

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Institutionen för. pedagogik, didaktik och psykologi**

# Ett matkoncept utifrån fyra informanternas upplevelser

*Helena Löw  
Januari 2010*

C-nivå/15hp  
Pedagogik

**Hälsopedagogiska programmet  
Examinator Peter Gill**

## **ABSTRACT**

The choice of subject in this study is to examine the significance of changes in dietary habits. Diet as research has become an increasingly important factor in people's diets. We think more and more on what and how much to eat. Food of all kinds provides a variety of nutrients that affect the human diet.

On behalf of a company in Stockholm, the purpose of this study to examine how some of its former customers experienced costly concept Exclusive. The mission is also to see how the concept has affected the customers' dietary behavior, and how this has changed their dietary habits according to their own experiences.

To be able to carry out this study has empirical data from previous research on topics dealing with behavior, influence, attitude, learning and motivation used. This is to be an educational background on how people can influence their habits and routines based on various factors. The study is written with a qualitative approach, where personal interviews were carried out as data collection method.

The deliberations will interview the results to be validated by the participants have experienced the Exclusive and how it has affected their changing dietary behavior. The result was that the concept is Exclusive for all four served as a tool for achieving a better diet. They felt a lively, weight loss, more focused, changes in behavior, knowledge in terms of awareness and, above all, a higher motivation to change their eating habits.

*Keywords:* education, nutrition, behavior change, attitude, influence, learning and motivation.

,

## **SAMMANFATTNING**

Valet av ämne i denna studie är att behandla betydelsen av ändrade kostvanor. Kosten har enligt forskning blivit en allt mer viktig faktor för människors kostvanor. Man tänker mer och mer på vad och hur mycket man ska äta. Mat av olika slag innehåller en mängd olika näringsämnen som påverkar människans kost.

På uppdrag av ett företag i Stockholm är syftet för denna studie att undersöka hur några av företagets tidigare kunder upplevt kostkonceptet Exclusive . Uppdraget är vidare att se hur konceptet har påverkat kundernas kostbeteende samt hur detta har förändrat deras kostvanor utifrån deras egna upplevelser.

För att ha kunnat genomföra denna undersökning har empirisk data av tidigare forskning inom ämnen som handlar om beteende, påverkan, attityd, inläring och motivation använts. Detta för att kunna få en pedagogisk bakgrund till hur människor kan påverka sina vanor och rutiner baserat på olika faktorer. Undersökningen är skriven med ett kvalitativt angreppssätt, där personliga intervjuer har genomförts som datainsamlingsmetod.

I reflektionsarbetet kommer intervjuernas resultat att valideras med hur deltagarna har upplevt Exclusive och hur det har påverkat deras förändrat kostbeteende. Resultatet blev att konceptet Exclusive har för alla fyra fungerat som ett redskap för att uppnå en bättre kost. De upplevde en pigghet, viktnedgång, mer fokuserade, ändrat beteendemönster, kunskap i form av medvetenhet och framförallt en högre motivation till att förändra sina kostvanor.

*Nyckelord:* pedagogik, kost, beteende, förändring, attityd, påverkan, inläring och motivation.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<b>2. BAKGRUND</b> .....	<b>5</b>
2.1 Pedagogik .....	5
2.2 Kost .....	7
2.3 Motivation .....	8
2.4 Beteende .....	9
2.5 Attityd.....	10
2.6 Kunskap.....	11
2.7 Konceptet Exclusive.....	11
2.8 Modeller .....	12
2.8.1 Förändringsmodellen .....	13
2.8.2 KAB-modellen .....	14
2.9 Syfte .....	14
2.10 Frågeställning .....	14
<b>3. METOD</b> .....	<b>16</b>
3.1 Vetenskapsteorier .....	16
3.1.1 Vetenskapliga forskningsmetoder.....	16
3.1.2 Hermeneutisk forskningsansats .....	17
3.1.3 Etiska överväganden .....	17
3.2 Genomförande .....	18
3.2.1 Val av metod.....	18
3.2.2 Urval.....	20
3.2.3 Genomförande av undersökningen.....	21
3.2.4 Validitet .....	22
3.2.5 Reliabilitet .....	23
<b>4. RESULTAT OCH ANALYS</b> .....	<b>24</b>
4.1 Beslut om förbättrad kost .....	24
4.2 Upplevelsen och känslan under användandet av konceptet.....	26
4.3 Uppnådda effekter .....	29
4.4 Nytt sätt att tänka och nya kostvanor .....	30
4.5 Analys.....	32
4.5.1 Analys förändringsmodellen.....	32

4.5.2 Analys KAB-modellen.....	35
<b>5. DISKUSSION .....</b>	<b>37</b>
5.1 Metoddiskussion.....	37
5.2 Resultatdiskussion .....	39
5.2.1 Första frågeställningen .....	40
5.2.2 Andra frågeställningen.....	41
5.2.3 Tredje frågeställningen .....	43
5.3 Förslag på vidare forskning.....	44
<b>6. LITTERTURFÖRTECKNING .....</b>	<b>45</b>
6.1 Elektroniska källor .....	46
6.2 Artiklar .....	47

## **Bilagor**

Bilaga 1. Intervjufrågor

Bilaga 2. Informationsbrev

## 1. INLEDNING

I dagens samhälle är hälsan ett ämne som det har diskuterats mycket kring de senaste åren. Det har gjorts mycket forskningsarbete inom detta både i svensk såväl som internationellt. Vad betyder begreppet hälsa? Enligt WHO är definitionen av hälsa: "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp" (Johansson, 2007). Därmed beskrivs hälsa som ett positivt tillstånd, vilket inbegriper hela individen i förhållande till dess situation.

Med den här definitionen av hälsa kan det verka omöjligt att kunna uppnå verklig hälsa. Det viktigaste är kanske att den visar på mängden av faktorer som påverkar hälsan och välbefinnandet. Matvanor och livsstil (rökning, motion, alkohol med mera) har stor betydelse för vår fysiska hälsa, men påverkar även psykiska hälsa. Dessutom kan fysisk och psykisk ohälsa påverka matvanor och livsstil (ibid).

Felaktiga matvanor tillsammans med ett stillasittande liv och andra negativa livsstilsfaktorer leder till ökad risk för övervikt, hjärt- kärlsjukdomar, diabetes, cancer, benskörhet med fler folksjukdomar. Ytterst få av oss har en aning om hur mycket energi vi stoppar i oss eller gör av med. Trots detta håller sig kroppsvikten, åtminstone för en del, ganska konstant genom åren. Utan att vi är medvetna om det anpassas "inkomsterna" till "utgifterna" och kroppen håller sig i energibalans. Om energiintaget däremot är högre än energiutgifterna ökar vikten och om det är lägre minskar den (Johansson, 2007).

Varannan man och drygt var tredje kvinna i Sverige är överviktig eller fet. Det visar Statiska Centralbyrån (SCB) i sin undersökning av levnadsförhållanden, publicerad i mars 2007. Det innebär att 10 % av såväl männen som kvinnorna är feta, vilket motsvarar ungefär 700 000 personer i åldern 16-84.

Syftet med studien är att undersöka hur några personer har upplevt användningen av kostkonceptet "Exclusive". För att tydliggöra, kommer denna studie inte att behandla begreppet hälsa specifikt utan endast kostkonceptet. Studiens undersökning inriktar sig till individnivå och inte på organisation, grupp eller samhällsnivå.

Undersökningens frågor utgår från två olika modeller, KAB och förändringsmodellen. Dessa modeller har tidigare använts i forskning för att se om det är möjligt att förändra människors attityder och beteende inom kostområdet. Studien kommer att titta på hur personerna upplevt användandet av kostkonceptet ”Exclusive” som också kommer att sättas i relation till de två ovan nämnda modellerna som handlar om attityd- och beteendeförändring

## 2. BAKGRUND

I bakgrunden kommer pedagogik, kost, kunskap, beteende, attityd och motivation som valda nyckelord att behandlas. Dessa nyckelord är ämnade att bidra och underlätta för läsaren att se ett samband mellan de ovan nämnda begreppen och hur en förändring på de olika stadierna kan ske hos en individ. Val av upplägg innebär att både författare och läsare ska erhålla en mer strukturerad helhetsförståelse inom forskningsämnet och som på ett enkelt sätt återknyter till den övergripliga frågeställningen. Dessa nyckelord ska vara en vägledning till olika forskningsresultat som visar på hur människors val av rutiner beslutas och genomförs.

### 2.1 Pedagogik

I Bonniers ordbok definieras pedagogik som ”vetenskapen om uppfostran o. undervisning; undervisning(konst)” (Bonniers Svenska ordbok, 2002, sid 429). Några av pedagogikens centrala figurer är Platon, Comenius, Dewey och Piaget. Pedagogik är ett universitetsämne som är särskilt viktigt inom lärarutbildningen. (ibid).

I vanliga ordböcker definieras ”pedagogik” på två sätt; som ”undervisningskonst” och som ”vetenskapen om uppfostran och undervisning”. Denna dubbla innebörd torde vara ett skäl till omvärldens misstänksamhet. Pedagogik som *praktik*, undervisningskonst, har alla mött eller utövat, som elever, lärare eller föräldrar, men också i andra relationer. Det betyder att alla, utan undantag, har många erfarenheter, idéer och kunskaper om pedagogiska processer och handlingar. Pedagogik som praktisk verksamhet handlar om avsiktlig och målinriktad påverkan. Pedagogisk verksamhet är därmed alltid normativ till sitt innehåll och sällan okontroversiell. Man strävar alltid efter att finna det ”bästa” innehållet och de ”bästa” metoderna, eller åtminstone det som är ”bättre” än kända alternativ (Wernersson, 2006). Pedagogik är ett tvärvetenskapligt ämne genom att dess centrum är ett samhällsfenomen, som behandlas ur olika perspektiv. Många av pedagogikens centrala frågor behandlas därmed också inom andra ämnen, och det är inte lätt att avgöra vad som i snäv mening hör till pedagogik. Studier av *individ* handlar t ex om den enskildes inlärning (lärande och utveckling), motivation eller intresse, förutsättningar och resultat i olika situationer (ibid).



Pedagogik uppfattas som ett praktiskt verksamhetsområde och som något man med olika teoretiska och praktiska utgångspunkter ägnar sig åt för att förbättra människors möjligheter att utveckla kunskaper, värderingar och handlingsmönster. Det är den skapande karaktär hos kulturen och den skapande karaktärens hos människans aktivitet, som gör pedagogiken möjlig och viktig. Den utmaning folkhälsopedagogiken står inför är hur vi i hälsofrämjande arbete kan bidra till att människor skapar nya innebörder hos produkter och aktiviteter samt nya kunskaper och värderingar, som leder till nya mer hälsofrämjande handlingsmönster (Svederberg, Svensson & Kindeberg, 2001).

Uppfostran är uttryck för kommunikation om normer och värderingar, känslomässiga aspekter och begreppet undervisning symboliserar kommunikation om kunskaper och färdigheter, samt intellektuella aspekter. Utbildning handlar om både uppfostran och undervisning och har både känslomässiga och intellektuella aspekter (Stensmo, 2007). Pedagogik innebär att någon försöker påverka någon annan till att uppnå ett mål, en pedagog som t ex en tränare, lärare eller läkare som försöker påverka en deltagare, elev, eller patient. Det pedagogiska arbetet kännetecknas av att det sker en målinriktad aktivitet med olika effekter där förloppet kan beskrivas och undersökas (Björklid & Fischbein, 2006).

Det finns också olika typer av pedagogik, t ex *förmedlingspedagogik* där pedagogen är den aktive och sätter upp mål och strukturerar vad deltagaren ska utföra, oberoende av dennes erfarenhet och förutsättning. En annan typ är *behovsinriktad pedagogik* där deltagaren är den aktiva och själv sätter upp mål och väljer sitt tillvägagångssätt. Dessa två kan sägas vara varandras motsatser men ofta sker en interaktion mellan dem, där t ex lärare och elev har ett samspel i den pedagogiska situationen (ibid).

Från att människors hälsa länge setts som ett problem finns idag ett intresse för och en vilja att i pedagogisk praktik i hälsofrämjande arbete utgå från individernas och gruppernas blandade erfarenheter. Det är mottagaren av rådgivningen som bestämmer dess innebörd, mottagaren gör inte som den blir tillsagda utan vad de själva anser är rätt och rimligt. Människor grundar sitt handlande på tidigare erfarenheter och värderingar. Problematiken handlar om ifall människor har de redskap som behövs för att göra ansvarsfulla val baserade på kunskaper och insikt. Ett hälsobudskap måste förstås i relation till behovet i en viss situation och därför måste kommunikationen mellan

sändare och mottagare ske utifrån detta. Budskapets innehåll och utformning ska tillfredsställa de behov och önskemål som mottagaren efterfrågar för att denne ska kunna göra hälsosamma val grundade på egen kunskap och förståelse (Svederberg & Svensson, 2001).

