga där respondenterna fick berätta om sig själva och hur deras vardag såg ut samt att avsluta med en fråga om deras framtid där min tanke var att de skulle kunna få chansen att diskutera saker som de själva ansåg vara viktigt men som jag inte tagit upp. I och med att frågan om hur de ser på deras framtid är väldigt stor så hade jag en förhoppning om att denna fråga skulle kunna knyta ihop säcken på ett bra och positivt sätt.

4.4. Bearbetning av intervjumaterialet

Intervjuerna med respondenterna tog cirka en timme vardera. Intervjuerna var utspridda under två veckors tid, varpå transkriberingen av intervjuerna skedde parallellt. Detta ledde till att reflektioner från den första intervjun kunde uppmärksammas i de senare två. Respondenternas namn kodades om till respondent 1, 2 och 3 under transkriberingen. Analysen av materialet skedde redan under transkriberingen då jag redan där började fundera kring vad respondenterna sa. Vidare har transkriberingarna lästs om och om igen för att kunna analysera vad som egentligen har sagts. Utifrån bearbetningen av transkriberingarna har jag sedan kunnat urskilja tre klara kategorier som jag har grundat mitt resultat på.

4.5. Urval

Som första steg tog jag kontakt med ett viktminskningsföretag i en mellanstor stad i mellersta Sverige. Där kom jag i kontakt med en så kallad "gate keeper", (Cohen, Manion och Morrison, 2000) en kontaktperson som hjälpte mig att komma i vidare kontakt med mina tilltänkta intervjudeltagare. Jag tillhandhöll ett missivbrev till min kontaktperson där de etiska principerna fanns förklarade samt att det redogjordes för studiens syfte. Min kontaktperson

försåg sedan missivbrevet till ett antal individer som var i en pågående viktningsprocess. Tyvärr vet jag inte antalet individer som fick tillgång till min uppsats då min kontaktperson försökte hitta intresserade personer under en längre tid. Dock blev till slut 3 personer intresserade av att ställa upp på en intervju och min kontaktperson tillhandahöll mig med deras uppgifter. Jag genomförde enskilda intervjuer med mina deltagare, detta för att ha full fokus på varje enskild individ. Intervjudeltagarna hade varierande erfarenheter när det gäller viktnings och detta var något som jag hoppades på när jag kontaktade viktningsföretaget.

4.6. Validitet och reliabilitet

Enligt Trost (1997) är den traditionella betydelsen av reliabilitet eller tillförlitligheten att en mätning är stabil och inte har utsatts för slumpmässiga händelser utan att alla intressenter har intervjuats under samma förutsättningar och så vidare. Trost (a.a.) beskriver hur det i kvalitativa intervjuer är intressant med slumpmässiga händelser och att det därför kan tyckas vara egendomligt att ta upp reliabilitet eller tillförlitlighet inom de kvalitativa intervjuerna.

Kvale (1997) menar att reliabilitet handlar om huruvida intressenterna kommer att förändra sina svar under intervjuens gång samt huruvida de kommer att ge samma svar till olika intervjuare.

Trost (1997) förklarar vidare att validitet eller giltighet innebär att undersökningen mäter det den är avsedd att mäta. Med andra ord, bör undersökningens frågor och svar överensstämma med undersökningens syfte. Detta ger då en hög validitet. Jag anser att min uppsats har hög validitet just på grund av att undersökningens frågor och svar väl stämmer överens med undersökningens syfte.

4.7. Etiska aspekter och överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2003) finns det fyra olika principer som forskaren måste ta hänsyn till. Dessa principer är följande; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Redan i missivbrevet, som var den första kontakten med deltagarna blev de informerade om studiens syfte, dess upplägg, den förväntade nyttan av studien, att deras deltagande är frivilligt samt vem författaren var och kontaktuppgifter till denne. Vid en senare telefonkontakt blev de även informerade om vad en medverkan i studien skulle innebära samt att de när som helst kan avbryta sin medverkan. Vid den första telefonkontakten uppfylldes även samtyckeskravet då samtliga deltagare godkände att informationen som framkom av intervjuerna fick användas i studiens syfte. För att uppfylla konfidentialitetskravet kodades respondenternas namn och endast deras kön och ålder kommer att tas upp i studien. Respondenternas utsagor har under uppsatsens gång förvarats säkert på ett oåtkomligt ställe för utomstående. Deltagarnas uppgifter har endast använts i forskningssyfte till denna studie och därmed är också nyttjandekravet uppfyllt.

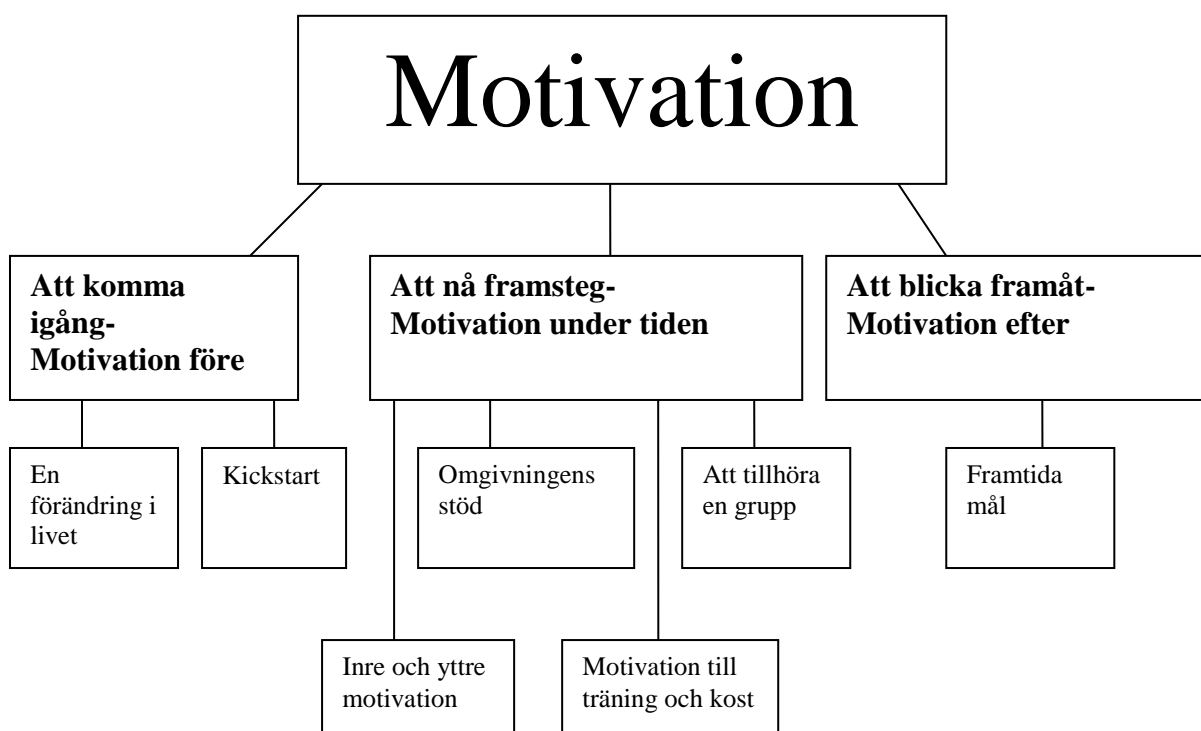
Vidare har jag även reflekterat och tagit hänsyn till att detta är ett känsligt ämne när jag har genomfört mina intervjuer. Jag har funderat i kring det faktum att jag som hälsopedagog eventuellt kan ha påverka respondenternas utsagor så till vida att de säger det de tror att jag vill höra. Jag hoppas att jag dels har lyckats utvika detta genom att jag har försökt skapa en varm och öppen miljö under intervjuerna samt att jag inte vid intervjuens början påpekade att

