



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

---

# Att göra en förändring

En intervjustudie om motivation och livsstilsförändringar

Lisa Bergström

VT- 2014

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Pedagogik  
Pedagogik C: Vetenskaplig uppsats  
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Elisabet Hedlund  
Examinator: Peter Gill

---

**Att göra en förändring:** En intervjustudie om motivation och livsstilsförändringar  
Författare: Lisa Bergström  
Högskolan i Gävle  
Akademin för utbildning och ekonomi  
Pedagogik C, 61-90 hp  
VT 2014

## Abstrakt

Motivation är det som driver oss människor till handling och som får oss att agera på olika sätt. För att genomföra en livsstilsförändring krävs det motivation, men vad är det som motiverar människan till handling? Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som motiverat till att ta beslutet om att en förändring är nödvändig samt hur motivationen påverkat förändringsprocessen. Studien undersöker även om det går att urskilja någon gemensam motivationsfaktor inom olika livsstilsförändringar. I studien har fem informanter som genomgått olika livsstilsförändringar intervjuats. Resultatet visar på att informanterna har motiverats på liknande sätt och att en viktig faktor har varit önskan om att få tillbaka kontrollen över sin situation. Informanterna har även påverkats och motiverats av sitt sociala nätverk, gruppsyck, sociala normer och sina egna värderingar. För några informanter var det saknaden av socialt stöd och umgänge som verkade motiverande till att göra en förändring. För samtliga informanter har det varit viktigt med grupptillhörighet och att uppleva en gemenskap under förändringsprocessen.

Nyckelord: motivation, livsstilsförändring, beteende, utveckling

**To make a change:** An interview study about motivation and lifestyle changes  
Author: Lisa Bergström  
University of Gävle  
Faculty of Education and Business Studies  
Pedagogics C, 61-90 credits  
Spring Session 2014

## Abstract

Motivation is what drives humans to act and what makes us behave in different ways. To implement a change of lifestyle, motivation is required, but what is it that motivates humans to act? The purpose of the study is to examine which factors that motivated people to take the decision to make a necessary change and how motivation impacted the change process. The study also examines whether it is possible to discern a common motivating factor in various lifestyle changes. In this study, five informants who has undergone various lifestyle changes have been interviewed. The result shows that the informants have been motivated to make a change in a similar way and that an important factor has been the desire to get back in control of their situation. The informants were also influenced and motivated by their social network, peer pressure, social norms and their own values. For some informants the lack of social support and interaction justified the lifestyle change. For all informants, it was important to experience a group membership, and to see that they belonged to a community.

Keywords: motivation, lifestyle change, behavior, progress

# Tack!

Jag vill passa på att tacka alla informanter som medverkat i studien, utan era berättelser och er medverkan hade det inte blivit någon studie. Jag vill även tacka Elisabet, Gill, Johanna och Åke för den vägledning och de tips som ni gett mig under uppsatsskrivandet.

Lisa Bergström

Gävle den 27/5-2014

# Innehåll

Inledning.....	1
Problemformulering .....	2
Syfte.....	2
Frågeställningar .....	3
Bakgrund .....	3
Kopplingar mellan livsstil och levnadsvanor .....	3
Motivation .....	4
Människan och motivation .....	4
Maslows behovstrappa .....	5
Förändring .....	7
Socialt stöd .....	8
Kontroll.....	9
Transteoretiska modellen.....	10
Sammanfattning av den tidigare forskningen.....	11
Metod.....	13
Metodval.....	13
Urval .....	13
Tillvägagångssätt.....	14
Noggrannhet, trovärdighet och rimlighet .....	16
Etiska överväganden.....	17
Presentation av informanterna .....	18
Informant 1 .....	18
Informant 2 & 3 .....	18
Informant 4 .....	18
Informant 5 .....	18
Resultat och Analys .....	19
Livet innan.....	19
Att ta beslutet.....	20
Motivation på olika sätt .....	22
Attityd och inställning .....	24
Svårigheter.....	25
Livet efter .....	26
Resultat sammanfattning .....	27
Diskussion .....	28
Metoddiskussion.....	31
Fortsatt forskning.....	32
Referenser.....	33
Bilaga 1.....	
Bilaga 2.....	

## Inledning

Att göra en livsstilsförändring kan vara svårt. När vi står inför en förändring är känslan av motstånd snarare en regel än ett undantag och för att handskas med motståndet som upplevs gäller det att försöka se det som en naturlig del i förändringsprocessen (Ortiz, 2009). Men vad är det som driver och hjälper individen genom alla eventuella motgångar och motstånd som kan påträffas under förändringen? Vad är det som gör att människor klarar av att bryta sina gamla vanor och beteenden och varför tar människor beslutet att göra en förändring? Redan under 1970-talet publicerade Albert Bandura en artikel som handlade om självtillit, självkraft och tilltro på sin egen förmåga (Gyllenhammar, 2007). Bandura (2004) menar att för att genomgå en livsstilsförändring är självtilliten avgörande. Prochaska och DiClemente (1983) har genomfört en studie där personer som slutat röka på egen hand intervjuats. Man fann då att under en förändringsprocess genomgår individen olika steg där individen befinner sig i olika stadier. Prochaska och DiClemente menar att huruvida individen är mottaglig för en förändring beror på vilket stadie hon eller han befinner sig i. En annan man som forskat inom ämnet motivation är Abraham Maslow. Han kom fram till att människan har olika grundläggande behov som kan ordnas i en hierarkisk ordning (Ahl, 2004). Maslow (1987) menade att människans olika behov motiverar till handling. Han ansåg även att när ett behov är tillfredställt verkar det inte motiverande längre utan människan söker sig efter nya behov att tillfredsställa. Enligt Maslow kommer sökandet efter kunskap inifrån och styr våra behov, detta leder senare till motivation och handling (ibid.). Det finns även olika teorier och tankar kring vilka faktorer som är gynnsamma vid en förändring, exempelvis socialt stöd, kontroll och självtillit. I den här studien undersöks hur förhållandena ser ut idag, vilka motivationsfaktorer individen anser behövs för att ta beslutet samt att genomföra en livsstilsförändring. Studien undersöker även hur individen upplever sig ha påverkats av de eventuella motivationsfaktorerna. Finns det några gemensamma motivationsfaktorer som anses positiva och viktiga att ha tillgång till oberoende av vilken livsstilsförändring som genomförs?