## **2.2 Kost**

Matvanor och livsstil har stor betydelse för den fysiska hälsan men påverkar även den psykiska hälsan. Fysisk och psykisk hälsa kan i sin tur påverka både matvanor och livsstil. Felaktiga matvanor i kombination med ett stillasittande liv och andra negativa livsstilsfaktorer ökar till exempel risken för övervikt (Johansson, 2004). I Frankrike gjordes en studie 1997, som handlade om matvanor, mat- och hälsorelaterade attityder till sin tro. Där undersöktes 660 studenter om deras matvanor och attityder. Denna hälso- och beteendestudie i Frankrike var ett av totalt 21 länder som undersökningen gjordes i (Monneuse, Bellisle & Koppert, 1997). Undersökningen visade på stora skillnader i ungas matvanor, med bland annat ett förbiseende av frukosten och ett ökande intag av snacks och dylikt. Man fann ett tydligt mönster av ett matbeteende bland studenterna. Undersökningen visade i att det inte skilde när det kom till frekvensen av antal måltider per dag mellan män och kvinnor, däremot hade kvinnorna ett mer hälsosamt matbeteende än männen, i form av mer fruktkonsumtion, fiberintag och undvikandet av fett och kolesterol. Männen hade ett högre intag av dagligt snacks, mer kött och salt till maten samt en högre alkoholkonsumtion. Männen tränade mer än kvinnorna medan kvinnorna var sundare i sin kost (ibid). En stor andel av de utvalda kvinnorna kände att de var överviktiga och 35 % av kvinnorna försökte förlora vikt (ibid).

Den slutsats man kunde dra är att det är olika beteende och attityd till hälsa och kost mellan kvinnor och män. Nu är denna studie gjord i Frankrike, men liknade resultat har även redovisats i de andra 20 länderna inom Europa. Hälsobeteendet bland unga och andra är, att det är viktigt att man från början hittar ett positivt mönster till sin livsstil och matvanor.

I Sverige mellan 1980 och 2006 ökade konsumtionen av godis från 10 till 15 kilo per person och år och läskedrycker från 30 till 90 liter. Den genomsnittliga energimängden

har ökat med 4 procent, vilket sannolikt har bidragit till ökningen av övervikt. Sedan 2002 har dock energiintaget minskat, vilket skulle motsvara en viktminskning på två kilo per person och år givet att den fysiska aktiviteten vore oförändrad. Vi äter alltför lite frukt, grönsaker och fisk jämfört med Livsmedelsverkets kostrekommendationer (Socialstyrelsen, 2009). Maten har en avgörande betydelse för hälsan, där goda matvanor är bra för hälsan och välbefinnandet och är en förutsättning för en positiv hälsoutveckling (Folkhälsoinstitutet, 2010). Ett stort hot mot folkhälsan är våra matvanor och vår livsstil (Livsmedelsverket, 1995).

Livsstilsrelaterad ohälsa på grund av ohälsosamma kostvanor och fysisk inaktivitet ökar och trots kunskaper om hälsosam livsstil har det visat sig svårt att tillämpa denna kunskap vid livsstilsförändring (Poskiparta, 2006). Snabbmaten är lättillgänglig, billig och bidrar till överkonsumtion av kalorier (McInnis, 2003). För att klara att ändra på sina livs- och matvanor är det viktigt att finna en motivation för att kunna förändra detta. Motivationen som kommer att beskrivas nedan utgör en stor faktor i en människas avsikt att kunna förändra på saker.

### **2.3 Motivation**

Ordet motivation kommer från latinets, *movere*, och betyder röra sig. Det handlar alltså om vad som kan få någon i rörelse (Hedin & Svensson, 1997). Linskie (1977), sidan 3 definierar motivation enligt följande:

*”Motivation beskrivs i allmänhet som strävan att uppnå ett mål som är av värde för individen. Motivation är en process som leder in studenten i upplevelser i vilka de kan lära, skapa energi, aktivera och som håller dem fokuserade på en speciell uppgift. Dessutom hjälper motivationen eleverna att uppfylla deras behov av omedelbar bedrift och en känsla att röra sig mot större mål”*

Motivation är ett starkt begrepp inom pedagogiken. Man brukar hävda att definitionen av ordet motivation är att den är orsaken till ett mänskligt handlande och att det styr det mänskliga beteendet. Motivation och förändring är något som går ihop i varandra och att dessa begrepp brukar förklaras av tre så kallade omständigheter. Det vill säga att motivation finns om frågan är viktig för oss, om vi önskar att förändra något samt att vi

kan genomföra förändringen. Med andra ord att det handlar om att det ska resultera i ett viljande och kunnande från individens sida. Dessa omständigheter måste synkroniseras med varandra för att man ska ha en hög motivationsnivå (Ortiz, 2008).

Inom motivationsforskningen skiljer man mellan så kallad inre och yttre motivation. Inre motivation beskrivs som att det är de drivkrafter som får människan att göra saker utan att bli påverkade av yttre faktorer. Den yttre motivationen består av drivkrafter som inte har med själva individen att göra (Biddle & Mutrie, 2001). Enligt forskning så börjar många individer att motionera på grund av yttre motivationsfaktorer, som till exempel för att gå ner i vikt, men att dessa yttre drivkrafter inte kan upprätthålla motionerandet på lång sikt. För att kunna upprätthålla en långsiktighet i detta så krävs större del av de inre motivationsfaktorerna (Brawley & Vallerand, 1984)

Forskning har visat att anpassningar av motiverande samtal i allmänhet är mer effektiva för att ändra beteenden än med ingen eller minimala insatser. Det är nu värt att pröva hypoteser om kortvariga insatser som informerar om en vägledande stil resulterar i större förändring än direktiva råd i olika beteenden. Ökad motivation och uppmuntra till förändring av beteende är en komplex uppgift som kräver skickliga professionella utövare (Rollnick, Butler, McCambridge, Kinnersley, Elwyn & Resnicow, 2005).

## **2.4 Beteende**

En allmän erfarenhet är att det är lättare att ge människor faktakunskaper än att få dem att ändra beteende och att få folk att ändra beteende är ännu svårare än att få dem att ändra attityder (Arborelius, 1999). Kunskap leder inte nödvändigtvis till att människor ändrar sina levnadsvanor och kunskap är långt ifrån tillräckligt före att åstadkomma beteendeförändringar (ibid).

Inom forskningen för beteende finns det en teori som heter ”Theory of Planned Behaviour”, (TPB) (Ajzen, 1991) som används till att identifiera och fastställa hälsorelaterade beteenden. Det som sägs om denna teori, är att den däremot är för svår att fastställa hur beteendet kan förändras (ibid). Två forskare vid namn Hobbis och Sutton har med sin teori ”Cognitive Behaviour Therapy”, (CBT) applicerat denna baserat på TPB och hur beteenden kan förändras (Ajzen, 1991). CBT bygger på att

hjälpa och komma över existerande beteendemål som t ex ätstörningar (Goebel-Fabbri, Fikkan, & Franko, 2003) och panikreaktioner (Kenardy, 2003).

TPB fokuserar på beteendespecifik tro, medan CBT fokuserar på tron om olika nivåer av medvetenhet. Den slutsats man har gjort av dessa två teorier är att tekniken och de strategier som gäller för CBT kan på ett effektivt sätt appliceras till beteendeförändringar baserat på TPB. Det som är viktigt att beakta är att CBT endast är tillämpbar om man har synliga beteendemål som kan hjälpa individer att förändra sitt beteende (Fischbein & Ajzen, 2005). En av många faktorer som kan påverka beteendeförändringar och dess tro är förändringar i en individs attityd (Fischbein, 2001). I nästa kapitel beskrivs en del om forskning rörande attityd och dess påverkan på människan.

## **2.5 Attityd**

En attityd hos en människa påverkar en individs beteende, vilket i sin tur kan påverka ens avsikter att kunna påverka sitt eget agerande (ibid). När man läser om attitydforskning finns det oftast ett samband mellan en individs beteende och attityd. Dessa två integrerar med varandra. Ajzen som är en av de ledande forskarna inom beteende och attityd har i sin forskningsartikel *The Influence of Attitudes on Behavior*, 2002 beskrivit rollen och attitydens betydelse inom sociala sammanhang. För att kunna förstå påverkan av attityder på en individs beteende menar Ajzen att man måste särskilja mellan två olika typer av attityder: Attityd gentemot fysiska objekt, som t ex institutioner, byggnader och evenemang. Det andra är attityd gentemot specifika objekt eller mål vad avser beteenden, som t ex att man anställer någon eller att man ska uppnå ett visst hälsotillstånd. Detta kan man kalla attityder gentemot ett specifikt beteende (Ajzen & Fischbein, 2002).

Diskussion som förs bland forskare är att man hellre ska fokusera på specifika aktioner gentemot beteende än att fokusera på mer generella attityder gentemot ett objekt (ibid). Inom hälsa och de hälsomål som individer sätter upp så kan man relatera detta till vad Ajzen beskriver som attityder gentemot specifika objekt och mål. Där kan man urskilja en viss individs beteende till hur de sätter upp sin tränings- och kostmål baserat på vilken inställning eller attityd de har.

När en individ får möjlighet att bearbeta ny kunskap kan det i sin tur leda till en förändring av dennes attityd (Bunton & McDonald's, 2002). Den förändrade attityden medför ett förändrat beteendemönster. Kunskap främjar en förändring av attityd, vilket i sin tur kan förändra en individs beteende (ibid).

## **2.6 Kunskap**

Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer (2008) finns det en stor efterfrågan på kunskap om effektiva tillvägagångssätt i det praktiska arbetet när det gäller livsstilsrelaterad ohälsa som berör kost och motion. Människors kunskaper och attityder behöver inte alls vara i överensstämmelse med deras handlande (Arborelius, 1999). Kunskap är inte, som man idag kan få intryck av, något ytligt, något som en människa ena dagen tar till sig och nästa kastar ifrån sig, utan kunskap är införlivad med hela hennes sätt att leva och förstå världen. Varje epok, varje samhälle, varje individ har sin egen kunskapsprofil och därmed sin unika bildningsväg. Idéhistorikern Sven-Eric Liedman framhåller att kunskap är något som vi själva måste tillägna oss. Detta innebär att information inte bara kan kopieras in i människan utan hon måste själv lära sig. Något som också framhålls av Liedman är att kunskap blir kunskap först när den kan sättas in i ett meningsfullt sammanhang och värderas kritiskt samt att kunskap är en väsentlig del av vår identitet .

## **2.7 Konceptet Exclusive**

Företaget startades hösten 2006, (<http://www.svartaladan.se/>). Det ägaren gjorde var att använda sina kunskaper som kock, kostrådgivare och personlig tränare för att sätta ihop ett kost- och träningsschema för sina kunder. ”Rätt Mängd Mat Vid Rätt Tid” är mottot som konceptet bygger på. Deras mat är individanpassat så att den hjälper dig vare sig du har ett mål att gå ner i vikt eller gå upp i vikt. Företaget förespråkar att du äter 5 mål per dag; frukost, mellanmål, lunch, mellanmål samt middag. De har en SMS-tjänst som påminner kunden om när det är dags för en måltid och hjälper kunden att hitta en regelbundenhet i kosten (ibid).

## **Exclusive**

Individuellt upplägg

Individuella portionsstorlekar

Hemkörning

Personlig kostrådgivning

2 mellanmål

1 lunch

SMS- påminnelser f. varje mål

Kostrådsjour

Sallad

Dricka

Frukt

Tillval frukost och middag.

( <http://www.svartaladan.se/> )

## **2.8 Modeller**

Till hjälp för denna studie kommer Prochaskas och DiClementes teoretiska förändringsmodell som beskriver och förklarar hur vi människor förändrar oss. Även KAB- (Kunskap-Attityd-Beteende) modellen av Chauffee och Rosser kommer att tillämpas. Den utgår från att människor tar emot kunskap vilket leder till att vi förändrar våra attityder vilket i sin tur leder till beteendeförändringar. Varje teori bygger på en systematisk insamling av empirisk data. Dessa teorier ska samspeja i ett mönster med analysen och diskussionen. Nedan kommer de valda teorierna Prochaskas och DiClementes modell (fig. 1) om olika förändringsstadier samt KAB-modellen (fig. 2) att beskrivas mer utförligt.