jag var hälsopedagog utan att jag bara uppskattar att de ställde upp på en intervju för min C-uppsats. Min tanke var således att försöka få respondenterna så avslappnade som möjligt så att de skulle känna sig till ro med att öppna sig och dela med sig utan att känna att jag varken godkände eller underkände deras svar och tankar.

Jag har även reflekterat över det faktum att jag tidigare har gjort en veckas praktik på företaget i fråga, dock på en annan ort. Jag tror i och för sig inte att detta är något som påverkar min uppsats så till vida att företaget jag nu har använt mig av till min uppsats inte visste om att jag tidigare har praktiserat inom företaget på annan ort. Dock skulle det kunna vara så att min praktikvecka på företag kan ha påverkat min syn på företaget och att detta är något som visar sig i min uppsats. Dock har jag försökt att ha en så objektiv syn som möjligt för att kunna spegla mitt resultat rättvist.

5. Resultat

Under denna rubrik kommer jag att redogöra för det resultat jag har fått fram ifrån intervjuerna med respondenterna. Studien är som tidigare nämnt en fenomenografisk studie, därav presenteras resultatet i form av tre olika beskrivningskategorier med underliggande rubriker (se figur 1). För att få en ökad förståelse för resultatet kommer beskrivningskategorierna att innehålla citat ifrån respondenterna.



Figur 1. De tre beskrivningskategorierna av fenomenet motivation, med underliggande rubriker

5.1. Att komma igång- motivation före

Samtliga respondenter har alla en unik anledning till varför de kände behovet av att söka sig till ett viktminskningsprogram. De sökte alla efter en förändring i deras liv, några av dem hade letat längre än andra innan de hittade just denna lösning. Nedan redovisas respondenternas uppfattningar av motivationen innan deras process satt igång ordentligt.

5.1.1. En förändring i livet

Ordet *förändring* är ett återkommande tema i intervjuerna. Respondenterna ville göra en förändring i deras liv, och då förhoppningsvis till det bättre. Förändringen var något som de kände att de var i behov av men som de inte kunde genomföra på egen hand. Det var just på grund av detta behov som de sökte sig till viktminskningsföretaget med en förhoppning om att kunna få hjälp med sin förändring.

Jag gick dit och pratade med dem, och ja, då bestämde jag mig. Det är dyra pengar, det är dyrt men samtidigt jag har ju gått ner. Man håller ju på att förändra sitt beteende. (Respondent 2)

Respondent 1 beskriver hur anledningen till att han sökte kontakt med viktminskningsföretaget var på grund utav att han själv inte klarade av att göra någonting åt sin situation. Han förklarar att han helt enkelt var för bekväm av sig. Han hade en arbetskamrat som detta fungerade bra för och valde därför att prova detta koncept.

Respondent 2 beskriver hur hon har provat många olika bantningsmetoder innan hon kom i kontakt med just detta viktminskningsföretag. Det var först, likt respondent 1, när hon träffade en kvinna som hon såg att detta koncept hade fungerat för, som hon sökte sig till detsamma.

Respondent 3 såg en annons i tidningen och valde därefter att kontakta viktminskningsföretaget i fråga. Hon berättar att hon under det senaste halvåret har mått dåligt både fysiskt och psykiskt samt att hon har haft hälsoproblem i form av 4 hjärtattacker under de 10 senaste åren.

Respondent 1 och 2 hade således uppfattningen av att detta koncept hade fungerat för någon i deras närhet och fann därför motivation till att prova sin egen lycka. Lite annorlunda var det för respondent 3 som i stort sett valde att ta en chansning och se vad det hela handlade om.

5.1.2. Kickstart

I och med att respondenterna har valt att söka sig till viktminskningsprogrammet fanns det således en viss mängd motivation hos var och en av dem. Dock kan motivationen svänga fram och tillbaka och behöver inte alltid ligga på topp. Utifrån respondenternas utsagor kan jag utläsa hur viktigt det är att motivationen infinner sig starkt redan ifrån början. Denna motivation kommer då ifrån att det händer någonting fysiskt eller psykiskt redan ifrån början.

Jag började två veckor med soppor och sen räckte det tyckte jag. För då känner man direkt, det blir som att starta i nedförsläp. Sopporna är jättestor motivationsgrej faktiskt. (Respondent 1)

Att man ser resultat redan från dag till dag. Det är jättemotiverande faktiskt. (Respondent 1)

Först så tror jag att det är den här kicken. Det här med sopporna. Man riktigt deffas ordentligt. Så man känner att det ger resultat. Det blir en riktig kick. (Respondent 2)

Som ovanstående citat beskriver blev respondent 1 och 2 motiverade av de soppor som de direkt började med hos viktminskningsprogrammet. Sopporna gav dem en snabb start och de såg att det faktiskt hände något, vilket motiverade dem till att fortsätta jobba vidare.