## Problemformulering

I dagens samhälle har vi alla de förutsättningar som krävs för en god hälsa. Däremot har vi svårt att skapa hälsosamma beteenden och vanor (Faskunger, 2001). Ett av de största hoten mot individens hälsa är skadliga brister i individens livsstil. Dåliga kostvanor, fysisk inaktivitet, tobaksbruk och alkoholbruk är beteenden som har starka kopplingar till sjukdomsuppkomst (Cummings, Cooper & Cassie, 2009; Marteau, Hollands & Fletcher, 2012; Pellmer & Wramner, 2007; Socialstyrelsen, 2013). Vår livsstil påverkar oss mer än vad vi tror och det finns stora svårigheter i att bryta ett tidigare levnadsmönster (Faskunger, 2001). Enligt Faskunger krävs det även att omgivningen är stöttande och möjliggör för en förändring. För att detta ska kunna ske bör även samhällets resurser användas rätt. Faskunger menar på att i dagens samhälle utsätts individen ständigt för situationer som kan locka till ohälsosamma frestelser och val vilket kräver att individen är medveten om sina val och anpassar sitt beteende utefter de risker som påträffas. Om fler individer skulle lyckas med att genomföra livsstilsförändringar skulle befolkningen må bättre och färre personer skulle dö i exempelvis välfärdssjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom (Faskunger, 2001; Kinzie, 2005). Samhället skulle även göra en ekonomisk besparing om antalet personer som söker vård på grund av sina levnadsvanor minskade (Kinzie, 2004). De som idag arbetar med livsstilsförändringar har ett flertal olika modeller att tillämpa vid arbetet med förändringsprocessen som sker vid en livsstilsförändring. Detta är bra då man kan anpassa metodvalet utefter individen, dock menar Kinzie på att arbetet bör effektiviseras för att på så sätt kunna hjälpa fler. För att detta ska ske behövs ökad kunskap inom området samt kring vilka faktorer som verkar positivt vid en livsstilsförändring. Denna kunskapsökning hoppas jag att studien kan bidra till.

## Syfte

Studiens syfte är att undersöka om personer som genomgått en livsstilsförändring upplever att det funnits några specifika faktorer som verkat motiverande till att göra en förändring. Studien undersöker även om personerna upplever att det funnits några faktorer som påverkat dem under livsstilsförändringen. Vilka är faktorerna i så fall och hur har de påverkat individen? Studien undersöker också om det går att urskilja några gemensamma faktorer som varit betydande för individerna inom de olika livsstilsförändringarna.

## Frågeställningar

- Upplever personer som genomgått en livsstilsförändring att det finns någon eller några faktorer som verkat motiverande till att göra en livsstilsförändring samt verkat motiverande under livsstilsförändringen? Vilka är dessa faktorer?
- Om det finns motiverande faktorer, på vilket sätt har de verkat motiverande?
- Är det möjligt att urskilja gemensamma faktorer bland de intervjuade informanterna, oberoende av vilken typ av livsstilsförändring som skett?

## Bakgrund

### Kopplingar mellan livsstil och levnadsvanor

Vi människor utsätts ideligen för så kallade risk- och friskfaktorer. Faktorerna kan bland annat bestå av vår sociala gemenskap, vår bostad, vårt arbete samt den miljö som vi växer upp i. Huruvida en faktor är en risk- eller friskfaktor beror helt enkelt på hur vår hälsa påverkas av den (Pellmer & Wramner, 2007). Hur vi lever och hur vår livsstil ser ut har starka kopplingar till våra levnadsvillkor. Befolkningens vanor och användning av exempelvis tobak, alkohol, mat, fysisk aktivitet och droger har en stor betydelse för folkhälsans utveckling (Cummings et al., 2009; Marteau et al., 2012; Pellmer & Wramner, 2007). Hälsotillståndet i världen varierar även inom olika socioekonomiska grupper, åldrar och kön. De ohälsosamma levnadsvanorna har dock en tendens att förekomma oftare bland de grupper som har lägre socioekonomiska förutsättningar och ofta visar det sig att individer har flera olika ohälsosamma vanor (Pellmer & Wramner, 2007). Våra levnadsvanor betraktas som en del av vår livsstil. Genom vår livsstil tar sig våra vanor i uttryck och livsstilen visar även en bild av hur vi lever i relation till vår livssituation (Marteau et al., 2012; Pellmer & Wramner, 2007). Individen kan påverka sin egen livsstil men livsstilen påverkas även av de sociala och kulturella sammanhang som individen tillhör (Andersson, 2009; Meiller, Lund & Kok, 1997; Pellmer & Wramner, 2007). Pellmer och Wramner (2007) menar att faktorer såsom erfarenhet, individens självkänsla och de hälsofrämjande stöd som samhället erbjuder också påverkar livsstilen. På 1970-talet myntades begreppet *livsstilsfaktor* och man ansåg då att det som påverkade och styrde befolkningens hälsa var individens arv, omgivningens miljö, hälso- och sjukvårdens resurser samt individens livsstil (ibid.).