### 2.8.1 Förändringsmodellen

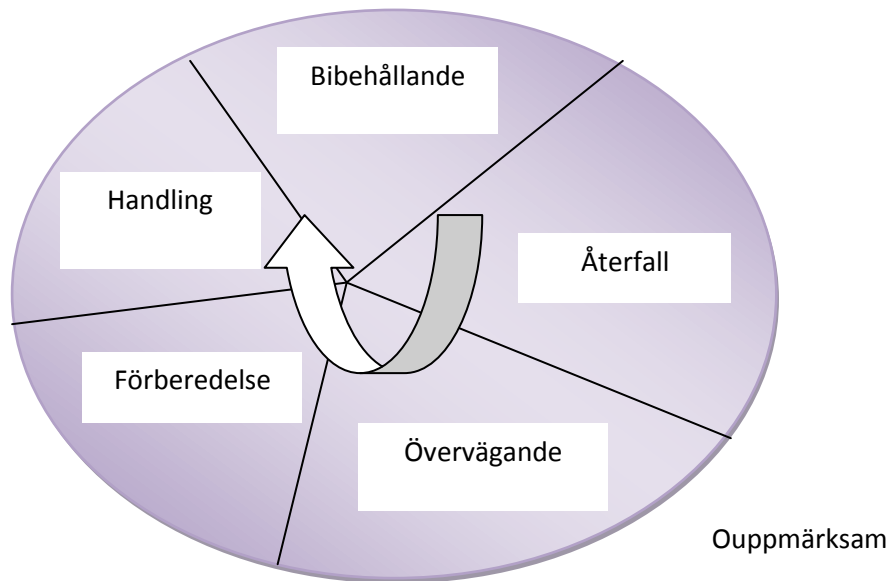


Fig 1. (Ortiz, 2008, sidan 2)

Förändringsmodellen (Prochaska & DiClemente, 1983), bygger på följande faser som avlöser varandra:

Under den *ouppmärksamma fasen* ser vi inte beteendet som ett problem.

I *Övervägandefasen* har det hänt att vi börjat märka att beteendet innebär nackdelar för oss och har sidor som vi är missnöjda med eller oroar oss. Vi tänker att "det här är ju inte så bra och så här kan det nog inte fortsätta". *Förberedelsefasen* är nästa fas. Det är då vi funderar på hur vi skulle kunna göra en förändring och tar reda på hur det skulle kunna ske och beslutar oss för en förändring. I *Handlingsfasen* handlar vi och genomför förändringen. Under *Bibehållandefasen* internaliserar och upprätthåller vi förändringen, vilket är en kritisk del i förändringsarbetet. *Återfall* i det gamla beteendet eller sätt att vara är vanligt nu. Det handlar oftast om att vi tillfälligt återgår till våra gamla mönster och sedan tillbaka till det förändrade beteendet eller sätt att vara. Sådana återfall kan ses som en del av förändringen och vi kan använda dem som lärosituationer: Vad hände? Vad kan jag göra nästa gång för att undvika att jag faller tillbaka? Det kan också vara mer utdragna återfall, då vi för en längre tid går tillbaka till det mönster som vi försökte bryta med. Utryckt i förändringsstadierna innebär detta att vi åter är i övervägandefasen, och där kan vi stanna ett tag innan vi gör ett nytt försök. Proschaska och DiClemente



fann till exempel att personer som försökte sluta röka gjorde i genomsnitt fyra allvarliga försök innan de blev stabilt rökfria. Det kan kännas som om man går bakåt men ändå har man börjat förändringsprocessen (Ortiz, 2008).

### 2.8.2 KAB-modellen



Fig 2.

KAB-modellen bygger på att när individer bearbetar ny kunskap kan det leda till en förändring av dennes attityd (Bunton & McDonald's, 2002). I sin tur medför den förändrade attityden ett förändrat beteendemönster. Kunskapen främjar en förändring av attityd, vilket kan förändra en individs beteende enligt KAB-modellen. Modellen anses vara det mest effektiva sättet att arbeta med när det gäller hälsorelaterade arbeten (ibid). När individen får en förståelse för en ny kunskap så främjas attityden, vilket i sin tur genererar ett nytt beteendemönster (Hansson, 2004). För att man sedan ska kunna förändra ett beteende hos en individ krävs det information, men för att KAB-modellen ska kunna fungera fullt ut är det av vikt att individen även är mottaglig för informationen, vilket senare leder till en ökad begriplighet (Bunton & McDonald's, 2002). För att kunna hitta begripligheten i en större omfattning, krävs det att individen kan uppfatta en egen roll i relation till helheten (Hansson, 2004).

## 2.9 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur fyra informanter upplevt användandet av kostkonceptet Exclusive.

## 2.10 Frågeställning

- Hur har Exclusive upplevts av de fyra informanterna och vad kan anses vara kostkonceptets fördelar och/eller nackdelar?

- Har Exclusive påverkat informanternas kostbeteende och i så fall på vilket sätt?
- Har kostkonceptet hjälpt informanterna att förändra sina kostvanor utifrån deras egna upplevelser?

### **3. METOD**

Metod är ett tillvägagångssätt för forskaren att nå kunskap och förståelse. Detta kapitel har delats upp i rubrikerna *Vetenskapsteorier* och *Genomförande*. Under vetenskapsteorier kommer vetenskapliga forskningsmetoder, den hermeneutiska forskningsansatsen och etiska överväganden att presenteras. Under rubriken *Genomförande* presenteras urval, val av metod, intervjuernas genomförande för att sedan avslutas med validitet och reliabilitet.

#### **3.1 Vetenskapsteorier**

Vetenskaplig teori handlar om vad vetenskap är, hur vetenskap utvecklas och hur vetenskap samverkar med det praktiska livets olika områden och samhällsutvecklingen i sin helhet (Andersen, 1994). Med metod avses ett vetenskapligt sätt att närma sig det ämne som studeras och hur detta ämne är tänkt att behandlas. Metoden påverkar och genomsyrar hela uppsatsen (Ejvegård, 1996).

##### ***3.1.1 Vetenskapliga forskningsmetoder***

Inom den vetenskapliga metodteorin beskrivs två olika forskningsmetoder, den kvantitativa och den kvalitativa. Med kvantitativ metod undersöks ”hur mycket” eller ”hur många”. Kvantitativa undersökningar delar upp värden i olika klasser och ställer kvantitativa frågor om dess klasser. Det som kännetecknar en kvantitativ undersökning är att man undersöker den numeriska relationen mellan två eller flera mätbara egenskaper. Exempel på kvantitativ undersökning är vad vi kallar en massundersökning där man undersöker många objekt i en och samma studie (Hartman, 1998). Den kvantitativa metoden syftar till att förklara något (Fejes & Thornberg, 2009).

Den andra forskningsmetoden är den kvalitativa metoden. Definitionen av en kvalitativ undersökning är hur någonting är beskaffat, det vill säga att man studerar vad olika egenskaper verkligen besitter. Syftet med en kvalitativ undersökning är att man forskar på djupet, allt från att man kan undersöka en organisation till en individ. Man undersöker som forskare en enhet och det gör att man kan få en full förståelse, kunskap och insikt om hur vissa enheters livsvärldar verkligen fungerar (ibid). Kvalitativ forskning innebär också att processer och innebörder av verkligheten beskrivs genom

ord samt genom data som består av språkliga utsagor (Merriam, 1994). Enligt Hartman (1998) är den kvalitativa delen att allas uppfattningar är olika i förhållande till olika individer, och det som kan medföra problem med denna sorts undersökning är att det kan vara svårare att mäta data jämförbart med den kvantitativa metoden.

En kvalitativ forskningsmetod har tillämpats till det valda syftet och frågeställningarna.

### ***3.1.2 Hermeneutisk forskningsansats***

Vetenskapsteorin behandlar hur vetenskaplig kunskap bildas och prövas samt dess roll i samhället (Wallen, 1996). Den vetenskapliga kunskapen inom samhället har blivit alltmer betydelsefull, det går ut på att söka kunskap och utan kunskapen blir det ingen relevant forskning (ibid). Nedan kommer den valda forskningsansatsen att beskrivas.

Den hermeneutiska forskningsansatsen betyder tolkningslära (Wallen, 1996). Det handlar om tolkningar av innebörder i dess vidaste mening, som t ex texter, upplevelser, handlingar och symboler med en bestämd betydelse, till att erhålla en förståelse för störningar, missuppfattningar och språkfel, och att förstå en människas livssituation på ett mer djupare plan (ibid). Hermeneutiken står för det kvalitativa förståelse- och tolkningssättet som är av öppen karaktär, subjektiv och engagerad (ibid). Ansatsen är den som bäst förhåller sig till den kvalitativa forskningsmetoden (ibid).

Denna studie har ett hermeneutiskt angreppssätt, då ansatsen i linje med syftet är inriktad på att beskriva och tolka fyra människors upplevelser av ett kostkoncept.

### ***3.1.3 Etiska överväganden***

Vetenskapsrådet är en myndighet som har utfärdat forskningsetiska principer som ska beaktas för att skydda enskilda individer och organisationer vid utförande av en undersökning (Vetenskapsrådet, 2010). Dessa riktlinjer delas upp i fyra allmänna huvudkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (ibid).

Informationskravet handlar om att forskaren ska informera de berörda personerna om forskningsstudiens syfte, vilket gjordes redan vid det första telefonsamtalet där

informerarna tillfrågades om deltagande. De tillfrågade informanterna fick via e-post och informationsbrev (se bilaga 2) ta del av hur studien ska gå till och hur materialet ska hanteras.

Samtyckeskravet berör deltagarnas egen bestämmelse över sin medverkan.

Informerarna tillfrågades och samtycke till intervju gavs och samtyckeskravet är därmed uppfyllt. Om en deltagare ändå vill avbryta mitt i intervjun har denne rätt till detta.

Konfidentialitetskravet har ett samband med frågan om sekretess och offentlighet, det handlar om att uppgifter ska förvaras så att inte obehöriga kan ta del av dem och att personerna som deltar i studien ska ges konfidentialitet. Enskilda personer och uppgifter ska inte kunna identifieras av utomstående.

Nyttjandekravet angår insamlad data och att det inte får användas eller lånas ut för kommersiellt bruk. Inspelningarna från intervjuerna raderades efter avlyssningen och studien kommer inte att användas till något annat ändamål. Studien uppfyller därmed konfidentialitets- och nyttjandekravet. I denna studie respekteras människors rätt för att själva bestämma över vad de vill och inte vill, vilket också infriar autonomiprincipen (Svederberg, Svensson & Kindeberg, 2001).

## **3.2 Genomförande**

### ***3.2.1 Val av metod***

För att inleda med enkäter som en tilltänkt metod, så handlar frågorna i studien inte om antal eller mängd samt att det inte går att jämföra dem med något. Det går inte heller att tillämpa intervall-, ordinal-, rangordnings- eller kvotskala (Trost, 2004). Samtidigt som enkäter till exempel kan ge förväntade svar, så kan också enkäter vara mer tillförlitliga då respondenten kan vara helt anonym, vilket inte går vid en intervju. Många nås på kort tid, vilket gör att det blir mer effektivt och ekonomiskt med en enkät än en intervju då fler personer kan nå samtidigt. Nackdelen med enkäter är samtidigt att de återsända formulären och svaren ofta är för få (Cohen, Manion & Morrison, 2005). Enkäter fylls oftast i väldigt fort och informanten kanske inte tar sig den tid för att på ett utförligt och

betänksamt sätt besvarar frågorna. Valet av enkätstudie uteslöts då metoden inte behandlar tolkning av upplevelser och känslor, utan mer behandlar antal eller mängd.

Det andra tilltänkta metodvalet var observationsstudie. Den kan både passa till intervju och enkät samt att man kan göra en fallstudie, som skildrar hur människor verkligen är i det verkliga livet. Det är genom observatörens syn som blir resultatet av undersökningen. Fallstudier kan visa situationer som inte alltid är mottagliga för numeriska analyser, till exempel individuella eller grupp beteenden (ibid). Något som kan påverka resultatet i en fallstudie är om något oförväntat händer den dagen man genomför observationen, och som i sin tur kan ge ett vilseledande resultat och därmed påverkar reliabiliteten (ibid). Valet av fallstudie uteslöts då metoden inte skulle besvara upplevelser och erfarenhet av användandet av konceptet.

Inom den kvalitativa forskningen använder man sig ofta av djupintervju som en datainsamlingsmetod (Merriam, 1994). Metoden som har valts för denna undersökning är intervju, vilket är ett redskap som syftar till att beskriva ett fenomen och dess egenskaper så grundligt som möjligt (Jensen, 1995). Vid en intervju som datainsamlingsmetod skall man i möjligaste mån låta den intervjuade styra samtalet (Trost, 2004). Som intervjuare skall man lära sig innehållet utantill inom de frågeområden som ska studeras. Till detta ska ett klart och tydligt syfte anges. Till en intervju kan olika instrument användas som hjälp och enligt Trost kan en bandinspelning som intervjueredskap bestå av både fördelar och nackdelar. Fördelar som Trost tar upp är att man kan lyssna till tonfall och ordval upprepade gånger efteråt. För att nämna några av nackdelarna så tar det tid att lyssna till bandinspelningen och det kan vara besvärligt att spola dem fram och tillbaka för att identifiera en viss detalj (ibid).