Detta tolkar jag som att individerna faktiskt behöver en ”kickstart” i början för att finna den rätta motivationen. Deras motivation till att ens söka till programmet ligger ju i att gå ner i vikt och när detta blir aktuellt så snabbt fungerar detta som en oerhörd motivation.

Respondent 3 beskriver hur hennes motivation kommer ifrån helheten i viktminskningsprogrammets koncept. För henne var det viktigt med motivations-cdn som hon fick i början av programmets gång. Likt de övriga respondenterna beskriver även hon att det infann sig en stark motivation redan ifrån början då hon upptäckte att det gick fort att komma i form.

Vidare pratar respondenterna även om att de inte vill ha en individ som står med en så kallad ”pekpinne” och bestämmer över dem, utan snarare någon som kommer med lite tips och idéer och att denna typ av motivationsarbete är något som har fungerat bra hos viktminskningsföretaget i fråga. Respondenterna beskriver även hur de alla egentligen vet hur de bör träna och bör äta men att det ändå finns något som gör att de inte omsätter detta till verklighet. Utifrån respondenternas utsagor tolkar jag detta som att just på grund av att respondenterna vet om vad som egentligen bör göras så är det viktigt att den så kallade

pekpinnen inte aktualiseras utan att det finns individer som peppar dem istället. Annars blir det som att ”skriva dem på näsan” och det kan istället få en motsatt effekt. Respondenterna är ju nämligen där på eget initiativ och vill kunna ta det i deras tempo.

Jag vet ju om allt det här, att man ska äta men man kommer aldrig till skott men när man börjar på X och någon styr en lite och motiverar en lite, gör så här och ät så här så blir det lättare att komma igång med det man egentligen visste att man ska göra. (Respondent 1)

Jag behöver någon som står där. Ingen pekpinne eller något sånt där men att det är någon där i alla fall. (Respondent 1)

Det är ingen pekpinne, att man ska gå och väga sig. Man får gå och väga sig när man vill. Man avdramatiserar det här med vågen. Jag har gått på XXXX ett antal gånger och jag hade ju ångest varje gång. (Respondent 2)

5.2. Att nå framsteg - motivation under tiden

Respondenterna beskriver att den största motivationen under processens gång har kommit ifrån att de känner stöd ifrån omgivningen och gruppen som de jobbar med på viktminskningsföretaget.

5.2.1. Omgivningens stöd

Utifrån respondenternas svar vill jag hävda att omgivningen stöd fungerar som en viktig del i processen. Självklart måste individen själv vara motiverad till att genomgå denna process men att känna stöd ifrån sin omgivning är en viktig ”kugge i hjulet”.

Respondent 1 och 3 har en nära familjemedlem som har genomgått samt genomgår samma process och får ett betydelsefullt stöd därifrån. Skillnaden mellan dessa två respondenter är att respondent 3 genomgår denna process tillsammans med hennes fru medan respondent 1 får stöd ifrån sin syster. Respondent 1 är just nu singel och beskriver hur detta kan påverka hans livsstil.

Ja, för att jag har varit slarvig. Jag bor ju själv och jag har varit väldigt slarvig. (Respondent 1)

Jag uppfattar det som att det är lättare för respondent 1 att vara ”slarvig” just på grund av att han är själv i sin hemmiljö och då eventuellt påverkas lättare av de frestelser som finns än respondent 3 som faktiskt genomgår denna process med individen hon bor tillsammans med.

Även respondent 2 betonar vikten av det stöd som hon får hemifrån.

Han peppar mig jättemycket nu gör han. Typ om jag blir sugen så säger han ”ja men ta inte något nu när du har gått ner så mycket”. Så har han inte varit förr. Så det tycker jag är jättekul. (Respondent 2)

Vidare anser samtliga respondenter att det är väldigt roligt när omgivningen ser vad de går igenom och kommer med positiva kommentarer angående deras förändring. Detta får dem att vilja kämpa vidare med deras process.

5.2.2. Yttre och inre motivation

Respondenterna beskriver hur de på olika sätt blir motiverade av att genomgå en process av viktminskning. Utifrån dessa olika sätt att beskriva varifrån deras motivation kommer kan jag se tydliga skillnader mellan den inre och den yttre motivationen.

Den yttre motivationen som respondenterna beskriver är i form av att de märker att omgivningen såsom vänner, familj och arbetskamrater kan se en tydlig förändring i deras process och gärna uttrycker denna till dem. Denna uppmuntran från omgivningen får dem att vilja kämpa vidare. Dock kan jag även uppfatta en viss typ av press och stress ifrån omgivningen. I och med att denna förändring är något som är synligt för omgivningen finns det även en press att vidhålla denna förändring och inte få ett återfall.

Ja, alltså X kunde de väl köpa att det gick bra för men när de såg att det gick bra för mig också så blev det väl större motivation. För jag är väldigt bekväm och inrutad, har tagit det som det kommer och sådär men nu får man börja anstränga sig lite mer. (Respondent 1)

Ja, alltså det är ju jättekul att få ifrån omgivningen så är det ju bara. Så är man ju byggd, skapad. Så det är ju jätteroligt att folk märker att man, att man har lagt ner lite ansträngning och så märker någon att man gör det och har mycket positivt att säga om det. (Respondent 1)

Den inre motivationen som jag kan se hos respondenterna kommer ifrån att de märker en skillnad hos dem själva. De hade alla mål, förutom den uppenbarliga vikten som de ville få bukt med. Skillnaden som jag ser mellan den yttre och den inre motivation är att den inre motivationen är något som är av intresse för respondenterna själva. Visst vill samtliga gå ner i vikt men de beskriver även en önskan om att bli piggare och att vardagen ska kunna flyta på lättare.

Jag var ju alltid trött också. Ofta när man kom hem så åt man lite och så somnade man på soffan ungefär. Det har försvunnit mycket mer eftersom man äter mer regelbundet och bättre och så just vikten också. Jag har ju gått ner 20 kg på 4 månader. Det är ju som att... man svävar fram känns det som när man går. Allting är så mycket enklare, det är största grejen. (Respondent 1)

Man känner flåset, man är ju piggare, jag orkar gå upp för mina trappor, tre trappor, jag kan gå upp på vinden, tre trappor utan att vara helt slut. Och att jag har mindre värk i min kropp. Det är ju jätteskönt. (Respondent 2)

Ovanstående citat visar på hur viktigt det är för respondenterna att det händer saker, utöver vikten som de tydligt märker av. De beskriver det som att hela vardagen flyter på lättare och detta var kanske inte något som de i första hand tänkte på när de sökte sig till viktminskningsprogrammet men att detta fungerar som en inre motivation.