## Motivation

Motivation kan beskrivas som det som driver människan till handling (Grahn, Borgquist & Ekdahl, 2004; Miller & Rollnick, 2009). Det finns flera olika tankar och idéer om hur människan motiveras och vad som upplevs motiverande. Ortiz (2009) anser att ingen människa är helt omotiverad då vi alla har någon ambition eller något mål med vårt liv. Det problematiska kan dock vara att finna de faktorer som motiverar individen till en förändring. Nedan kommer några förslag på olika motivationsfaktorer.

## Människan och motivation

Enligt Ahl (2004) är nationalekonomins teori om den rationella beslutstagaren en av samhällsvetenskapens tidigaste teori kring motivation. Teorin innebär att människans handlingar och motivation styrs av det egna intresset samt att människan väljer de alternativ och val som kan tänkas ge störst vinst i utbyte. Ahl beskriver hur vinsten bland annat kan utgöras av pengar, social gemenskap samt saker och ting som anses vara värdefulla för den individ som ska motiveras. En person som motiveras av att nå vinster är relativt lätt att motivera då det som krävs är att erbjuda så pass stor vinst att individen inte kan motstå att bli motiverad (ibid.). Individer som drabbats av sjukdom eller som har närstående som drabbats, kan finna sjukdomsuppkomsten som en motivator för att ändra sina vanor och sin livsstil (Meiller et al., 1997; Shockley, 2012). Meiller et al. (1997) har forskat kring motivation och studerat vilka faktorer som påverkar individen till att göra olika förändringar som rör individens hälsovanor. Deras forskning visade att personer som genomför en livsstilsförändring bland annat kan motiveras av att de själva drabbats av sjukdom samt att en del individer motiverades av att de själva skapat en starkare självkänsla, påverkats av sitt sociala nätverk och/eller att individens livsförutsättningar ändrats (ibid.). Meiller et al. fann även att den största anledningen till en förändring berodde på att individen drabbats av plötsliga och ibland livsavgörande upplevelser, exempelvis en hjärtattack. Hjärtattacken fungerade då som en väckarklocka för individen och i de bästa fallen motiverades individen till att förändra sina ohälsosamma vanor till hälsosammare alternativ (ibid.). Det har även visat sig att människan motiveras av sökandet efter lycka, undvikandet av smärta samt av sociala normer och gruppsyck (Ahl, 2004). Detta har bland annat studerats på arbetsplatser där man sett att arbetsprestationerna inte enbart påverkats av den ekonomiska vinsten som arbetet har gett. Arbetsprestationerna påverkades även av de fysiska arbetsförhållanden som verkade samt de normer och gruppsyck som infann sig på arbetsplatsen. Lojaliteten gentemot sina arbetskolligor var viktigare än de kortsiktiga

vinster som erbjöds (ibid.). Inom vissa kulturer tror man även att människan motiveras av att undvika obehag och smärta. De anser att om individen mår tillräckligt dåligt kommer hon eller han till slut att motiveras till att göra något åt situationen (Miller & Rollnick, 2009). Det finns även teorier kring att människans beteende styrs av intellektet och själen, till skillnad från djur som styrs av sina instinkter (Ahl, 2004). Trots detta så finns det likheter i beteendet hos både människor och djur. Exempelvis äter, dricker, sover och fortplantar vi oss. Enligt Ahl hade René Descartes en teori angående detta, han menade att de beteenden som är utanför vår viljas kontroll, exempelvis våra reflexer styrs av våra instinkter medan tanken, själen och människans egen vilja styr över de moraliska beslut som fattas. En annan teori kring motivation är att det som driver människan är indelat i en inre och en yttre motivation. Inre motivation handlar om att man som individ upplever och känner en känsla av självbestämmande då man kan göra saker själv och inte är beroende av andra. Inre motivation kan vara en känsla av glädje, upprymdhet och ett eget intresse (ibid.). När en individ gör saker för att de är roliga och utan någon som helst baktanke drivs hon av en inre motivation. Drivs man av en inre motivation är det inte några yttre belöningar eller krav som påverkar utan individen har motiverats av sig själv och känner en känsla av kontroll över situationen. Med yttre motivation avses de faktorer som påverkar individen utifrån, exempelvis sociala normer, grupptryck, belöningar, komplimanger, tvång och straff. Kombinationen av en inre och yttre motivation ses som gynnsam (ibid.).

### Maslows behovstrappa

Abraham Maslow forskade kring motivation och intresserade sig för att försöka ta reda på vad det är som gör människor friska (Ahl, 2004). Maslow ansåg att människan i grund och botten är en god varelse som har en medfödd uppgift, nämligen självförverkligande (ibid.). Maslows (1987) teori bygger på att människan har vissa behov som är grundläggande för individen. Behoven ordnas i hierarkisk ordning där de basala behoven är längst ner i hierarkin (ibid.). Maslows teori brukar framställas som en trappa eller pyramid och kallas därför *Maslows behovstrappa*. Maslow menar att människans behov kommer i en viss turordning (Ahl, 2004). Det kan dock hända att behovens ordning påverkas av omgivningen och ser annorlunda ut för individen. De olika behoven motiverar till handling. När ett behov är tillfredsställt så kommer det inte längre att motivera individen (Maslow, 1987). Maslow anser att sökandet efter kunskap kommer inifrån och att ett behov av att utvecklas som människa finns inom oss. Våra

behov kan alltså inte styras utifrån då de kommer inifrån oss, däremot påverkas vi av vår omgivning (ibid.). Maslows behovstrappa kan beskrivas så här:

Längst ner i hierarkin, på det första steget, finns de *fysiologiska behoven*, dessa utgörs av faktorer som krävs för att överleva. Exempel är mat, sömn, syre och vätska. Nästa steg upp i hierarkin är *säkerhetsbehovet* (ibid.). Här handlar det om att individen behöver en trygghet, ett skydd och någon form av stabilitet för att kunna leva och utvecklas. Det tredje steget i trappan är *tillhörighetsbehovet*. Det innebär att individen är i behov av att känna och uppleva tillhörighet, samhörighet och kärlek. Individen behöver ingå i ett socialt nätverk eller liknande för att uppleva motivation. Nästa steg i trappan är *uppskattningsbehovet*. Som individ är det viktigt att uppskatta sig själv och att få uppskattning från andra. Det är viktigt att få uppskattning både för det man gör men även för vem man är. Här är självkänslan en viktig faktor som påverkas. Högst upp i trappan, på det sista steget, fokuserar man på behovet av *självförverkligande*. Med självförverkligande menas att individen gör det som hon eller han känner sig ämnad för. Det är väldigt få som når upp till det här steget eftersom man först måste klara av att förverkliga alla tidigare steg innan man når hit. Det är även ett svårt behov att tillfredsställa då man ständigt behöver förändras och alltid prestera sitt bästa (ibid.).

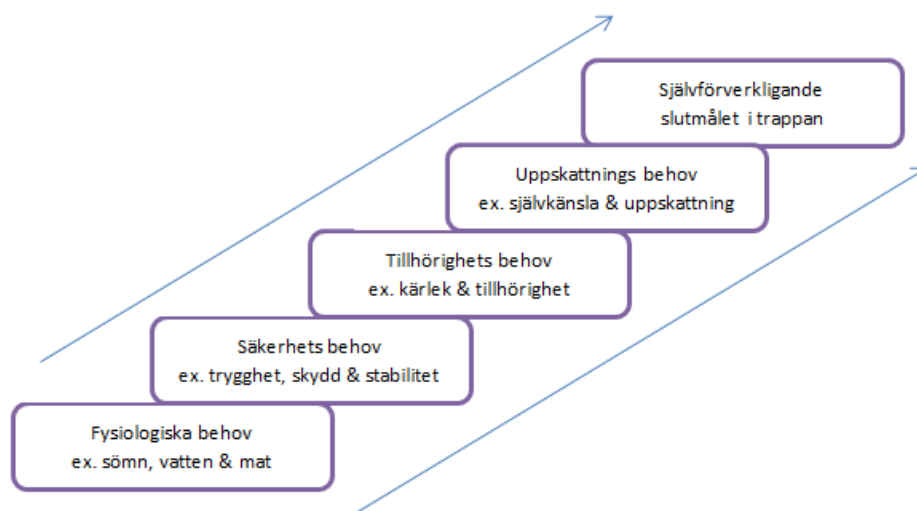


Bild 1.

Bilden ovan symboliserar Maslows behovstrappa (1987). Bilden har jag skapat själv men inspirerats av Maslow (1987).

## Förändring

Det finns olika anledningar till att bryta tidigare levnadsmönster och skapa nya vanor. Samhällets värderingar och normer kring olika levnadssätt påverkar varje individ både implicit och explicit (Lindén, 1994; Meiller et al., 1997). Teorier kring att kunskap och information kan påverka och förändra individers värderingar är ofta väldigt optimistiska. Att förändra värderingar och attityder kan ta lång tid och kräver en hel del ansträngning (ibid.). Lindén (1994) menar att värderingar och attityder bygger på tre kognitiva grundelement: kunskap, handlingsberedskap och känsla. För att klara av att gå igenom en förändring är det viktigt att man som individ känner att förändringen är möjlig och meningsfull. Man bör vara motiverad, tro på sig själv, samt känna att det är möjligt att bryta sina gamla vanor (Sandström & Sandström, 2012; Shockley, 2012). Sandström och Sandström (2012) menar att personer som har genomgått kriser eller andra svårigheter i unga åldrar ofta skapar en förmåga att i framtiden hantera utmaningar och kriser på ett positivt sätt. Att ta sig ut ur ett beroende och bryta gamla vanor är en dynamisk process där flera faktorer är inblandade och påverkas. Det är både individens fysiologiska, psykologiska och sociala tillvaro som behöver ändras (Gyllenhammar, 2007). Att göra en livsstilsförändring kan innebära att man slutar göra ohälsosamma val och lämnar gamla vanor bakom sig, det kan också innebära att man väljer att börja med nya hälsosamma val och vanor (Faskunger, 2001; Feinstein & Feinstein, 2001). Att genomgå en förändring kräver ofta tid och ansträngning, vilket av individen kan upplevas som svårt och påfrestande. Feinstein och Feinstein (2001) anser att utan en stark motivation till förändringen kan förändringsprocessen ibland kännas hopplös och frustrerande. Vid en förändring utsätts nästan alla individer för en inre konflikt där för- och nackdelar vägs mot varandra (Bergström, 2012; Cummings et al., 2009). Inom MI (Motivational Interviewing) kallas denna konflikt ambivalens (Miller & Rollnick, 2013). Ortiz (2009) menar att ambivalensen kan vara ett tecken på att individen är osäker och/eller rädd för den förändring som väntas ske. Rädslan kan bero på att något nytt och obekant väntar individen (ibid.). För att individen ska lyckas med att genomföra en förändring måste fördelarna med förändringen väga tyngre än nackdelarna (Bergström, 2012; Cummings et al., 2009; Miller & Rollnick, 2013). En lyckad förändring kräver även att individen själv måste ta beslutet att en förändring ska ske, förändringen kan inte heller ske utan individens egna engagemang och intresse (Miller & Rollnick, 2013). Att ha en positiv attityd och inställning till den förändring som ska ske visar sig även vara gynnsamt (Deci & Ryan, 1985; Ekendahl, 2006;