Intervjuer är varken subjektiva eller objektiva, utan något där emellan, kallat intersubjektivt (Cohen, Manion & Morrison, 2000). Intervjuer gör det möjligt för deltagaren att diskutera sin egen tolkning kring ett ämne och själv uttrycka något ur egen synvinkel. Cohen, Manion & Morrison tar även upp tre nyckelord som är viktiga vid en intervju; förtroende, nyfikenhet och naturlighet. 1. *Förtroende*, det måste finnas ett förtroende mellan intervjuare och den intervjuade som överskrider undersökningen, till exempel att skapa ett vänskapsband och stämman överens. 2. *Nyfikenhet*, det måste finnas en lust att få veta, att se människors syn på saker och ting, att höra historier och

upptäcka deras känslor. Det är nyfikenheten som driver forskare att tackla och komma över svårigheterna som är involverade i en lyckad intervju. 3. *Naturlighet*, att se händelser som de är, oförstörda av någons närvaro och handlande (ibid). I intervjuer är målsättningen att säkra vad som finns i deltagarens inre tankar, ofärgade och opåverkade av intervjuaren. Intervjuer kan göras i olika syften, dels för att utvärdera och bedöma en person i något avseende, för anställning, för att testa eller utveckla hypoteser och för att samla en respondents åsikter (ibid).

### **3.2.2 Urval**

Genom att ha praktiserat på företaget tidigare gavs möjligheten att direkt komma i kontakt och tala med den verkställande direktören på företaget. Första kontakten togs via telefon och senare bestämdes tid och plats för ett möte, då upplägget skulle presenteras och dennes reflektioner skulle delges.

Vi kom överens att valet av informanter skulle ske slumpmässigt. Detta grundade sig på att om företaget skulle ha valt ut informanterna, så hade detta kunnat påverka studiens resultat. Genom att välja slumpmässigt utvalda informanter undviks således att företaget påverkar utfallet av studien. På företaget är alla kunder under sekretess, vilket gjorde att direktkontakt inte kunde tas. Därmed fick den kundansvarige på företaget i uppgift att skriva och skicka ett mail till deras gamla kunder. I mailet nämndes att en tidigare praktikant skulle utföra sin C-uppsats, och för att genomföra denna undersökning behövdes gamla kunder intervjuas. Vidare nämndes att de som ville delta i studien skulle förbli konfidentiella och att deltagandet var frivilligt. De personer som valde att ställa upp på en intervju fick ta kontakt med kundansvarig, som i sin tur fick tillåtelse av kunden att lämna ut deras telefonnummer. Detta gjorde att informanterna senare kunde kontaktas av författaren via telefon där en tid och plats för intervju avtalades. Tid och plats bestämdes med respektive informant. Information om hur materialet ska hanteras gavs och godkännande för intervju beviljades under samtalet. I samband med samtalet gavs även information om intervjulängden där den avsatta tiden för vardera intervjun skulle vara cirka i en timme.

Enligt Cohen, Manion och Morrison (2007) kallas denna urvalsprocess för ”snowball sampling”, vilket innebär att författaren vänder sig till personer som har kunskaper som motsvarar undersökningsområdet, vilka i sin tur hänvisar till lämpliga deltagare. Författarna beskriver något som de kallar för ”purposive sampling” som kan översättas till ”ändamålsenligt urval”. Det innebär att intervjuaren bedömer vilka deltagare som är lämpade för studien utifrån syfte och frågeställningar. Syftet är att förvärva fördjupad information från dem som är i stånd att ge det (ibid).

Kundansvarige på företaget fick svar av sex gamla kunder som ville delta i studien. Då alla sex deltagarna inte svarade samtidigt togs en kontakt med alla i den turordning de hade svarat. Detta resulterade i att valet av informanter avgränsades till fyra personer för att hinna bearbeta materialet. Deltagarna i undersökningen bestod av tre män och en kvinna som tidigare har varit kunder hos företaget och som har använt sig av deras Exclusivepaket. Intervjufrågorna (se bilaga 1) utformades med utgångspunkt från uppsatsens frågeställningar som vidare skulle kunna återkopplas till syftet med studien.

### ***3.2.3 Genomförande av undersökningen***

Alla frågor som valdes att ställas skulle direkt relateras till frågeställningen. Frågorna skulle vara av en öppen karaktär där informanten själv i berättande form fick beskriva de öppna ställda frågorna. Detta för att kunna tillämpa förändrings och KAB-modellen.

Intervjuerna spelades in på en bandspelare efter att informanterna godkänt detta. Det inspelade materialet lyssnades av och transkriberades det vill säga, skrevs ut i sin helhet, för att analysarbetet skulle kunna göras på ett grundligt och tillförlitligt sätt, detta i enighet med Fejes & Thornberg (2009). Resultatet sammanställdes utifrån intervjuvaren och därefter arkiverades ljudfilerna.

Den första intervjun gjordes med informant 1 i dennes arbetsrum, norr om Stockholm. Samtalet inleddes med att berätta om vad undersökningen gick ut på och vad syfte med undersökningen var samt vilken information som efterfrågades för att kunna utföra studien. Innan intervjun började, frågades informanten tillåtelse för bandupptagning, vilket även godkändes och intervjun kunde påbörjas. Efter att ha ställt frågorna, frågades informant 1 om personen ville tillägga något. Därefter berättades åter igen hur



materialet skulle hanteras. Intervjun varade i cirka en timme. Avslutningsvis tackades informanten för att ha tagit sig tid.

De efterföljande tre intervjuerna inleddes och avslutades på samma sätt som i den första intervjun. Andra respektive tredje intervjun gjordes med informant 2 och 3 på uppdragsgivarens huvudkontor i Stockholm. Den avslutande fjärde intervjun med informant 4 genomfördes på informantens arbetsplats.

### **3.2.4 Validitet**

Validitet är ett mått som går ut på att man mäter det man avsett att mäta och inget ovidkommande påverkar resultatet. Det finns två olika benämningar av begreppet validitet och det är yttre och inre validitet. Den inre validiteten betyder att mätinstrumentet mäter vad det avser att mäta. Det yttre betyder detsamma om frågorna har besvarats sanningsenligt (Wallen, 1996). Nedan följer först en beskrivning av validiteten av de fyra intervjuerna. I och med att man skiljer mellan kvalitativ och kvantitativ undersökning vad avser validitet och reliabilitet, var det av vikt att verkligen utgå från detta när analys och identifikation av validiteten utfördes (ibid). För att börja med validiteten så har utformningen av intervjufrågorna i analysen av intervjumaterialet härlett tillbaks till den teoretiska referensram samt till studiens syfte och frågeställning.

När det gäller den *inre* validiteten mäter intervjufrågorna det som avses att mätas (ibid). Eftersom de intervjuade använts sig av konceptet kan de antas att de också bäst kan besvara frågorna.

Att prata om en hög eller låg validitet i undersökningen kan anses vara öppet för diskussion. Detta kan ses på olika sätt då validiteten kan anses vara hög eftersom informanterna talar om egna upplevelser som studien avser att undersöka och att de då talar sanningsenligt. Då studien handlar om upplevelsen av ett koncept, kan det anses att validiteten blir högre i och med att de personer som har intervjuats har upplevt och har erfarenhet av detta. Hade man däremot valt att intervjua anställda på företaget eller personer som endast har hört talas om konceptet hade detta resulterat i missvisande svar på frågorna. De anställda kanske skulle förespråka för konceptet och de som endast har hört talas om det skulle inte kunna besvara frågorna då de varken har erfarenheten eller

upplevelsen, vilket skulle indikera på en låg validitet. En annan risk som finns i intervjusammanhang är att informanterna svarar på det som de tror att författaren vill ha svar på, vilket också kan innebära att validitetens trovärdighet kan påverkas.

I några av frågorna i intervjuundersökning förekom det viss missförståelse, då informanten inte uppfattat frågan eller var osäker på om de svarat rätt. Då gjordes ett förtydligande och frågan kunde då besvaras. Därför anses inte detta påverka det slutgiltiga resultatet. När det gäller frågan om den *yttre* validiteten besvarades frågorna utifrån informanternas egna upplevelser, vilket då kan anses som sanningsenligt. Detta då informanterna själva valt att ställa upp i undersökningen och då deras svar var mycket utförliga. Det som bör tas hänsyn till och som även har nämnts ovan är att vid en intervju kan informanterna ge svar som författaren önskar att höra. I detta fall kan det även handla om att informanterna har betalat mycket pengar för användandet av konceptet, vilket kan bidra till att svaren kan påverkas.

### **3.2.5 Reliabilitet**

Reliabilitet innebär att olika mätningar av samma slag på samma objekt, till exempel om man skulle göra om en mätning ger samma värden, det vill säga att mätinstrumentet ska ge samma värden vid upprepning av mätning (Wallen, 1996).

När det gäller intervjuernas reliabilitet kunde det uppstå problem eftersom det var personliga intervjuer som skulle utföras. Ett problem som kan uppstå i samband med personliga intervjuer är tillförlitligheten. Detta på grund av att det är människor som ska studeras. Medvetenheten om att det kan bli olika svara fanns, att av en och samma person vid olika tidpunkter, till exempel beroende på om denne hade en bra eller dålig dag kunde olika svar ges. Därför ansågs påverkansmöjligheterna vara små när det gäller denna del av reliabiliteten. Det som däremot stärkte reliabiliteten var att samma frågor användes till alla fyra informanter. Svaren blev väldigt identiska på många av frågorna, vilket ger en indikation på att en högre reliabilitet erhöles. Detta behöver inte ses som något negativt utan oavsett om informanten kan ge olika svar på grund av diverse omständigheter så är det något som intervjuaren är medveten om och får ta hänsyn till i sin datasammanställning och analys.

## 4. RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel kommer resultatet av undersökningen att redogöras utifrån det hermeneutiska förhållningssättet, där tolkningar av informanternas upplevelser kommer att beskrivas. Resultatet som har erhållits kommer att presenteras under fyra olika beskrivningskategorier som är relaterade till intervjufrågorna (se bilaga 1).

Baserat på intervjufrågorna har alla informanterna besvarat frågorna från sina egna erfarenheter i deras användande av konceptet. Efter att ha sammanställt alla fyra intervjuer noterades att alla informanter pratade om fyra gemensamma kategorier. Dessa blev: *beslut om förbättrad kost, upplevelsen och känslan under användandet av konceptet, uppnådda effekter och nytt sätt tänka och nya kostvanor*. Detta ledde till att resultatet kunde framställas utifrån dessa fyra beskrivningskategorier. Resultatet av de fyra beskrivningskategorierna kommer att presenteras var för sig, för att avslutningsvis sammanställas till en övergripande analys. I detta kapitel kommer informanternas egna ord att citeras. Avslutningsvis efter varje kategori sammanfattas informanternas svar av författaren.

### 4.1 Beslut om förbättrad kost

**Informant 1:** Beslut om att få en förbättrad kost och viktnedgång låg till grund till att denne ville få en förändring, tiden räckte inte till för att äta och träningen gav inget resultat då kostintaget vara lika med noll. I intervjun framgick att den värsta fienden som informanten hade var klockan. Vid ett närmare förtydligande beskrevs situationen enligt nedan citat:

*”När jag sitter här och är inne i ett stim som jag brukar säga, då ser jag nu är klockan elva, men det är lugnt, jag kan köra ett par timmar till. Efter ett par sekunder då är klockan ett och då är jag så uppe i varv så då bestämmer jag mig för att, jag kör en till stund och då hinner klockan bli fyra! Åker hem sover två timmar, är tillbaka på jobbet vid halv åtta. Jag grejar det här, ingen kan förstå hur och egentligen inte jag heller men på det sättet så fixar jag inte maten.”*

Anledningen till att ett beslut fattades att något måste göras med sin kost grundade sig på att informanten inte kände att det fanns någon tid för att varken äta frukost eller lunch. Ingen mat på hela dagen, vilket resulterade i att informanten på kvällstid istället åt en stor portion som sedermera fick denne att känna sig svullen.

**Informant 2** ”Jag hade väldigt stor övervikt och har fortfarande, men hade ännu mer övervikt då, jag kände att nu får det vara nog. Jag kan inte fortsätta på den här vägen, jag hade som sagt provat många andra metoder, och har gått ner väldigt mycket, men jag kände att det funkade inte för mig, jag hittade aldrig balansen för att fortsätta på egen hand.”