5.2.3. Att tillhöra en grupp

Samtliga respondenter beskriver hur det är skönt att genomgå en viktminskning i grupp på grund av att man inte känner sig ensam. Jag tolkar respondenternas svar som att det är en lättnad att slippa gå igenom denna resa själv och att de tycker att det är skönt att faktiskt ha främmande människor att genomgå detta med. Viktminskningsprogrammet kanske är det enda som de har gemensamt med många av gruppmedlemmarna och detta uppfattar jag som positivt ifrån respondenternas sida. Att kunna gå dit och endast vara där för en enda sak, där alla genomför samma resa uppfattar jag som en trygghet. Ibland går respondenterna dit med problem de vill diskutera och då få stöd ifrån gruppen, och ibland går de bara dit för att känna tryggheten och bara lyssna till vad de andra har att säga.

Det är ganska bra att träffa andra och höra hur de har det och hur det går för dem. Jag tror det är rätt bra. Jag tror mer att en del behöver det mera och en del behöver de mindre. Jag tycker att det är ganska skönt faktiskt. (Respondent 1)

Man känner sig alltid välkommen där. Nu är vi ju inte så många killar förmodar jag. Men de känner igen en och de vet vad man heter. De uppmärksammar en ofta när man är där. De peppar en. Små saker. Det gör ju också mycket, att man syns. (Respondent 1)

I grupperna så får man ju prata av sig. Man får berätta om saker och man får höra hur andra har gjort. Man känner att man inte är ensam om problemet. (Respondent 3)

Utifrån respondenternas utsagor tycker jag mig kunna utläsa att en stor del av att tillhöra en grupp är att man inte är ensam om sitt problem. Alla i gruppen är där på liknande villkor och de har alla samma anledning till att söka sig till gruppen, trots att de är helt olika individer. Detta uppfattar jag som viktigt för respondenterna.

5.2.4. Motivation till träning och kost

Utifrån respondenternas utsagor kan jag se ett mönster av att den största motivationen till att utöva fysisk aktivitet och att ändra deras kostvanor kommer från de framsteg som respondenterna ser. Att se ett resultat av all den möda och energi som respondenterna lägger ner på denna process är ovärderligt för dem och det är det som får dem att fortsätta.

Det var så skönt att komma igång igen. Allt var så mycket lättare. Att kunna gå och handla kläder i vilken affär man vill. Istället för att..., ja, välja de kläder du vill ha istället för dem som det finns storlekar i. (Respondent 1)

Jag vägrade för mycket förut, så var det. Det var jobbigt, jag var ofta trött. Det var så motivationen började. Men nu när jag väl har kommit igång, jag har ju i och för sig bara varit med i fyra månader men då är det ju.. alltså det blir ju motivation hela vägen. Man känner att det går lätt, det går bättre att träna, det är roligare att göra saker, man orkar mera. Folk runt omkring tycker att man är piggare och att man ser spänstigare ut och allting. Och man får mycket positivt, jag får mycket positivt på mitt jobb och från mina vänner om det här. (Respondent 1)

Vidare beskriver även respondent 1 hur han anser att det är helt meningslöst att bland annat äta godis när han ändå håller på med ”det andra”. Träningen har alltså motiverat honom till att upprätthålla en bättre kost.

Respondent 2 beskriver hur hon använder sig av målbilder för att bli motiverad. Hon målar exempelvis upp en bild av att komma i ett par byxor och använder detta som motivation under träningen. Hon beskriver även att hon använder träningen som egen tid för henne själv, något som hon inte harunnat sig själv tidigare. Hon har alltså gjort träningen till något mer än bara träning, honunnar sig träningen för att kunna ta sig tid för sig själv. Vidare beskriver respondent 2 även att hon motiveras till en bättre hälsa på grund av att hjärtbesvär som finns i familjen och vill till varje pris undvika detta. Hon förklarar även problematiken vid ett eventuellt bakslag.

Det har ju hänt under den här tiden, vad ska man säga, att jag har åkt på det här gamla som man har gjort. Att man kommer hem, man vet inte riktigt vad det är, man känner sig lite orolig och då kan jag ställa mig och baka... då tycker jag att jag är helt värdelös. Då har jag spolierat hela skiten. Men när man har pratat om det med gruppledare då så vart det som att man.. i och med att man är medveten om det, man börjar bli medveten om det. Och jag vill ju få bort det här beteendet, så jag skuldbelägger mig inte och tycker att jag är en dålig människa utan ja, då får vi ta nya tag tänker jag då. (Respondent 2)

Den tredje respondenten beskriver hur hon i första hand är motiverad till en hälsosammare livsstil på grund av hennes hjärtbesvär och att hon blir motiverad av helheten på viktminskningsföretaget.

Alltså, helheten i X, att de peppar en hela tiden. De ger en inte intrycket av att man är misslyckad bara för att man ramlar av någon vecka. Utan att man är duktig för att man kommer tillbaka. De är väldigt nogga med att hela tiden säga att man är duktig. (Respondent 3)

Hon beskriver även att hon blir motiverad, trots att hon har stått stilla i vikten ett tag.

Jag tror nog att det är hela processen som är det viktigaste. Eftersom att jag har stått stilla nu ett bra tag utan att tappa motivationen så är det nog hela livsstilen som är det intressanta. (Respondent 3)

5.3. Att blicka framåt- Motivation efter

Samtliga respondenter talar positivt om framtiden och att processen som de genomgår är något som de ska bära med sig resten av livet och inte är något tillfälligt. Efter en analys av vad respondenterna tänker kring deras framtid tycker jag mig kunna utläsa att framtida mål är en viktig del av att hålla motivationen vid liv.