Shockley, 2012). Ekendahl (2006) har studerat attityder och motivation hos obehandlade och behandlade missbrukare. Han fann då att de personer som hade en positiv attityd till förändringen var automatiskt mer motiverade till en förändring samt att deras förändring blev mindre problematisk än för de personer som inte var positiva till en förändring. Ekendahl fann även att graden av missbruk påverkade förändringen. Hos de individer som befann sig i ett mildare missbruk var viljan att förändra sig mindre än hos de individer som befann sig i ett större och mer problematiskt missbruk. Enligt Ekendahl är det gynnsamt att som individ kunna se till ett längre perspektiv och att ha förmågan att tänka på framtiden. Shockley (2012) anser att förändringen i sig kan påverka individen positivt och att välbefinnandet ökar markant efter en lyckad förändring då känslan av att ta kontrollen och att prestera något upplevs väldigt positivt. Tidigare har det framgått att det kan vara svårt och tidskrävande att genomgå en förändring. Att ändra ett beteende är ofta påfrestande för individen och det kan vara svårt att hantera förändringen på egen hand (Cummings et al., 2009). Shockley (2012) anser att det är gynnsamt att kunna reflektera över sitt liv och de val man gör när man ska genomgå en livsstilsförändring. Att kunna reflektera över sitt liv påverkar inte bara sättet på hur man ser på sitt liv och de val man gör, utan även synen på hur man ser på sig själv påverkas (ibid.). Det har visat sig att en vanligt förekommande motivator till förändring är upptäckten av att ens beteende inte längre går ihop med ens värderingar. När detta sker är det oftast beteendet som kommer att förändras (Miller & Rollnick, 2009). Faktorer som underlättar förändringsprocessen är socialt stöd och känslan av kontroll (Andersson, 2009; Cox, Zunker, Wingo, Jefferson & Ard, 2011). Nedan beskrivs innebörden av socialt stöd och känslan av kontroll närmare.

### Socialt stöd

För att uppleva välbefinnande är socialt stöd en viktig faktor. Det sociala stödet kan exempelvis komma från familj, vänner, arbetskollegor och klasskamrater (Andersson, 2009). Personer som upplever ett socialt stöd och en känsla av att de tillhör en grupp och ett sammanhang upplever oftare en ökad tillfredställelse över livet än personer som saknar stöd och grupptillhörighet (Headey, Muffels, & Wagner, 2013). Inom sociologisk teori läggs det stor vikt i att individen ska känna tillhörighet till sociala grupper för att må bra. Sandström och Sandström (2012) menar att det sociala stödet även influerar vår syn på livet och vår livsstil. När vi står inför stora utmaningar söker vi ofta råd och stöd inom vårt sociala nätverk. Det sociala stödet kan då även verka skyddande och stödjande för individen (ibid.). Individer som anser sig ha ett bra socialt

stöd klarar lättare av motgångar och påfrestningar, eftersom tryggheten i att veta att det finns personer som hjälper till och stöttar en om det behövs finns. Känslan av att inte vara ensam utan att tillhöra en grupp underlättar situationen (Andersson, 2009; Bergström, 2012; Sandström & Sandström, 2012). Personer som saknar socialt stöd är däremot mer sårbara då svårigheter eller utmaningar dyker upp (Bergström, 2012; Sandström & Sandström, 2012). Cox et al. (2011) har studerat sambandet mellan stressorer och livsstilsförändringar hos kvinnor i USA. De såg tydliga kopplingar mellan saknaden av socialt stöd, tidsbrist och en svårighet i att förändra sitt beteende samt skapa nya beteendemönster. Kvinnorna som saknade socialt stöd och upplevde tidsbrist hade svårare att förändra sitt beteende än de kvinnor som upplevde att de hade tid och stöd för att genomgå en förändring. Kvinnorna som genomförde och lade ner tid på sina förändringar behövde även arbeta med att lära sig stresshantering. Med en ökad kunskap inom stresshantering kunde kvinnorna på ett bättre sätt kontrollera och hantera olika situationer som upplevts stressande för dem. Cox et al. fann också att för majoriteten av kvinnorna verkade stressorerna motiverande då stressorerna påverkade kvinnorna till att göra positiva livsstilsförändringar. Det var alltså stressorerna som triggade igång kvinnorna till att göra en förändring. Stressorerna utgjordes av bland annat sjukdom, depression, dödsfall och ensamhet (ibid.).

## Kontroll

Ett begrepp som förekommer i många modeller för hälsobeteende och hälsa är *kontroll* (Andersson, 2009). Våra beteenden och vanor sker ofta per automatik och utan att vi reflekterar över de val vi gör. Vid en förändring måste individen därför aktivt tänka på hur hon eller han agerar för att kunna ta kontroll över sin situation (Marteau et al., 2012). När begreppet kontroll ska beskrivas delas det ofta in i tre begrepp. Dessa är *kontrollokus* (locus of control), *personlig kontroll* och *självtilit/självkänsla*. *Kontrollokus* handlar om hur individen själv upplever vad som styr och påverkar livet (Pellmer & Wramner, 2007). Ser individen en möjlighet till att påverka det som sker eller anser individen att det är de yttre omständigheterna som styr (Andersson, 2009). Individer som fattar egna beslut och som tar ansvar för dem och sitt beteende anses ha en *inner locus of control*. Individer som däremot inte ansvarar för sina handlingar och beslut, samt de som anser att allt som sker styrs av yttre faktorer i sin omgivning, anses ha en *outer locus of control* (Pellmer och Wramner, 2007). Det andra begreppet i definitionen av kontroll är *personlig kontroll*. Att ha *personlig kontroll* ses ofta som något positivt då det förknippas med att ha goda chanser till att bevara eller skapa god