Valet av konceptet var inte för att informanten var speciellt motiverad men ville inte gå en dag till när det inte fungerade med kosten. Näringslära var enligt informanten inte problemet utan det var mängden mat som var problemet.

**Informant 3:** Initiativet och beslutet till att förbättra sin kost, grundade sig på att informanten vägde för mycket för sin längd och ville därför gå ned i vikt. Nedan beskriver informanten med egna ord anledningen till beslutet om att förändrad sin kost och hitta en metod som skulle möjliggöra detta.

”Mina middagar var 200g choklad. Jag ville slippa gå till affären och bli utsatt för sötsakerna som dem exponerar. Jag hade hört talas om liknande koncept i USA och letade just efter något liknande i Sverige. Jag prövade med att svälta ut mig själv, alltså inte äta något alls, i princip äta mycket mindre och springa så mycket det går. Det är bara det att det inte fungerar att göra så, för kroppen och det mentala tar slut. Jag kunde gå ner 3-4kg kanske, men sen slog det bakut, och så trycker man i sig mat istället.”

Även denna informant har provat andra metoder men som enligt denna inte fungerade alls.

**Informant 4:** ”Jag har levt ett mycket ohälsosamt liv utomlands, jobbade mycket och levde på krogen. Kilona kom en efter en och så småningom lagrades det. Jag var tillslut ganska kraftig. Kom hem till Sverige och viktökningen fortsatte. Senare var jag på en

*läkarundersökning och fick reda på att mina triglycerider var väldigt höga och skulle sättas på medicinering. Jag bad läkaren om att få avstå för att jag nyligen hört om ett koncept som jag ville pröva och tog sedan kontakt med företaget och började med konceptet omgående.”*

Informant fyra har prövat två andra metoder, nedan följer dennes beskrivning:

*”I New York försökte jag med en metod, det gick bra ett tag, men man kunde ju inte jobba. Jag gick ju ner i vikt, metoden sa att man inte ska äta kolhydrater. Jag har aldrig varit så trött, så det provade jag bara ett par veckor men det var helt idiotiskt. Jag blev trött och slö i huvudet kunde inte jobba.”*

*”Sen skulle jag pröva en annan metod, men jag orkar inte sätta mig in i det, jag vill ha enkla koncept när man senare ska tillämpa sina matvanor själv. Man kan inte tänka hela tiden på hur många kalorier det är man stoppar i sig varje gång man ska äta något.”*

**Sammanfattning:** Tillika har alla haft ett och samma mål och det var att förändra sina kostvanor och viktnedgång. Alla fyra informanterna har tidigare på ett eller annat sätt försökt gå ned i vikt med hjälp av olika metoder. Metoderna har resulterat i viktnedgång under tiden som de använt sig av olika dieter. Gemensamt för alla fyra informanterna är när de väl har upphört med dieterna så har det varit svårt att bibehålla vikten då man har fallit tillbaka till sina tidigare kostvanor.

## **4.2 Upplevelsen och känslan under användandet av konceptet**

**Informant 1:** Upplevelsen under användandet av konceptet blev ett bättre välmående redan från dag ett.

*”Så här skulle jag vilja leva, det passar mitt liv”, som jobbar väldigt mycket. Jag måste ha någon som ger mig och talar om och påminner vad och när jag ska äta. Jag blev piggare generellt, mådde mycket bättre, framförallt fysiskt. I och med att jag gick ned i vikt blev det att jag psykiskt mådde bättre också, det var ju det jag ville. Jag gick ned åtta kilo på en månad.”*

Upplevelsen var även att de pengar som läggs ner, är det helt klart är värt men trots detta ansågs det vara dyrt.

**Informant 2:** Det första som nämndes och togs upp var att under vissa månader är arbetet under hög belastning och att det då blir fruktansvärt stressat, ”hemskt” var ordet informanten själv använde. Denna gång var det värre då informanten själv inte mådde bra, på grund av sin egna personliga situation. En lättnad kändes då någon annan tog hand om allting. Någon annan hade bestämt vad informanten skulle äta och inte. Att inte veta vad som skulle fungera för denna individ skapade förvirring, så konceptet blev en lättnad.

*”Att vara stressad över att inte veta, hur man ska hantera en situation, att någon annan tar bort den stressen för dig, även om det är för en kort tid som gör att man hinner ikapp sig själv, är en sådan härlig känsla så det finns inte, för då kan du fokusera på annat. Detta gör att din stressnivå går ner, gör att du tänker bättre, gör att du känner dig mycket smartare, samt att du blir gladare, du blir allting på en gång! Detta gjorde att jag blev mycket piggare, och jag kunde jobba så in utav. Helt plötsligt trillade alla mina ärenden på plats och helt plötsligt hade jag nästan ingenting att göra, för att jag hade kommit igång så himla bra med allting! Det känns ju nästan som om man vunnit en miljon på lotteriet. Det är ju så, när man är stressad, funkar det inte att tänka, man blir ingen bra planerare. Upplevelsen blev: Piggare, gladare, ja rent av mindre stressad, en suverän känsla.”*

**Informant 3:** Informanten började med att säga att denne ansåg att det var svårt att besvara denna fråga. Detta på grund av att informanten under användandet av konceptet befann sig i ett sjukdomstillstånd. Informanten kunde dock jämföra skillnaden på de metoder som tidigare använts med detta koncept och därmed konstatera att denne blivit piggare och blodsockernivån mer jämt under användandet av konceptet. Vidare var denne informant först med att påpeka att känslan under användandet var att det blev mycket osocialt och att det då blev till en nackdel.

*”Nackdelarna är ju att det inte är så socialt. Det sociala livet förändras ganska så dramatiskt när man kör det. Ett exempel på detta är att, jag är bjuden hem till någon. Jag tar med mig min låda då men så vill jag äta klockan sju och dem andra klockan sex.*

*Jag ska ju försöka hålla tider. Det funkade i och för sig men jag kunde ju inte gå ut och äta. Fast jag insåg, ska jag göra det här ska jag göra det fullt ut. Min upplevelse var att det sociala blev svårt. Det kändes styrt, eftersom jag inte haft mat tider tidigare och så. Med vissa människor i min omgivning funkade det medan med andra inte alls. Med de som har familjeliv funkade det men de som inte har det, utan som man träffas ute på stan så funkade det inte. Det blev en klyfta.”*

Det som även framkom och som upplevdes både i positivt och negativt benämning var kostnaden. Denne menade på:

*”Min upplevelse var att det krävdes fokus ifrån en själv. Framförallt när man har betalat så mycket pengar. Summan var hög men helt klart värt det.”*

**Informant 4:** Här började man med att berätta om känslan innan användandet av konceptet. Informanten tyckte inte om att visa sig avklädd, känslan var inte att man var överviktig men kraftig. Känslan som informanten upplevde var att man blev fysiskt och mentalt piggare, framförallt märktes piggheten privat. På jobbet blev det roligare och man blev mindre destruktiv. Upplevelsen blev även att man kände sig fräschare och bättre. Blandade känslor fanns när det gällde konceptet.

*”Konceptet är struligt, det är det som är det dumma, det är bra när man sätter igång men det är för dyrt att köra för länge men sen i och med jag har ett rikt och socialt umgänge plus mycket jobbgrejer, så blir det svårt att få in den där matlådan. Det blev meckigt och omständigt. Tillexempel, jag kommer senare eller jag tar med min egen mat.”*

**Sammanfattning:** Informanterna upplevde efter att ha använt konceptet att de blev piggare och gladare. De orkade mer och mådde bättre. Två av informanterna upplevde att det sociala blev till nackdel, då konceptets uppbyggnad med specifika tider då matlådan skulle ätas som var färdiglagad inte alltid var anpassat till andra sociala aktiviteter. Två av det totalt fyra informanterna upplevde att det var positivt utifrån den aspekten att man inte behövde tänka på vad man skulle äta, då man fick en färdig matlåda. Detta bidrog till att stressfaktorn minskade och man kunde fokusera på andra saker. Kostnaden för konceptet var något som tre av informanterna påpekade, det ansågs

vara dyrt, varav två av dem tyckte att det helt klart var värt det, den tredje tog aldrig upp huruvida det var värt summan eller inte, vilket gör att detta endast kan spekuleras i.

### 4.3 Uppnådda effekter

**Informant 1:** Effekten av att ha använt konceptet upplevdes positivt. Det fick informanten att börja äta, men ändå kunna gå ner i vikt. Sockersuget försvann inom ett dygn och viktnedgång var ett faktum. Tidigare hade denne informant inte brytt sig så mycket om sin vikt, den spelade inte så stor roll. Lösningen blev att köpa nytt och om kläderna blev för små, så köpte man nya. Sedan skedde en förändring.

*”Helt plötsligt när jag gjorde det här, såg effekten, att jag kunde gå ner i vikt, så var det ett nytt sätt att leva. Viktnedgången var den stora effekten men det som är roligt med det här, är att jag mäter i skjortor som jag har, i byxor som jag inte längre kan ha för att jag är mindre. I skärpet, är det tredje eller det fjärde hålet? När jag ser att jag är i det fjärde hålet, då är det som en seger, som att vinna! Det är effekten för mig! Då blir jag lyckligare då blir jag gladare! Skjortor som jag inte haft på jag vet inte hur många år, sådana slimfätskjortor och helt plötsligt kan jag ha dem! Det är skönt, Ett lyckorus”*

**Informant 2:** Denne menar att konceptet bidrog till ett nytt tänkande.

*”Helheten. Jag kände då att jag hade gått ned en massa kilo men det gör inte allt, det är helheten. Viktnedgång ger ju också en mental förändring, det finns två vägar att gå när man ska gå ned i vikt. Antingen förbättrar man självförtroendet eller så försöker man gå ned i vikt och då kommer självförtroendet automatiskt. Jag har alltid haft ett bra självförtroende så det var inte det som var problemet men det blir ju ändå sämre, när man inte trivs i det som man är, jag ser att jag hade gått ned åtta kilo efter en månad.”*

**Informant 3:** Under en månads tid gick informanten ned cirka ett kilo i veckan. Denne påpekade att det inte går att förändra sin kost, bara för att någon talar om för dig hur du ska äta. Konceptet gjorde det möjligt att få uppleva vad, hur mycket och när man skulle äta. Då detta upplevdes dag för dag ansåg informanten att hjärnan lärde sig.



*”Det var uppdelat på fem måltider per dag, och så vidare. Vilket jag insett nu efteråt, att jag visst inte, jag kanske hade förväntat mig tre måltider per dag. Nu blev det fem måltider och det var jättebra, för det gjorde att jag blev av med sötsuget. Med ögonen såg jag och nu ser jag vad jag fick och får äta och nu vet jag. Det var det jag märkte, det var den stora biten, effekten. Jag vet hur tallriken ska se ut, jag vet hur stor mängd det ska vara av kött och respektive potatis och så vidare. Maten, att det här är bra, det här jag får äta.”*

**Informant 4:** Effekten blev viktnedgång, cirka 6-7 kilo. Tiden som konceptet användes kommer informanten ihåg att denne varit mindre förkyld. Detta grundades på att denne ansåg sig ha fått ett starkare immunförsvar. Tidigare nämndes att det viktigaste målet med konceptet var att få ned sina triglycerider, vilket även uppnåddes. Nedan beskrivs andra effekter:

*”Vissa saker har jag trott e nyttiga men som jag lärt mig inte är nyttiga. Jag tänker mycket mer på vad jag stoppar i mig, tänker på mina mellanmål, jag är mycket mer receptiv med att dricka alkohol på vardagar. Jag har ganska mycket jobbrelaterade saker och då kan jag lika väl låta bli det här glaset vin för det är inte njutbart och att det bara är kalorier.”*

**Sammanfattning:** De fyra informanterna upplevde effekterna som positiva. Alla resulterade i en viktnedgång. Effekterna var allt ifrån, förändrade kostvanor, nytt kosttänkande, botat sockersug, minskad alkoholkonsumtion till att bli mer kostmedvetna.

#### **4.4 Nytt sätt att tänka och nya kostvanor**

**Informant 1:** *”Det som var bra var att jag lärde mig lite grann hur jag skulle äta. Det vill säga att jag bestämde mig för att ja men det här är ju ganska enkelt. Okej, jag kanske inte kan laga lika god mat eller kanske inte kan fixa samma saker. Det jag framförallt gjorde, i och med att jag lärde mig liksom systemet, så att då försökte jag liksom laga lite grejer och gjorde i ordning på morgonen. Käkade min gröt, tog med mig ett mellanmål klockan tio, såg till att jag hade en lunch klockan ett och hade ett mellanmål två klockan fyra, sedan försökte jag kaka klokan sju. Jag spar menyerna,*

*tittar på dem ibland, vad åt jag då och försöker göra det själv. Jag får ju effekt, det hjälper ju mig. Jag har ju verkligen fått ett uppvaknade som betyder jättemycket för mig. Det är konceptet som gjort det, rakt av.”*

Informanten nämnde att det som kan göra att det nya tänket och de nya kostvanorna kan falla ett steg tillbaka är om något oförutsett som gör att vardagen förändras. För informanten hände det när denne opererade sig. Smärta i samband med att tycka synd om sig själv gjorde att det blev lätt att unna sig onyttigheter och att i mindre skala börja tröstäta. Informantens egna ord var att det blev en sorts kompensation.