5.3.1. Framtida mål

Samtliga respondenter har framtida mål med sin träning. Respondent 1 berättar hur han i framtiden hoppas att kunna sikta på att genomföra en svensk klassiker men avslutar med ”men det är väl för mycket”. När vi pratar om att sätta upp mål med träningen slår han bort den idén och säger ”tänk om man inte fixar det då? Då blir det inge roligt.. så jag har inga mål så..”. Detta kan jag uppfatta som rädsla för att misslyckas och att han därför inte vågar ta några chansar utan ”tar det säkra före det osäkra”.

Respondent 2 beskriver att hon har som mål att vilja åka skidor i framtiden.

Respondent 3 beskriver hur hon i dagsläget är aktiv med yoga men att hon i framtiden skulle vilja få till vissa ställningar lite bättre.

Jag håller ju på med yoga och vissa ställningar får jag inte till ordentligt. För magen är i vägen och låren är för tjocka. Så det jag har tänkt på mest är att jag vill få till de övningarna. Men också att kunna jogga en halv mil, en mil. Jag ska vara med på värruset nu för första gången. (Respondent 3)

Förutom de fysiska målen som respondenterna diskuterar talar de även om att de hoppas på att kunna vidhålla den förändring som de genomgår just nu och att denna process inte ska vara något tillfälligt.

6. Diskussion

Under denna rubrik kommer jag att diskutera det framkomna resultatet samt att kritiskt reflektera kring uppsatsens metodologiska delar.

6.1. Resultatdiskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka individers uppfattningar av fenomenet motivation samt att nå en ökad förståelse för hur individer påverkas av att genomgå denna process i grupp. Under resultatdiskussionen kommer jag att diskutera resultatet gentemot tidigare forskning samt de begrepp och den modell som jag tidigare har nämnt i bakgrunden.

6.1.1. Att komma igång- Motivation före

I denna kategori framkom det att respondenterna beskriver hur de alla kände att de var i behov av en förändring i deras liv och att detta var den stora anledningen till att de sökte sig till viktminskningsföretaget. Detta betyder att respondenterna redan där har tagit sig igenom de två första stadierna i den transteoretiska beteendeförändringsmodellen (Faskunger, 2001). De har alltså tagit sig igenom förnekelsestadiet, begrundarstadiet och var vid den tidpunkten i förberedelsestadiet. När jag genomförde intervjuerna med respondenterna befann de sig i handlingsstadiet där de aktivt har påbörjat och upprätthåller sin förändring. Faskunger (a.a.) beskriver vidare att en beteendeförändring inte handlar om några snabba lösningar för stunden utan är meningen att vara för hela livet. Utifrån att ha träffat respondenterna och samtalat med dem uppfattar jag det som att detta var en anledning till att de sökte sig till viktminskningsföretaget. Det var inte ute efter någon snabb lösning utan en bestående förändring.

Respondenterna hade olika anledningar till att de sökte sig till just detta viktminskningsföretag. Två av respondenterna hade personer i deras närhet som detta hade fungerat för och därför valde just detta, medan den tredje respondenten såg en annons och tog en liten chansning. Detta tolkar jag som att det ibland kan vara en fördel att få höra ifrån andra individer hur dem har upplevt viktminskningsföretaget. Detta kan ge en sorts trygghet i att våga prova på något nytt.

Samtliga respondenter beskriver hur de kände en stark motivation redan ifrån början och att detta i sin tur gav dem ytterligare motivation för hela processen. Granbom (1998) beskriver hur motivation är en process som ständigt är under förändring. Det är viktigt för individen att identifiera sina mål för att kunna få en tydlig motivation. Vidare beskriver författaren att *intresse* är den allra effektivaste drivkraften för motivation. Jag tror inte att respondenterna hade reflekterat så mycket över de övriga fysiska och psykiska fördelarna med deras förändring utan jag tror att det ursprungliga intresset hos respondenterna främst låg i att gå ner i vikt. Visserligen har några av respondenterna uttryckt att anledningen till att de ville gå ner i vikt var för att de skulle undvika och bli av med exempelvis hjärtbesvär men att de skulle bli så pass mycket piggare tror jag inte var något som låg som första prioritet. När de då kände att denna kickstart i början och märkte ett snabbt resultat blev detta en oerhörd sporre för respondenterna. Det blev helt enkelt en klar och tydlig motivation för dem.

Vidare påpekar även respondenterna att de inte ville uppleva den såkallade pekpinnen utan var snarare ute efter att få hjälp, tips och råd. Ohlson (2008) beskriver hur en hälsoarbetares

roll är att bistå med information, kunskap och motivation så att individen sedan själv kan genomföra den förändring som denna anser vara nödvändig. Detta var något som respondenterna själva säger att de fick hos viktminskningsföretaget. De upplever personalen och deras hälsocoacher som peppande, positiva och välkomnande, vilket är viktigt i en förändringsprocess. En av respondenterna beskriver hur personalen alltid är noga med att säga hur duktiga dem är istället för att påpeka ett eventuellt misslyckande. Revstedt (1986) beskriver relationen mellan en motivationsarbetare och dennes klient som ” klientens egna batteri är urladdat och han behöver kraft från motivationsarbetaren för att hans egen motor skall gå igång” (s. 95). Författaren beskriver även att svårigheter och motgångar inte bör vara anledningen till att en individ ger upp i sitt motivationsarbete. Det handlar inte om huruvida individen misslyckas eller inte utan snarare om hur man hanterar misslyckandet. Jag ser en stark koppling mellan detta citat och respondenternas utsagor. Respondenternas batterier var till en början urladdade och de behövde få hjälp med att starta deras motor. Det är där personalen på viktminskningsföretaget kommer in. Genom deras, vad respondenterna säger, positiva anda och motiverande attityd har de hjälpt respondenterna att starta upp motorerna.

Dock kan jag ibland tänka mig att vissa individer kanske kan behöva någon sorts hårdare kritik vid exempelvis ett återfall eller ett eventuellt misslyckande. Men detta menar jag att det kanske inte räcker med den information, kunskap och motivation som Ohlson (2008) menar att är det enda som en hälsoarbetare bör ge individen som genomför en förändring. Vi är alla enskilda individer och reagerar olika på samma direktiv. För vissa fungerar det säkerligen bra att bara ge information, kunskap och motivation medan andra kan behöva lite hårdare direktiv och motstånd.