hälsa (Andersson, 2009). Individer som upplever kontroll och känslan av att de kan påverka vad som sker i livet har ofta en positiv inställning till kontroll, men vad händer när kontrollen tappas? För individen som inte längre kan styra över vad som sker blir kontroll istället till något negativt. Kontroll kan på detta vis vara både positivt och negativt. *Själv tillit* och *självkänsla* utgör det tredje begreppet. Att tro på sig själv kan vara svårt men det har visat sig att ohälsosamma vanor kan reduceras om man arbetar med sin självkänsla och tillit i olika situationer (Andersson, 2009). Miller och Rollnick (2009) menar att de individer som tror på en förändring och är positiva till den, har lättare för att genomgå en förändringsprocess. Redan på 1970-talet menade Albert Bandura att individens själv tillit och tilltro på den egna förmågan var avgörande för att lyckas genomgå en livsstilsförändring (Gyllenhammar, 2007). Med en stark självkänsla och själv tillit är det lättare att motstå frestelsen att göra mindre önskvärda val i livet och på så sätt nå en lyckad förändring (Andersson, 2009; Bandura, 2004; Miller & Rollnick, 2013). Självkänslan tycks även öka av lyckade erfarenheter där själv tilliten har varit aktuell. För att lyckas bryta sina gamla vanor har det visat sig vara viktigt att arbeta med att stärka både självkänslan och själv tilliten (ibid.).

### Transteoretiska modellen

En modell som ofta används vid studiet av förändringar är Prochaskas och DiClementes transteoretiska modell. Modellen används ofta vid arbeten inom olika hälsointerventioner, både på individ- och grupp nivå (Gyllenhammar, 2007). Modellen utvecklades efter att Prochaska och DiClemente studerat individer som på egen hand förändrat sina tobaksvanor (Prochaska & DiClemente, 1983). Man kom då fram till att det finns olika steg att gå igenom när man gör en förändring. Det första steget är *oreflekterandestadiet* där personen inte har någon tanke på att ändra sitt beteende. Nästa stadiet är *övervägandestadiet*, där har personen börjat fundera på en förändring men står fortfarande i startgropen utan att göra något aktivt åt sitt beteende. Steg nummer tre är *förberedelsestadiet* och här har individen bestämt sig för att en förändring ska ske och ett engagemang för en förändring väcks (ibid.). *Handlingsstadiet* är det fjärde steget, det är nu personen aktivt gör något för att förändra sitt beteende. Nästa steg handlar om att behålla de nya vanorna som skapats och stadiet kallas för *vidmakthållandestadiet*. I det här stadiet har de oönskade vanorna bytts ut till mer önskade. Nästa stadiet är *återfall* som Prochaska och DiClemente ser som en del av förändringen. Modellen beskrivs som ett hjul där en förändring innebär att man tar sig igenom alla de olika delarna i förändringsprocessen. Under förändringens gång är det önskvärt att individen rör sig

ifrån det oreflekterandestadiet med riktning mot det vidmakthållandestadiet. Denna riktning anses vara mest lämplig men det förekommer även att individer under förändringsprocessens gång förflyttar sig både framåt och bakåt i den önskvärda riktningen (ibid.).

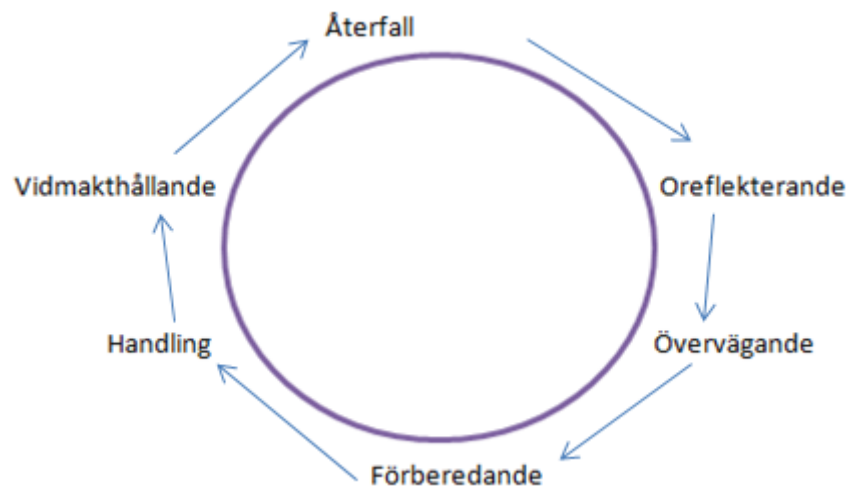


Bild 2.

Bilden ovan beskriver Prochaskas och DiClementes (1983) transteoretiska modell. Pilarna visar den önskvärda riktningen under en förändringsprocess. Bilden har jag skapat själv men inspirerats av Prochaska och DiClemente (1983).

## Sammanfattning av den tidigare forskningen

Den forskning som tidigare nämnts i bakgrunden visar på en hel del likheter inom områdena *motivation* och *förändring*. För att göra det ännu tydligare kring vad forskningen har visat presenteras nedan en sammanfattning.