**Informant 2:** *”Det var inget svårt att fortsätta själv, därför att jag hade valt att på helgerna ta hand om min mat själv. Jag hade dem här tabellerna som jag hade fått, vilket gjorde att jag tränade själv i hur jag skulle hantera min mat. Det blir att man ser och lär. Det kan lätt hända att man blir hemmablind efter ett tag, så det gäller ju för mig, så här lång tid efter, att jag kontrollerar mig själv. Jag använder mig av en våg, vågen blir tillhjälp då när jag planerar min mat under dagen.”*

Informanten hade med hjälp av konceptet fått en ny kunskap om hur man skulle använda och hantera kosten.

*”Jag har tänkt mat hela livet. Innan med att spendera hur jag skulle räkna och anteckna, men nu är det enkelt. Jag har fått ett verktyg, nu vet jag, det har blivit en lättare vardag. Konceptet gav mig ett verktyg, jag känner en befrielse.”*

**Informant 3:** Nedanstående citat handlar om hur informanten fått ett nytt tänk gällande sin kost och hur vardagen ser ut efter att ha använt sig av konceptet.

*”Man får helheten. Just det där att ändå tillfredställa hjärnan under tiden, du ser vad du ska äta, du ser och vet hur ofta du ska äta. Jag har fått ett redskap. Jag vet nu när jag går ut och äter, vad och hur mycket jag ska äta. Efter att man använt sig av konceptet så har man en positiv trend ett tag till, har jag märkt, för att man fått ett nytt tänk och sköter sig bättre. Men det är svårt att hålla. Jag har inte behållit den vikt som jag uppnådde då, jag har varierat, men däremot så har jag aldrig varit uppe i samma vikt som jag hade innan jag startade. Konceptet har gjort att jag blivit kostmedveten.*

*Medvetenhet, har gjort att jag inte fallit tillbaka”*

**Informant 4:** *”Det viktigaste är att få in tänket och se storlekarna på portionerna, att man tänker på hur mycket man äter, när man äter och vad man äter. Konceptet blir som ett redskap, dels får man se vad det är man ska äta, dels storleken. Jag har fått in ett visst tänk och en medvetenhet. Jag har aldrig fallit in i mina gamla vanor men sen när jag började jobba väldigt mycket, det blev sommar, så det föll lite grann. Det blev värre och värre, så jag tappade lite disciplinen, jag visste ju alltid vad som gällde, så motivationen och disciplinen är viktig och att inget stör, någon kraftig sorg eller så, det kan göra att man faller tillbaka. Konceptet har påverkat mig så att jag har verktyget. Tidigare var jag konstant hungrig, förut gick jag upp på nätterna och åt, det gör jag inte nu”.*

**Sammanfattning:** Informanterna har med egna ord på olika sätt beskrivit hur de har blivit medvetna. Gemensamt för alla fyra är att oavsett om de ökat i vikt efter konceptets användande, så har ingen gått tillbaks till den vikt de en gång hade. Medvetenhet och ett redskap för framtiden är något alla anser att de har fått genom att använda sig av konceptet. Alla har kunnat förbättra sin kost och några av dem nämner att det är på grund av att de har fått se och uppleva helheten. Några av informanterna upplevde att genom att de har fått ett redskap, har de kunnat förbättra sin kost även utanför användandet av konceptet. Några nämner även att det har resulterat i att det blivit lättare att fortsätta på egen hand utan professionella yrkesutövare.

## **4.5 Analys**

Utifrån framlagt resultat kommer nedan de valda modellerna, förändrings och KAB att redogöras och analyseras om hur dessa kan kopplas till de fyra beskrivningskategorierna.

### **4.5.1 Analys förändringsmodellen**

I denna modell kommer informanternas upplevelse gällande deras kostförändring att kopplas till förändringsmodellen (se sidan 13).

**Ouppmärksammade fasen:** I denna fas skulle man kunna placera informanterna före kontakten med företaget. Då man ännu inte anser sin kost som ett problem eller att den kräver en förändring. Denna fas används för att beskriva förloppet innan konceptet börjar användas och därmed inte placerad i någon av kategorierna.

**Övervägandefasen:** Här har informanterna börjat märka att deras beteende innebär nackdelar för deras hälsa. Man börjar reflektera över sin vikt och sitt kostbeteende. I denna fas började de att fundera på en förändring. Här är fasen då funderingen om förändrad kost tas vid av informanterna. Alla ansåg att kosten behövde förbättras då alla fyra upplevde att de hade ohälsosamma kostvanor och övervikt. Den kategori som överrensstämmer med denna fas är *Beslut om förändrad kost* (se sidan 24).

**Förberedelsefasen:** Vidare när informanterna hade kommit till det skede att de började fundera över sin vikt och sitt kostbeteende, började de även att fundera över hur en förändring skulle kunna ske och på vilket sätt. Här tar de steget till en förändring och letar efter ett koncept som kan passa dem. Även i denna fas skulle man kunna placera under *Beslut om förändrad kost* (se sidan 24). Alla informanter har provat andra metoder för att uppnå en kostförändring men detta har resulterat i att de inte har kunnat bibehålla det resultat som de har fått under användandet av de olika metoderna. Detta kan tyda det på att dem genomgår en förberedelse och att de är beslutsamma om att fortsätta leta efter ett koncept för att uppnå sina önskade mål. *Förberedelsefasen* och kategorin *Beslut om förändrad kost*, är båda stadier som kan anses att informanterna förbereder sig för att de beslutat om att en kostförändring bör ske.

**Handlingsfasen:** När man har bestämt för att förändra sin livssituation handlar man och genomför förändringen. Detta gjordes av informanterna då kontakt togs med företaget och val av kostmetod beslutades. Det kan även vara under den tiden som informanterna använde sig av konceptet, när de är mitt uppe i sina upplevelser och lär sig när, hur och vad som ska ätas. Ett eget handlande krävs för att få känslan av ett önskvärt resultat ska upplevas som positivt. Ser man till *handlingsfasen* kan den placeras under kategorin *Upplevelsen och känslan i användandet av konceptet* (se sidan 26), då informanterna genom sitt handlande, till exempel fick känslan av att uppleva att de blev piggare, kände mer glädje, bättre välmående och ett sockersug som försvann.

**Bibehållandefasen:** Denna fas är under tiden informanterna använder sig av konceptet och upprätthåller en förändring i sin kost. Fokusering och viljan hos individerna var några av de begrepp som framkom för att kunna bibehålla motivationen att fortsätta sitt förändringsarbete efter avslutat koncept. *Bibehållandefasen* kan kopplas till kategorin *Nytt sätt att tänka och nya kostvanor* (se sidan 30). Några av informanterna upplevde genom att de har fått ett redskap, har de kunnat förbättra sin kost även utanför användandet av konceptet, vilket kan tyda på att de bibehållit ett visst kosttänkande efter att konceptet avslutats. Medvetenhet för framtiden är något alla anser att de har fått genom att använda sig av konceptet. Genom att de upplever en medvetenhet och anser att de fått ett redskap för framtiden, kan detta kanske bidra till att det kommer att bli lättare att bibehålla, eller möjligtvis göra så att informanterna inte faller tillbaka i sina gamla kostvanor. Det som även har bibehållits efter användandet av konceptet är att de har ett nytt tänk gällande sin kost.

**Återfall:** Att gå tillbaka till vardagen och stå på egna ben utan att ha professionella yrkesutövare som stöd och hjälp, kan resultera i återfall. Därmed skulle man kunna koppla fasen *återfall* till kategorin *uppnådda effekter* (se sidan 29). I undersökningen framgick det att alla informanter fått återfall på grund av sjukdom, operation och hög arbetsbelastning. Dock var återfallen inte stora. Sammanfattningsvis kan man säga att informanterna har fått återfall men de har dock kunnat hantera återfallen vilket skulle kunna ses som en uppnådd effekt. Detta grundas på att ingen av de fyra informanterna har återgått till sin ursprungliga kosthållning eller vikt före det att konceptet hade börjat användas.

Avslutningsvis kan man utifrån informanternas svar och förändringsmodellen se en indikation på att de sex olika faserna i modellen är något som finns hos varje individ, både före användandet av konceptet, under tiden konceptet används men även då konceptet är avslutat då man som individ ska klara sig på egen hand. Faserna går in i varandra och man går igenom varje fas för att komma till nästa och uppnå sitt personliga mål.

#### **4.5.2 Analys KAB-modellen**

I denna modell kommer informanternas upplevelse gällande deras kostförändring att kopplas till KAB-modellen (se sidan 14).

**Kunskap:** Alla informanter var medvetna om att det krävdes en förändring för att uppnå en förbättrad livsstil och kost. Detta kan anses vara en kunskap till att vilja förändra och påverka något. Utan kunskapen hade informanterna inte påbörjat sitt förändringsarbete om medvetenhet inte hade existerat. *Kunskap* kan relateras till kategorin *Nytt sätt att tänka och nya kostvanor* (se sidan 30). Kunskap kan ses på många olika sätt men i detta fall skulle man kunna återkoppla från resultatframställandet till vad informanterna själva sagt:

*”Det som var bra var att jag lärde mig lite grann hur jag skulle äta”*

*”Jag har ju verkligen fått ett uppvaknade som betyder jättemycket för mig”*

*”Det blir att man ser och lär”*

*”Jag har fått ett verktyg, nu vet jag, det har blivit en lättare vardag. Konceptet gav mig ett verktyg, jag känner en befrielse.”*

*”Man får helheten. Just det där att ändå tillfredställa hjärnan under tiden, du ser vad du ska äta, du ser och vet hur ofta du ska äta. Jag har fått ett redskap”*

Utifrån ovanstående citat kan man anse att informanterna har både erhållit ny kunskap och ett nytt tankesätt som har förändrats jämfört mot vad det tidigare har varit.

**Attityd:** I och med att informanterna var medvetna om att en förändring krävdes, så erhöll de också en förståelse för sin situation. Kunskapen om att ett koncept fanns som de trodde på, bidrog till att deras attityder om att göra en förändring av sin kost genomfördes. Därmed skulle man kunna placera *attityd* med kategorin *beslut om förändrad kost* (se sidan 24). I och med att informanterna var i ett skede där alla hade prövat andra metoder med viknedgång som resultat, men dock inte kunnat bibehålla detta, så ledde det till att man ville få hjälp att förändra och samtidigt bibehålla sin kost

med en annan metod. Att förändra något kräver en attitydsförändring, vilket i informanternas fall var deras medvetenhet till att en kostförändring borde ske. Utifrån informanternas olika erfarenheter och bakgrunder hade man kunnat bortse ifrån vad de har nämnt var anledningen till beslut om förändrad kost såsom, till exempel, övervikt, ohälsosamt liv och mycket jobb. Deras respektive attityder, resulterade i att de tog ett beslut om att förändra sin kost, med förhoppning om ett koncept som skulle få dem att åstadkomma en viktning och att efter avslutandet av konceptet kunna bibehålla sin nya vikt och kostvanor.

**Beteende:** Genom att informanterna följde instruktionerna enligt konceptet, började de få resultat. Då olika resultat uppnåddes, förändrades beteendet, eftersom informanterna såg att konceptet fungerade, både under tiden man använde sig av metoden, men även efteråt. *Beteendet* kan man koppla till kategorin *uppnådda effekter* (se sidan 29). Detta då deras kostbeteende förändrades under användandet av konceptet, vilket ledde till olika uppnådda effekter såsom bättre välmående, viktning och orkade mer både på jobbet såsom privat.

Sammanfattningsvis kan man summera att KAB-modellen i samband med presenterat resultatet av de fyra informanternas upplevelser beskriver hur deras kunskap kan leda till en förändrad attityd och att attityden påverkar beteendet, precis som modellen beskriver. Den kan även ses omvänt, det vill säga, beteendet kan påverka attityden som i sin tur leder till ny kunskap.

## 5. DISKUSSION

I detta kapitel är avsikten att föra en diskussion kring metodologin och därefter utifrån studiens resultat kopplat till de valda modellerna.