6.1.2. Att nå framsteg - Motivation under tiden

Utifrån respondenterna utsagor uppfattar jag det som att de alla uppskattar och behöver det sociala stöd de får både ifrån nära och kära, vänner, kollegor samt ifrån gruppen som de ingår i på viktminskningsprogrammet. Faskunger (2001) påpekar hur viktigt det är med det sociala stödet för att lättare ta sig igenom de olika stadierna i den transteoretiska modellen. Med hjälp av peppning och tillhörighet kan individen känna trygghet och stöd till att vidareutvecklas i sin process.

Respondenterna uttrycker inte specifikt vikten av att känna stöd ifrån den sociala omgivningen, dock tycker jag mig ändå kunna utläsa att de åtminstone blir mer motiverade av att få höra positiva kommentarer ifrån deras nära och kära, kollegor eller vänner. Bakx et al. (2005) påpekar hur viktigt det är med socialt stöd för en individ som genomgår en beteendeförändring. En stor del av det sociala stödet bör komma ifrån hälsoarbetaren dock tar den största förändringen för individen plats i det privata livet och därav bör det sociala stödet komma ifrån individens omgivning (a.a.).

Respondenterna har på olika sätt beskrivit hur de uppskattar de kommentarer de ibland får ifrån deras omgivning. Dock tyckte jag mig även kunde märka en viss typ av press på framförallt en av deltagarna där denna kände sig tvungen att upprätthålla och lyckas med denna process i och med att förändringen är så pass synlig för omgivningen. Denna press tyder på en yttre motivation som handlar om att individen gör något för att exempelvis få ett erkännande ifrån sin omgivning (Ohlson, 2008). Den yttre motivationen är förknippad med ytlig inlärning och är inte bestående. Därav finner jag det av stor vikt att jag tycker mig kunna utläsa att respondenterna även har en inre motivation. Den inre motivationen är förknippad med djupinlärning och kännetecknas av att individen känner en inre vilja att göra något för

denne själv som de finner ett intresse i. Den inre motivationen som jag tolkar hos respondenterna kännetecknas av att de vill bli piggare och orka med sin vardag på ett bättre sätt.

Vidare beskriver Carles et al. (2006) att den sociala önskvärdheten kan ha en negativ påverkan på en viktminskningsprocess. Författarna menar att de som har en större social önskvärdhet tenderar att ha en mindre procentuell viktminskning än de med längre social önskvärdhet. Den sociala önskvärdheten är något som framkommer svagt i respondenternas utsagor. Bland annat när respondent 1 beskriver hur det är kul att få respons ifrån omgivningen och att det är ”så man är byggd, skapad”. Detta tolkar jag som social önskvärdhet då individen påpekar hur roligt det är att få positiv feedback ifrån omgivningen. Dock tror jag, som tidigare nämnt att den inre motivationen är starkare än den yttre hos de tre respondenterna.

Enligt Goodrick och Foreyt (1993) beror övervikt oftast på olösta konflikter som i sin tur kan bidra till en överkonsumtion av mat. Vidare beskriver författarna hur målet med en beteendeförändring som ska vara behandlingen för dessa individer, är att individerna får lära sig en process av problemlösningar som ska göra så att de inte finner sig i liknande situationer igen. Detta får mig att reflektera över huruvida denna ”process av problemlösningar” är något som respondenterna får med sig i och med att de ingår i en grupp där de fritt kan diskutera med- och motgångar. Jag uppfattar respondenternas utsagor som att en stor del i deras process mot ett hälsosammare liv ligger i att de får diskutera sig fram till olika lösningar och idéer tillsammans med sin grupp på viktminskningsföretaget.

Detta är även något som Ely et al. (2009) beskriver då de menar att delaktighet och gruppstöd är en stor faktor när det gäller vikttnedgång, framförallt hos kvinnor. Detta är även en skillnad som jag såg hos mina respondenter. Den manliga respondenten är lite återhållsam när han beskriver gruppens meningsfullhet för honom själv medan kvinnorna gärna berättar hur viktigt det är för dem. Dock beskriver de alla att det är skönt att kunna gå igenom detta med andra när man kan få råd och stöd. Detta är något författarna också nämner då de förklarar vikten av det sociala stödet som att deltagarna kan få samtala med varandra och dela med sig av med- och motgångar i sin viktminskning.

Respondent 3 beskriver hur hon, trots att hon har stått stilla i sin vikttnedgång ett tag, ändå är motiverad. Ohlson (2008) beskriver hur hälsopedagogik bör ses som en process där det är individens egna motivation som är avgörande för att hälsoarbetet ska lyckas. Jag tror att denna respondent har förstått att förändringen som hon genomför är en process. Hade hon bara fokuserat på att se resultat i form av antal minus-siffror på vågen hade hon, enligt mig, troligtvis tappat motivationen inom kort. Tack vare att hon istället ser till processen kan hon upprätthålla sin motivation. Likaså beskriver respondent 1 att han finner det meningslöst att äta godis när han ändå håller på med allt annat. Detta tolkar jag även som att han har insett vikten av att få hans tillvaro att fungera som en process.

6.1.3. Att se framåt- Motivation efter

Respondenternas utsagor visar på att de alla har olika mål som de strävar efter. Det självklara målet för dem alla är att nå deras målvikt men utöver detta har de även fysiska mål som de vill kunna uppnå. De nämner bland annat att åka skidor, förbättra yogaställningar samt jogga. Granbom (1998) beskriver att mål är viktigt i en motivationsprocess. När vi har nått de mål

som vi har satt upp söker vi genast efter nya mål att sträva efter. Det är på så vis som vi kan hålla motivationen vid liv.

Vidare har jag även reflekterat över det faktum att respondent 1 uttrycker en viss oro inför att sätta upp mål, då han säger, ”tänk om man inte fixar det då? Då blir det inge roligt, så jag har inga mål så.”. Utifrån att Granbom (1998) hävdar att mål är en viktig del i en motivationsprocess ställer jag mig då frågan huruvida denne individ kommer gå vidare i sin process när han har lyckats nå sin målvikt och därmed inte har fler mål. Det skulle kanske kännas mer betryggande om individen redan nu hade satt upp fler mål som exempelvis den svenska klassikern som han pratar om, dock kanske detta inte är något som han kan göra förrän han har nått sitt ursprungliga mål.