Brister i individens livsstil såsom dåliga kostvanor, rökning och alkoholkonsumtion utgör idag ett av de största hoten mot individens hälsa (Cummings et al., 2009 & Marteau et al., 2012). Kinzie (2004) menar på att om fler individer skulle lyckas med sina livsstilsförändringar så skulle befolkningen må bättre samt att samhällets ekonomi skulle bli bättre. Att göra en förändring kan trots allt vara svårt. Enligt Feinstein och Feinstein (2001) kan förändringen upplevas som påfrestande och tidskrävande, en lyckad förändring kräver motivation. Men hur motiveras människor till att göra en förändring? Maslow (1987) menade att människans olika behov motiverar till handling och att sökandet efter kunskap och utveckling kommer inifrån. Både Meiller et al., (1997) Cox et al., (2011) och Shockley (2012) menar på att plötsliga händelser såsom sjukdom, ändrade livsstilsförhållanden samt dödsfall ofta motiverar till förändring. Det



behöver inte alltid vara individen själv som drabbats av, exempelvis, sjukdom utan personer i närheten har också visat sig kunna påverka och motivera till en förändring. Meiller et al. (1997) och Cox et al. (2011) anser även att det sociala nätverket kan påverka individen till förändring. Enligt Bandura (2004), Meiller et al. (1997) och Shockley (2012) är självkänslan och självtilliten en viktig faktor vid en förändring då en god självkänsla och självtillit kan fungera som en motivator till att genomgå en förändring. Självkänslan och tilliten kan även verka som ett stöd och underlätta vid förändringen då det har visat sig att det är viktigt att tro på sin egen förmåga vid en förändring (ibid.). Det finns även forskning som påvisar vikten av att ha en god inställning och en positiv attityd till den förändring som ska ske (Deci & Ryan, 1985; Ekendahl, 2006; Shockley, 2012). Ekendahl (2006) fann i sin forskning att om individen har en positiv inställning och attityd till förändringen skapas det automatiskt mer motivation till att genomgå en förändring. Ekendahl såg även att om individen var positiv till förändringen så resulterade det i att förändringen blev mindre problematisk för individen. Forskningen visade även att det var gynnsamt att uppleva någon form av framtidstro och att kunna se till ett längre perspektiv vid en livsstilsförändring (ibid.). Faktorer såsom socialt stöd har också visat sig ha en betydande roll under förändringsprocessen. Cox et al. (2011) och Headey et al. (2013) beskriver vikten av socialt stöd samt vikten av att uppleva en samhörighet. Det sociala stödet påverkar individen innan, under och efter förändringsprocessen och i bästa fall bidrar stödet till extra motivation. Det visar sig även att personer som saknar socialt stöd är mer sårbara under sin förändring än de personer som upplever socialt stöd (ibid.). Forskningen som nämnts ovan och som utgör underlaget i den här studien presenterar tydliga resultat som visar på att plötsliga händelser och livsavgörande situationer ofta skapar motivation till en förändring. Det visar sig även vara viktigt att tro på sig själv. Individen bör även ha rätt attityd och en positiv inställning för att förändringen ska bli lyckad.

## Metod

I kommande stycke presenteras valet av metod, urvalet av informanter, mitt tillvägagångssätt samt studiens noggrannhet, trovärdighet och rimlighet.

### Metodval

Eftersom syftet med studien är att undersöka informanternas upplevelse kring vad som verkat motiverande under deras livsstilsförändring lämpade det sig bra att välja en kvalitativ metod (Cohen, Manion & Morrison, 2011; Dalen, 2008). En kvalitativ metod innebär att forskaren använder sig av ord för att beskriva och presentera data (Eliasson, 2013). Metodvalet styrks även av Eliasson (2013) och Dalen (2008) som menar på att kvalitativa metoder är att föredra när forskaren vill nå en ökad förståelse för hur informanten upplevt vissa situationer. Det lämpar sig även bra när det finns en önskan om att fördjupa sig inom de områden som studerats. Det finns olika kvalitativa metoder att använda sig av exempelvis observation, intervju och fallstudier (Cohen et al., 2011; Dalen, 2008; Rosenqvist & Andréén, 2006). Mitt val föll på att genomföra intervjuer eftersom de ofta skapar bra möjligheter till att nå en ökad förståelse för hur någon annan individ upplevt samt tolkat saker och ting. Dalen (2008) anser att intervjuer passar bra då forskaren är ute efter att få en inblick i informantens egna känslor, tankar och erfarenheter. Eftersom syftet med den aktuella studien är att undersöka vad informanterna upplevt och känt, var valet av metod rimligt. Svensson och Starrin (1996) anser att varje intervju är ett unikt tillfälle där människor interagerar med varandra. De menar även att en intervju är en samtalsform där syftet är att ta reda på något specifikt (ibid.). Eftersom detta var min önskan med studien lämpade sig valet av metod väl.

### Urval

För att få medverka i studien fanns det krav på att informanterna skulle genomgått någon form av livsstilsförändring. Informanterna fick själva avgöra om de uppfyllde kravet som innebar att de skulle ha brutit sina gamla vanor och lämnat sin tidigare livsstil bakom sig. Då min önskan var att studera olika former av livsstilsförändringar gjordes ett kvoturval (Eliasson, 2013). Kvoturvalet innebar att alla informanter skulle ha genomgått olika livsstilsförändringar och på så sätt kunde studiens resultat baseras på data som innehöll varierande kunskaps- och erfarenhetsspridning. I studien medverkade fem informanter. För att få tag på informanterna valde jag att kontakta olika organisationer och personer som arbetar med individer som har gjort eller genomgår olika livsstilsförändringar. Kontakten skedde först via e-mail där information om

studien skickades samt ett bifogat missiv (bilaga 1). Detta urval ses som ett medvetet och aktivt val då jag specifikt valt ut vilka organisationer som kontaktades. Jag kontaktade även olika organisationer och personer via telefon då det inte fanns möjlighet till att skapa en mailkontakt med dem. De organisationer och personer som kontaktades hade kopplingar till bland annat KRIS, AA, Viktväktarna, Itrim och Rapatack. En informant som själv erbjöd sig att delta i studien ingår i mitt sociala nätverk och kan ha påverkats av att vi är bekanta med varandra, men jag anser snarare att vår bekantskap bidrog till en positiv känsla och att informanten kände sig trygg i sin roll som informant. Några informanter har kopplingar till andra personer i mitt sociala nätverk, detta anser jag inte har påverkat intervjun eller studiens resultat eftersom vi personligen inte har någon relation. Urvalet av de informanter som har bekanta till mig och den informant som själv kontaktade mig om sitt intresse att medverka kan ses som ett taktiskt urval då personerna själva anmält sitt intresse att medverka. Det kan även liknas med ett snöbollsurval då informanterna har hört talas om studien via andra personer i närheten och sedan valt att medverka (Cohen et al., 2011; Eliasson, 2013). Snöbollsurval används ofta när det är känsliga ämnen som ska studeras, vilket mitt ämne kan ses som.