### 5.1 Metoddiskussion

Anledningen till att intervju valdes som datainsamlingsmetod var för att frågorna som tagits fram var av öppen karaktär. Frågorna hade inga fasta svarsalternativ, det vill säga att de var icke-strukturerade (Trost, 2004). Detta gör att intervju i denna undersökning ansågs passa mer som datainsamlingsmetod än om man skulle ha tillämpat en enkät eller observationsstudie. Intervju som metod för datainsamling fångar även upp personer som kanske i andra metoder skulle figurera som bortfall, till exempel personer med läs- och skrivsvårigheter. För att undvika missförstånd och uppnå en större reliabilitet så kan man i intervju som metodform på ett lättare och effektivare sätt formulera förtydliga och förklara oklarheter (ibid).

Den kvalitativa forskningsintervjun är ämnesorienterad. Två personer talar om ett ämne som är av intresse för dem båda vilket märktes då båda parterna var insatta och intresserade av ämnet (Kvale, 1997). Det är svårt att vara intervjuare, man måste vara anpassningsbar till olika människor för att inte skapa spärrar för den som intervjuas. Det handlar om en ensidig utfrågning som kan leda till att informanten känner sig i underläge, vilket varken är syftet eller meningen med intervjun. Det är viktigt att utveckla ett samspel mellan intervjuare och den som blir intervjuad (ibid). När man tolkar resultatet av undersökningen kan det förekomma problem när man ska analysera psykologiska faktorer i form av personliga intervjuers svar.

Det som ansågs vara svårt med denna datainsamlingsmetod visades sig vara brist på erfarenhet. Erfarenhet anses ha betydelse för intervjuaren. Detta konstaterades efter varje genomförd intervju, då det upplevdes att vissa förbättringar kunde göras till den nästkommande intervjun. Dessa förbättringar kunde vara allt ifrån att minska sin nervositet (för att få ett mer avslappnat samtal mellan intervjuaren och informanten), att våga avbryta och leda informanten tillbaka till frågan, då denne i bland svävade ut och bort ifrån ämnet. En ytterligare förbättring kunde vara att frågorna tillsammans med följdfrågorna inte skulle läsas direkt ifrån papperet, utan att mer spontant ställa frågorna.



På så sätt kunna få en känsla av att man samtalar med informanten mer än att man frågar ut denne. Dessa förbättringar med en ökad erfarenhet bidrog till att intervjuaren upplevde en mer avspändhet och lättsamhet för varje intervju som genomfördes.

Fördelen med att ha genomfört personliga intervjuer som datainsamlingsmetod var att man som intervjuare fick möjligheten att sätta sig in i informanternas känslor och upplevelser på ett djupare plan. Detta efter den hermeneutiska ansatsen där man som intervjuare inte bara tolkade det som sades utan även kunde tolka andra handlingar som kroppsspråk och ansiktsuttryck. Detta bidrog till en mer fördjupad kunskap och förståelse om informanterna men också om studiens syfte som var att studera deras upplevelser.

Nackdelen som kan återkopplas till det som ovan nämnt när man genomförde intervjuerna är det som handlar om att tolka svar och handlingar. Det som kan uppstå när man tolkar en person, är att de svar som ges kan leda till missuppfattning. Detta kan vidare bidra till att resultatets trovärdighet kan ifrågasättas i form av feltolkningar. Under de fyra intervjuerna uppstod det vissa oförutsedda händelser som resulterade i avbrott. Dessa händelser kunde vara allt ifrån borring från byggnation till inkommande arbetsamtal. Avbrotten medförde då att informanterna kom av sig och glömde vad de hade svarat eller vad frågan var som hade ställts. Sådana händelser som dessa är kanske inte lika vanligt förekommande under andra typer av datainsamlingsmetoder som med personlig intervju, vilket kan ses som en nackdel.

Kvale (1997) ifrågasätter att resonemanget att kvalitativa studier inte är generaliserbara. Undersökningens urval bestod av fyra informanter och kan anses vara för få för att kunna generalisera det resultat som har framkommit, något som kan ses som en nackdel med kvalitativa undersökningar (Merriam, 1994). Då antalet var fyra som blev intervjuade av cirka 300 som totalt har använt sig av konceptet kan detta ha gett ett missvisande resultat. Om fler personer hade intervjuats kan man inte med säkerhet säga att det skulle ha gett fler beskrivningskategorier. En annan viktig aspekt i undersökningen var könsfördelningen och antalet intervjuade och huruvida detta kan ha påverkat validiteten i undersökningen. Om man hade intervjuat fler kan speglingen av resultatet sett annorlunda ut.

Under intervjuerna antecknades förhållandevis lite för att inte störa samtalet. Ljudupptagning genomfördes och på den fanns allt som sagts. Anteckningarna blev få, med det blev en positiv erfarenhet att kunna anteckna i samma stund som informanten gav uttryck för glädje, bestämdhet och sorg. Detta kunde inte alltid skildras i ljudupptagningen, men som vid intervjuerna kunde upplevas och även då kunna antecknas. Under intervjun förekom det även situationer då informanten svarat på frågan, men var osäker på om frågan hade blivit korrekt besvarad, och det gjorde att det blev mer av ett samtal emellanåt än en intervju. Tiden var en utmaning och blev något som var tvunget att kontrollera och styra över. Med det menas att några av informanterna hade kunnat prata i över en timme, som var den utsatta tiden för varje enskild intervju. Detta medförde att informanten fick avbryta efter utsatt tid. Andra intervjuer var klara före utsatt tid, men kunde trots detta känna att svaren på frågorna besvarats. Till frågorna användes följdfrågor för att kunna erhålla utförligare svar. Detta blev positivt, då det visades sig vara till stor nytta för att få informanten att öppna sig och berätta mer om vad de verkligen menade och kände bakom sina svar. I sin tur medförde det att inga tolkningar eller försök till att tyda svaren behövdes göras som vidare hade kunnat påverka validiteten och reliabiliteten. De följdfrågor och kanske de enstaka ledande frågor som har ställts under intervjuerna kan dock ha lett in i riktningar som gav studien ny och värdefull kunskap (Kvale, 1997). Det avgörande i en sådan situation är alltså inte att det är ledande frågor utan var frågorna faktiskt leder (ibid). Efter intervjuens genomförande fortsätter kunskapsbildningen genom diskussion av resultatet (ibid) då sammanställandet av det insamlade datamaterialet kopplades till de teoretiska modellerna.

## **5.2 Resultatdiskussion**

Syftet med studien var att undersöka hur fyra informanter upplevt användandet av kostkonceptet Exclusive. De tre frågeställningar som har ställts för att kunna besvara syftet är: *Hur har konceptet Exclusive upplevts av de fyra informanterna och vad kan anses vara konceptets för- och nackdelar? Har Exclusive påverkat informanterna kostbeteende och i såfall på vilket sätt? Har kostkonceptet hjälpt informanterna att förändra sina kostvanor utifrån deras egna upplevelser?* Nedan kommer en diskussion att föras huruvida de tre frågeställningarna besvarar syftet i undersökningen.

Diskussionen kommer att föras både utifrån sammanfattningen från informanternas svar

samt från analysen utifrån de valda modellerna.

### **5.2.1 Första frågeställningen**

*Hur har konceptet Exclusive upplevts av de fyra informanterna och vad kan anses vara konceptets för-och nackdelar?*

Utifrån resultatet och analyserna av de fyra informanternas svar huruvida de har upplevt konceptet kan det konstateras att alla fyra deltagarna upplever konceptet utifrån följande faktorer: Resultat i form av viktnedgång, pigghet, mer fokuserade, både privat och på arbetet, mindre stress i form av att det levereras färdiga matlådor så att man inte behöver tänka på vad man ska äta samt att man har erhållit en ”väckarklocka” hur man ska förhålla sig till ett sundare kostintag. Alla dessa faktorer kan anses som positiva upplevelser. Under intervjuernas genomförande kunde observation göras om att informanterna visade entusiasm gällande sina upplevelser. Detta kunde ses genom deras kroppsspråk, tonval eller ansiktsuttryck. Kroppsspråket förändrades och en annan kroppshållning intogs. Tonfallet kunde urskiljas, från att ha talat i ett så kallat neutralt läge, till att övergå till ett tonfall som var gladare och mer bestämt. I form av att informanternas ansikte och ögon lyste upp, då de talade om upplevelserna och resultaten av konceptet, var ansiktsuttrycken det som tydligast visade på vilken positiv effekt konceptet hade för de.

Dessa positiva upplevelser går inte att tolka som att det endast berodde på användandet av konceptet. I studien undersöktes inte andra faktorer som kan ha påverkat deras positiva upplevelser under tiden de använde konceptet. Sådana faktorer skulle kunna vara träning, privatlivet och arbetsförhållanden. Träning kan vara något som kan resultera i en viktnedgång, mer ork och pigghet och även det privata livet kan påverka kosten om t ex informanterna under tiden konceptet användes fick stöd och uppmuntran från sin närmaste omgivning, vilket kan ha påverkat resultatet. När det kommer till arbetssituationen kan detta ha påverkats om konceptet har använts under en lugnare period på arbetet, med andra ord att man kanske då som individ har möjlighet att lägga ned mer tid och fokus på att bli mer kostmedveten än vad man annars skulle ha gjort under mer arbetsintensiva perioder. Detta då det har framkommit i resultatet att några av informanterna anser att det kräver en hel del personlig fokusering.

I resultatet framkom vissa element som ansågs vara mindre fördelaktiga efter användandet av konceptet. En som sak som nämndes var kostnaden. I och med att kostnaden ansågs vara relativt hög kan man ställa sig frågan om alla kan ha råd att använda sig av detta koncept? En del människor med kanske inte har råd med konceptet. Samtidigt nämnde en av informanterna i undersökningen att: ”hälsan har inget pris”. Detta kan man diskutera vidare kring, om det ska behöva kosta mycket pengar för att uppnå en bättre livsstil och kost? Eller är det så att den dyra summan som läggs är värt för att uppnå en bättre kost, inte endast under användandet av konceptet men även för framtiden. Kan det vara värt denna investering?

En annan intressant punkt som noterades och framkom i intervjuerna var att användandet av konceptet sågs som osocialt. Med det menades att informanterna upplevde att den sociala interaktionen bland vänner och bekanta blev mindre. Denna upplevelse grundades på att man hade med sig sin matlåda med färdiglagad mat som skulle ätas på specifika tider under dagen och kvällen. Detta bidrog till att man fick avstå från restaurangbesök, middagsbjudningar och lunchmöten med sina arbetskamrater och kunder. Att komma senare till en restaurang eller middag för att kunna äta sin matlåda hemma eller medta sin egen mat på en bjudning, upplevdes som svårt i de sociala sammanhangen. Utifrån dessa aspekter förståelse finnas för att informanterna upplevde att konceptet kan bli osocialt. Samtidigt så används konceptet under en viss period, inte för evigt. Informanterna lägger ned mycket pengar för att uppnå en förändrad kost och för att uppnå vissa mål. Det kanske inte gör något om man missar några middagar eller restaurangbesök?

### **5.2.2 Andra frågeställningen**

*Har Exclusive påverkat informanterna kostbeteende och i så fall på vilket sätt?*

Konceptet är individanpassat, informanten får från yrkesutövaren veta mängden mat som passar just denne. På samma gång får de se vilken typ av mat som är bra att äta samt att tiderna för kostintaget är bestämda under dygnet. Kanske kan helheten av dessa saker göra att kroppen formas och anpassar sig till de nya rutinerna och de gamla bryts? Utifrån det resultat som framställts, anser informanterna att konceptet gett dem delar av de redskap som de får med sig när konceptet har avslutats. Kanske kan en av

anledningarna vara att informanterna på olika sätt fått uppleva konceptet bland annat med sina olika sinnen? Kan det ha bidragit till ett förändrat kostbeteende? Kanske skulle man kunna se det som att individer är olika och lär sig på olika sätt. Om nu detta stämmer kan konceptet kanske bidra med ett lärande där möjlighet ges till att använda sig av sina sinnen. Närmare bestämt: *Det visuella, auditiva och kinestetiska*. Det visuella (se) de får se vad och hur mycket som ska ätas. Det auditiva (lyssna och tala) de får lyssna på yrkesutövarna som berättar hur de ska gå tillväga för att få resultat med konceptet samtidigt som det är fritt för informanterna att ställa de frågor och funderingar de har till yrkesutövarna. Sist det kinestetiska (att uppleva och känna) som kan anses ske under hela tiden informanten använder sig av konceptet. Upplevelser kan antas att det sker hos informanterna vare dag såsom upplevelsen av att lära sig äta på ett visst sätt. Effekten av detta blir de känslor som informanten berättar om, t ex pigghet, mera ork, effektivare på arbetet samt bättre välmående men även känslan av ny attityd och beteende. Detta kan anses vara pedagogiskt och kan tolkas som att konceptet innehåller dessa inlärningsstilar. Vilket kan ha bidragit till ett förändrat kostbeteende och en förändrad attityd och som informanter redogör för efter användandet av konceptet.