Avslutningsvis tror jag att samtliga respondenter kommer att ha en god motivation inför framtiden. De har alla, på ett eller annat sätt beskrivit att det de nu genomgår är en process och en förändring som de vill bära med sig resten av livet. I och med att de har upplevt motivation på olika sätt under processens gång så tror jag även att de kommer att hitta ett sätt att motivera sig i framtiden.

6.2. Metoddiskussion

Jag anser att den metod som valdes för uppsatsen passar med studiens syfte. I och med att detta är en fenomenografisk studie där jag vill få ut så mycket som möjligt om respondenternas uppfattningar av fenomenet passade intervjuer bra för ändamålet. Intervjuerna var ostrukturerade och detta upplevde jag både positivt och negativt. Detta var positivt i den bemärkelsen att det gav respondenterna möjligheten att ta upp det som var av betydelse för dem, snarare än att jag ledde dem i någon riktning i form av vissa frågor. Dock upplevde jag detta även negativt då det ibland var svårt att få informanterna att utveckla deras tankar. Vid dessa tillfällen var det ibland svårt att inte försöka ställa vissa frågor med syfte att försöka locka ur svar ifrån respondenterna. Istället bad jag respondenten att utveckla sina tankar och när detta inte lyckades ledde det till ett minskat resultat.

Vid den första intervjun råkade jag berätta för respondenten att jag tidigare har haft en relation till det aktuella viktminskningsföretaget, i form av en veckas praktik, och ställer mig nu frågande till om detta kan ha påverkat honom positivt eller negativt. Detta var ingenting som jag avslöjade för de övriga respondenterna och jag har nu i efterhand reflekterat över om detta kan ha gjort så att respondent 1 öppnade sig mer för mig än vad de övriga respondenterna gjorde. Detta kan i så fall ha berott på att han utvecklade något sorts förtroende för mig i och med att jag då lättare kunde relatera till vad han beskrev än en individ som inte har en relation till företaget.

Jag har även funderat kring mitt val av att använda en så kallad ”gate keeper” på det aktuella viktminskningsföretaget för att komma åt mina kontaktpersoner. Nu i efterhand har jag reflekterat över huruvida det kan finnas en chans att kontaktpersonen endast har tillhandahållit mig med respondenter som hon visste att skulle representera företaget på ett positivt sätt. Nu tror jag inte att detta är fallet i min undersökning då de respondenter jag har intervjuat har varit olika varandra och själva uttryckt intresse för att vara med i denna undersökning. Dock kommer jag att reflektera över detta inför eventuella framtida undersökningar.

Vidare har jag även reflekterat över att jag borde ha granskat den fenomenografiska ansatsen något ytterligare innan jag genomförde mina intervjuer. Jag upplevde till en början vissa svårigheter med att skilja mellan uppfattningar av och uppfattningar om, det vill säga,

fenomenografi respektive fenomenologi. Större kunskap inom området är något som skulle kunna ha fördjupat mina intervjuer, dock anser jag ändå att jag under analysen av respondenternas utsagor fick bukt med detta och tydligen kunde se skillnaden.

Efter att jag har kommit fram till det resultat som jag gjort började jag fundera på om det kanske hade varit bättre om jag redan ifrån började hade valt att fokusera min undersökning på *gruppens påverkan till motivation*. Resultatet av min undersökning består till stor del av just detta. Att gruppens påverkan skulle vara en stor del av respondenternas utsagor var något som jag reflekterade över redan innan intervjuernas början men valde ändå att fokusera på motivation till viktning i stort med ett inslag av gruppens påverkan.

Vidare anser jag även att jag har tagit god hänsyn till de forskningsetiska principerna. Dock var det min tanke att jag skulle ha skickat ut uppsatsen till de tre respondenterna så att de skulle kunna läsa igenom denna innan jag fastställde att den var klar. Anledningen till detta var på grund av att jag anser att min valde ämne är känsligt och risken för missuppfattningar kan vara större än om jag hade genomfört en strukturerad intervju. Dock misslyckades jag med detta på grund av den pressade tidsramen. Detta kan ha gjort att jag eventuellt har varit lite återhållsam i mina spekulationer kring respondenternas uppfattningar och bara hållit mig till det som jag tyckte mig tydligt kunna utläsa.

6.2.1. Kritisk reflektion angående validitet och reliabilitet

Jag anser att reliabiliteten i min studie är hög. Intervjuerna med mina respondenter har skett på samma plats och vid ungefär samma tidpunkt på dagen. Detta gör att miljön kring respondenterna har varit densamma samt att de har alla fått samma möjlighet till att ha liknande energi och fokus för samtalen. Även det faktum att jag inte hade någon tidigare relation till respondenterna anser jag påverkar reliabilitetens höga värde. Med detta menar jag att jag har gått med liknande attityd inför respondenterna, detta till skillnad om jag hade haft en tidigare relation till någon av dem.

Jag har även reflekterat över huruvida det faktum att jag är hälsopedagog kan ha påverkat reliabiliteten i en negativ riktning. Med det menar jag att respondenterna eventuellt har reflekterat över mitt yrkesval och då försökt svara på mina frågor så som de uppfattar att man ”borde” ur en hälsomässig synpunkt. Dock är detta något som de alla tre i så fall har blivit utsatta för och borde därför inte ha påverkat reliabiliteten överdrivet mycket.

Vidare anser jag även att validiteten i undersökningen är hög då min intervjuguide återkopplas väl till studiens syfte. Dock har jag nu i efterhand insett att några av mina frågor var överflödiga och kunde ha utelämnats från uppsatsen. Jag upptäckte även under första intervjun att vissa frågor fattades och la sedan till dessa i min intervjuguide. Detta har dock inte påverkat varken reliabiliteten eller validiteten då samtliga respondenter har diskuterat samtliga frågor, bara det att detta var något jag kom på under intervjun med respondent 1.

7. Slutsats

Utifrån respondenternas utsagor framkom det några delar i resultatet som sticker ut lite mer ifrån det övriga resultatet. Min slutsats i denna studie blir således att respondenterna finner ett stort stöd och en stor motivation i den grupp de samarbetar med på viktminskningsföretaget samt att en snabb början kan öka motivationen för resterande resa.

8. Egna reflektioner och förslag till vidare forskning

Min förhoppning är att denna studie dels kan ha varit till nytta för de tre respondenter som har varit inblandade så till vida att de kanske har fått en större förståelse och inblick för vad motivation är och betyder för dem. Jag hoppas även att kommande läsare kommer att finna min uppsats användbar och läsvärd. Jag hoppas att det faktum att jag har använt den fenomenografiska ansatsen kan bidra till att jag har kunnat skapa kunskap om vilka uppfattningar några individer har av motivation och att detta kan användas för att förstå att det kan krävas olika motivationsarbeten för olika individer. Detta är definitivt en kunskap som jag kommer att ha nytta av i min framtida yrkesroll som hälsopedagog.

I och med denna uppsats har jag nu insett den sociala påverkans vikt vid viktminskningsprocesser och jag hoppas att detta är något som kommer att utvecklas inom den vetenskapliga forskningen. Visserligen finns det idag forskning som styrker det sociala stödet men jag skulle vilja se en utveckling inom detta. Att jobba aktivt med viktminskning i grupp är något relativt nytt inom dagens marknad och därav hoppas jag att vi inom snar framtid kommer att få se mer forskning och fler utvärderingar inom ämnet.

Referenslista

- Andersson, C. (2000). *Kunskapssyn och lärande i samhälle och arbetsliv*. Lund: Studentlitteratur.
- Bakx, J. C., Koelen, M. A., van Staveren, W. A., van Weel, C. C. & Verheijden, M. W. (2005). Role of social support in lifestyle-focused weight management interventions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59S179-S186. doi:10.1038/sj.ejcn.1602194.
- Carels, R.A., Cacciapaglia, H. M., Rydin, S., Douglass, O. M., & Harpers, J. (2006). Can social desirability interfere with success in a behavioral weight loss program? *Psychology & Health*, 21(1). Hämtat 2011-03-15.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education*. (5., completely rewritten and updated ed.) London: Routledge.
- Dahlgren, L O., (2005). Vad är det man lär sig? I Marton, F. (2005[1977]). *Inläring och omvärldsuppfattning: en bok om den studerande människan*. (2. uppl.) Stockholm: Norstedts akademiska förlag.
- Dewey, J. (2004). *Individ, skola och samhälle: utbildningsfilosofiska texter*. 4., [utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur.
- Ely, A. C., Befort, C., Banitt, A., Gibson, C., & Sullivan, D. (2009). A qualitative assessment of weight control among rural kansas women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(3), 207-211. Hämtat 2011-04-05.
- Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Faskunger, J., & Hemmingsson, E.(2005). *Vardagsmotion: vägen till hållbar hälsa: fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Forum.
- Foreyt, J.P., & Goodrick, G. K. (1993) Evidence for success of behavior modification in weight loss and control. *Annals of Internal Medicine*, 119(7), 698. Hämtat 2011-04-05.
- Granbom, A. (1998). *Att motivera till hälsa: en teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring*. Lund: Studentlitteratur.
- Hälsokonsult, viktningsföretaget, 2011-05-09
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys: exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.
- Marton, F. & Månsson, M. (1984) Vad är det som gör livet värt att leva? I F, Marton & C-G, Wenestam. (1984) *Att uppfatta sin omvärld: varför vi förstår verkligheten på olika sätt*. Stockholm: Norstedts.

Marton, F. (1984) Hur vi lär oss att se världen på olika sätt - en epilog. I Marton, F., och Wenestam, C-G. (2005) *Att uppfatta sin omvärld: varför vi förstår verkligheten på olika sätt*. Stockholm: Norstedts.

Ohlson, L. (2008). *Hälsopedagogik*. 2. uppl. Stockholm: Liber.

Revstedt, P. (2002). *Motivationsarbete*. (3. uppl.) Stockholm: Liber.

Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2008). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (2. uppl.) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Svenska livsmedelsverket, 2010.

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Overvikt-och-fetma/>

Hämtat 2011-04-20.

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Uljens, M. (1989). *Fenomenografi: forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1, Missivbrev

Hej

Mitt namn är Kristina Bornedal och jag läser min sista termin på Hälsovetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle. Jag ska nu under vårterminen skriva min C-uppsats som inriktar sig på motivation till viktminskning.

Jag är intresserad av att komma i kontakt med några av Er som har vänt Er till XXXX och som skulle kunna tänka Er att delta i en intervju. Syftet med uppsatsen är att undersöka er motivation till att genomföra en viktminskning. Jag söker alltså Dig som vill dela med Dig av dina erfarenheter angående detta.

Tycker du att detta låter som en intressant möjlighet ber jag Dig att meddela dina kontaktuppgifter till personalen på XXXX så kommer jag att kontakta Dig med ytterligare information inom kort. Vänligen notera att detta inte innebär att Du förbinder till något utan när som helst kan avbryta Din medverkan. Intervjuerna förväntas ta cirka 1 timme och sker efter dina önskemål gällande tid och plats. Intervjun kommer, om du så samtycker, att spelas in för att underlätta sammanställningen av materialet. Det inspelade materialet kommer efter den skriftliga sammanställningen att låsas in. Du som deltar i studien garanteras full konfidentialitet under och efter uppsatsens tid. Intervjumaterialet kommer att redovisas på ett övergripande sätt där enskilda citat kan komma att väljas ut för att exemplifiera något. I detta fall kommer ditt namn att vara kodat för att skydda din identitet. Du som deltagare kommer även att få möjlighet att läsa igenom det sammanställda materialet från din intervju för att kunna komma med invändningar och kompletteringar innan uppsatsen redovisas.

Tack på förhand

Tveka inte att höra av Dig vid eventuella frågor

Med vänliga hälsningar

Kristina Bornedal, XXX XXX

Handledare: Maud Söderlund, XXXX

Bilaga 2, intervjuguide

Kan du berätta lite om dig själv
Hur ser en vanlig dag ut i ditt liv
Hur ser vardagen ut med kost och träning?

Kan du berätta om hur du kom i kontakt med XXXX och hur din relation till XXXX ser ut?

Hur upplever du XXXX idé om att samverka i grupp?
Vad anser du att är det viktigaste när ni arbetar i grupp? Fördelar och nackdelar?

Vad är motivation för dig? När det gäller kost och träning? Vad motiverar dig?
Hur är en individ som har en bra motivation?
Vad händer om du har en dålig dag när det gäller kost och träning?
Hur hanterar du det?

Hur skulle du vilja att din livsstil ser ut om 5 år?
Vad ska du göra för att komma dit?
Motivera ditt svar