Samtliga deltagare har i intervjuerna beskrivit hur deras livssituation var och hur den blev efter det att de har använt konceptet. Ändrat beteendemönster, kunskap i form av medvetenhet och framförallt en högre motivation till att förändra livsstil, visade sig vara en del av de nya beteendena hos informanterna. Medvetenheten kan ses som ett viktigt och centralt begrepp i det framställda resultatet. Detta då alla informanter säger sig ha fått ett uppvaknande och en medvetenhet, vilket gjort att de inte har fått ett återfall till hur det var innan de började med konceptet. Denna medvetenhet kan tänkas vara en bidragande orsak till att de någorlunda kunnat bibehålla sina förbättrade kostvanor även efter att ha avslutat konceptet. Något som inte undersökts i denna studie är hur länge den förändrade attityden och beteendet gällande kosten håller i sig. Det skulle då bli en annan typ av studie och sträcka sig under en längre tid, vilket inte skulle hinnas med i en undersökning som denna. En vidare undersökning skulle kunna vara om konceptet endast bidrar till förändrade attityder och beteenden gällande kosten, under användandet av konceptet och en tid senare, eller om tankesättet alltid finns kvar trots att man återgår till vissa gamla rutiner och kan få återfall. Med andra ord kan man inte med säkerhet säga hur länge denna förändrade attityd och beteende kommer att hålla i sig.

Enligt informanterna själva så verkar konceptet i en positiv bemärkning ändrat både attityder och kostbeteendet hos dem. Kan man dock undgå att fundera på om det endast är konceptet som bidragit till detta, eller om det även kan ha att göra med deras egen inställning och motivation? Alla fyra var väldigt beslutsamma och medvetna om att en kostförändring krävdes. Om man är mer motiverad och fokuserad för att skapa en förändring, så kanske detta leder till att den attityden bidragit till ett nytt kostbeteende?

### **5.2.3 Tredje frågeställningen**

*Har kostkonceptet hjälpt informanterna att förändra sina kostvanor utifrån deras egna upplevelser?*

Nedan kommer tre utvalda citat att beskrivas.

*”Jag har tänkt mat hela livet. Innan med att spendera hur jag skulle räkna och anteckna, men nu är det enkelt. Jag har fått ett verktyg, nu vet jag, det har blivit en lättare vardag. Konceptet gav mig ett verktyg, jag känner en befrielse.”*

*”Man får helheten. Just det där att ändå tillfredställa hjärnan under tiden, du ser vad du ska äta, du ser och vet hur ofta du ska äta. Jag har fått ett redskap. Jag vet nu när jag går ut och äter, vad och hur mycket jag ska äta.*

*”Det viktigaste är att få in tänket och se storlekarna på portionerna, att man tänker på hur mycket man äter, när man äter och vad man äter. Konceptet blir som ett redskap, dels får man se vad det är man ska äta, dels storleken.*

De fyra informanterna upplevde att konceptet gett dem ett verktyg och redskap för att kunna förändra sina kostvanor. En fråga som då väcks är om det kan vara andra orsaker såsom ny kunskap, attityd- och beteendeförändring som kan ha bidragit till att informanterna upplever att de fått detta, eller om det endast är själva konceptet som bidragit till det?

Utifrån KAB-modellen som tidigare nämnts i uppsatsen kanske funderingar om *kunskap, attityd och beteende* är faktorer som kan ha påverkat informanterna till deras

upplevelser av att konceptet bidragit till att de fått ett verktyg och redskap. Kunskap är något som samtliga nämner att de erhållit, deras attityder har förändrats på ett eller annat sätt men framförallt pratar alla om att de har fått ett nytt sätt att tänka. Sist men inte minst har alla i en positiv bemärkelse förändrat sitt kostbeteende. Kan det vara så att om personen upplevt alla delar så kan man därför också se de verktyg och redskap som konceptet erbjuder. Hade det varit på samma sätt om någon av de tre ovan nämnda faktorerna inte upplevts av informanterna? Skulle verktyget och redskapet bli lika tydligt då? Det vill säga, om kunskap inte erhållits hade individen då kunnat förändra en attityd? Genom att inte förändra en attityd skulle man då kunna förändra ett beteende?

### **5.3 Förslag på vidare forskning**

*Utifrån det som har behandlats i uppsatsen skulle det vara intressant att undersöka:*

- Om några år göra en uppföljning och se hur det har gått för informanterna att bibehålla sin livsstil och kost.
- Göra samma undersökning, fast i en större omfattning med flera informanter.
- Undersöka motivationsnivån efter att ha slutat använda konceptet.
- Kan företaget utveckla alternativa kostkoncept för att kunna erbjuda flera och vilken effekt skulle detta ha?

## 6. LITTERTURFÖRTECKNING

- Andersen, H. (1994). *Vetenskapsteori och metodlära, En introduktion*, Lund: Studentlitteratur
- Arborelius, E. (1999). *Varför gör dem inte som vi säger?* 3 upplagan.
- Björklid, P., Fischbein, S. (2006). *Det pedagogiska samspelet*. Lund: Studentlitteratur.
- Bonniers Svenska ordbok. (2002). Åttonde upplagan,
- Bunton R, MacDonald G (2002). *Health promotion: disciplines, diversity and developments*, Chapter 8. London: Routledge.
- Cohen L., Manion L. & Morrison K. (2000). *Research methods in education*. 5th Edition, RoutledgeFalmer, New York.
- Cohen L., Manion L. & Morrison K. (2005). *Research methods in education*. 6th Edition, Routledge Falmer, New York
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Fejes, A. Thornberg, R. (2009). *Handbok om kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Jacobsen Krag Jan. (1993) *Intervju – Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Jensen, M.K. (1995). *Kvalitativa metoder- för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson,U. (2004), *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Johansson,U. (2007), *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Hansson, A. (2004), *Hälsopromotion i arbetslivet*, Lund: Studentlitteratur
- Hartman, J. (1998) *Vetenskapligt tänkande – Från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Hedin, A., Svensson, L. (1997). *Nycklar till kunskap*. Lund: Studentlitteratur
- Jensen, M. K., (1995) *Kvalitativa metoder - för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur,



Kvale S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Linskie, R., (1977). *The learning process: Theory and practice*. New York: Van Nostrand. ISBN 0-8191-3591-7

Liedman, Sven-Eric (2001) *Ett oändligt äventyr – Om människans kunskaper*. Stockholm: Albert Bonniers, Förlag.

Liria Ortiz, leg. psykolog, leg psykoterapeut, lärare i motiverande samtal (MINT). 2008). Författare till självhjälpsboken: *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal*. Natur & Kultur.

Merriam, S.B. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur

Patel, R., och Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur

Stensmo C. (2007). *Pedagogisk Filosofi*. Andra upplagan. Studentlitteratur, Lund.

Svederberg E., Svensson L. & Kindeberg T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Trost J. (2004). *Enkätboken*. Lund : Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2010). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Wallen, G. (1996). *Vetenskaplig teori och forskningsmetodik*, andra upplagan.

Wernersson, I. (2006). *Genusperspektiv på pedagogiken*.

## **6.1 Elektroniska källor**

FHI. <http://www.fhi.se/sv/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/10-Matvanor-och-livsmedel/> 2010-02-10, kl 22:10

SCB. [www.scb.se/Pages/Product\\_12199.aspx?Produktkod=LE0101&displaypublications=true](http://www.scb.se/Pages/Product_12199.aspx?Produktkod=LE0101&displaypublications=true)

Socialstyrelsen. [www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/.../8\\_Matvanor.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/.../8_Matvanor.pdf)

Svarta Lådan. [www.svartaladan.se](http://www.svartaladan.se)

## 6.2 Artiklar

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.

Ajzen, I. & Fishbein, M. (2002). *The Influence of Attitudes on Behavior*.

Biddle, S.J.H & Mutrie, N. (2001), *Psychology of physical activity*. London; New York: Routledge Publishing.

Brawley, L.R. & Vallerand, R.J. (1984). *Enhancing Intrinsic Motivation for fitness activities. Its systematic increase in the fitness environment*, Opublicerat Manuskript, University of Waterloo.

*Fakta om maten och hälsan. Stockholm: Statens Livsmedelsverk.*

Martin Fishbein and Icek Ajzen, *Theory-based Behavior Change Interventions: Comments on Hobbis and Sutton*, *J Health Psychol* 2005; 10; 27, DOI: 10.1177/1359105305048552

Fishbein, M., Hennessy, M., Kamb, M., Bolan, G. A., Hoxworth, T., Iatesta, M., Rhodes, F., Zenilman, J. M., & Project Respect Study Group. (2001). Using intervention theory to model factors influencing behavior change: Project RESPECT. *Evaluation and the Health Professions*, 24.

Goebel-Fabbri, A. E., Fikkan, J., & Franko, D. L. (2003). Beyond the manual: The flexible use of cognitive behavioral therapy for bulimia nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, 41–50.

Kenardy, J. A., Dow, M. G. T., Johnston, D. W., Newman, M. G., Thomson, A., & Taylor, C. B. (2003). A comparison of delivery methods of cognitive-behavioral therapy for panic disorder: An international multicenter trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 1068–1075.

McInnis, Kyle J. ScD, *Diet, Exercise, and the Challenge of Combating Obesity in Primary Care*, *The Journal of Cardiovascular Nursing*: April/June 2003 - Volume 18 - Issue 2 - p 93-100, Continuing Education

Monneuse, F Bellisle and G Koppert, *Eating habits, food and health related attitudes and beliefs*, Nutrition Department, INSERM U286, 1997

Poskiparta, M., Kasila, K., & Kiuru, P., (2006). *Dietary and physical counseling on Type 2 diabetes and impaired glucose tolerance by physicians and nurses in primary health care in Finland*. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 24 (4), 206-210.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51

Stephen Rollnick, Christopher C Butler, Jim McCambridge, Paul Kinnersley, Glyn Elwyn, Ken Resnicow. (2005). *Consultations about changing behavior*.

## **Bilaga 1. Intervjufrågor**

- Vad var anledningen till att du tog kontakt med företaget?
- Hur upplevde du tiden då du använde dig av konceptet? (Olika känslor som tillexempel tröttare, piggare, gladare, argare)\*
- Berätta om resultaten. (Ökad vikt, viktnedgång, förändrad ork i arbetet eller privat, förändrad kost) \*
- Hur ser din livsstil ut idag? (Om man jämför med hur den såg ut innan konceptet, lika dan livsstil, förändrad livsstil blev den bättre/ sämre) \*
- Vill du berätta vad du tror har gjort att du bibehållit/ej bibehållit dina mål och resultat efter användandet av konceptet? (Ensam, inget stöd, stress, mycket jobb, kunskap, resultaten som uppnåddes) \*

## **Följdfrågor**

Skulle du vilja säga det igen? Gärna mer detaljerat

Skulle du kunna säga det där med andra ord?

Du blev lycklig/ledsen? Berätta mer...

Om jag uppfattar dig rätt så...

När du berättar om ... verkar det som..., stämmer det?

\*Det som står i parantes var stödord som förberetts innan, tillsammans med frågorna, för att kunna utveckla eller beskriva frågorna om informanten inte förstod. Detta var till hjälp för både den som intervjuade och för informanten, så att denne lättare kunna besvara frågan.

Gävle 2009-10-19

Hälsopedagogiska programmet  
Handledare: Elisabeth Hedlund  
E-post: [elisabeth.hedlund@hig.se](mailto:elisabeth.hedlund@hig.se)

## INFORMATIONSBREV

Syftet med studien är att samla in data till en C-uppsats i pedagogik hösten 2009. Det jag har valt att undersöka är hur det har gått för de kunder som använt sig av Exclusivepaketet, men som idag och under en längre tid inte använt sig av konceptet.

Urvalsgruppen består av ett antal personer som slumpvis valts ut ur företagets kundregister.

Datansamlingen sker i form av en personlig intervju. Intervjun genomförs under ett personligt möte på Svarta Lådans huvudkontor och kommer att ta cirka 45min. Samtalet kommer att spelas in och jag garanterar att din medverkan förblir anonym och behandlas konfidentiellt.

Du får när som helst under intervjutillfället avbryta och välja att inte fortsätta att delta.

Har du några funderingar eller frågor, går det bra att kontakta mig.

Med vänliga hälsningar,

Helena Potamitou

Mobil. 070-7174949

E-post. [helenapotamitou@hotmail.com](mailto:helenapotamitou@hotmail.com)