### Tillvägagångssätt

I studien har fyra intervjuer med fem olika informanter genomförts. Informanterna som medverkat har alla gjort olika livsstilsförändringar och intervjuerna genomfördes med en informant i taget för att underlätta för informanten. Dock gjordes en intervju med två informanter samtidigt då informanterna bestod av ett par som tillsammans gjort en förändring, de önskade då att få genomföra intervjun tillsammans. Rosenqvist och André (2006) menar på att det kan vara bra att genomföra intervjuer på två om intervjun kretsar kring känsliga ämnen. Vid intervjun där två informanter medverkade upplevde jag inte att det hindrade dem att tala om känsliga ämnen, snarare tvärtom då de fick stöd av varandra. Intervjuerna ägde rum i lugna neutrala miljöer för att på så sätt minimera riskerna att informanterna eventuellt skulle bli distraherade eller störda. Intervjuerna genomfördes enskilt på fik, i hemmiljöer och i ett enskilt grupprum på högskolan. Det var informanterna som själva fick välja tid och plats för intervjutillfället. Intervjuerna genomfördes mellan den 17 april och den 24 april 2014. Intervjuerna tog c:a 20 minuter.

För att följa de forskningsetiska principerna som finns gällande samtyckes-, informations-, nyttjande- och konfidentialitetskravet vidtogs vissa åtgärder. De forskningsetiska principerna fungerar som riktlinjer för hur forskning bör gå till. Principerna verkar även för att förhållandet mellan informant och forskare ska vara etiskt korrekt för båda parter (Vetenskapsrådet, 2002). För att uppfylla samtyckeskravet fick informanterna lämna sitt godkännande kring att intervjuerna spelades in innan intervjuerna påbörjades. Inspelningen gjordes för att underlätta analysarbetet av de data som samlats in. En inspelning kan underlätta både analysarbetet och vid de tillfällen då forskaren vill använda sig av citat (Eliasson, 2013). Har intervjun spelats in är det lättare att gå tillbaka till vad som sagts och ordagrant publicera citat om så önskas. Informanterna fick även information om att citat från intervjuerna möjligtvis skulle komma till användning i uppsatsskrivandet. De informerades om att deltagandet i studien var helt frivilligt och att de hade rätten att när som helst kunna hoppa av studien utan att någon förklaring skulle krävas. För att följa nyttjandekravets regler informerade jag informanterna om att uppsatsens data inte skulle publiceras eller användas på något annat sätt än i min studie. De fick även information om att det endast var jag och min handledare som hade tillgång till studiens material. Informationskravet hade jag sedan tidigare uppfyllt då jag skickat ut mitt missiv med information om bland annat studiens syfte. För att uppfylla konfidentialitetskravet har privat information om informanterna såsom namn, bostadsort och sysselsättning utelämnats ur studien. Jag vill att mina informanter ska känna sig anonyma och att ingen ska kunna spåra vilka som medverkat i studien. Studiens konfidentialitet är viktig då det i vissa fall handlar om känsliga ämnen för informanten. Allt detta gjordes för att följa de forskningsetiska principer som finns (Vetenskapsrådet, 2002).

Vid intervjuerna tog jag hjälp av en intervjuguide som jag skapat själv. Intervjuguiden bestod av nio huvudfrågor som formats utefter mitt syfte och mina frågeställningar (bilaga 2). En intervjuguide är ett bra hjälpmedel och redskap att använda vid intervjuer (Cohen et al., 2011; Dalen, 2008). Intervjuguiden bestod av frågor som var viktiga och centrala för studiens syfte och problemställning (Dalen, 2008). För att kunna sammanställa och konstatera eventuella likheter i de data som samlats in genom intervjuerna är det viktigt att alla informanter besvarat samma frågor (Svensson & Starrin, 1996). Jag anser att intervjuguiden fungerade bra som mall och att den underlättade intervjun då jag lättare behöll fokus på studiens syften. Mina intervjufrågor

formades utefter studiens syften och handlade i huvudsak om informantens förändring och vad som motiverat till att göra en förändring. Intervjuerna flöt på bra och kunde liknas med ett vanligt samtal förutom att vi endast försökte prata om saker som hade relevans för studien. Mina frågor bestod av så kallade öppna frågor vilket skapade berättande svar. Vill man nå information om hur informanten upplevt saker och ting kan det vara bra att använda sig av öppna frågor då dessa ofta resulterar i att informanten ger öppna och spontana svar tillbaka (Svensson & Starrin, 1996). Efter att en intervju var klar transkriberades hela intervjun ordagrant. Det var den transkriberade texten som senare utgjorde studiens data. Vid analysarbetet av de data som samlats in inspirerades jag av den analysmetoden som Kvale (1997) kallar meningskoncentration. Med inspiration ifrån denna analysmetod har jag fokuserat på de data som varit relevant och meningsfullt för studiens syfte. Jag valde att dela in data i olika teman utefter intervjuens upplägg. Intervjuerna som gjorts handlar till en början om vad som motiverat till en förändring och på vilket sätt individen blivit motiverad. Det diskuterades även huruvida motivationen förändrats under förändringsprocessen. Det som undersöktes i början av intervjun var alltså olika motivationsfaktorer och deras funktion under livsstilsförändringen. Efter frågorna kring motivationsfaktorer fokuserade intervjun på vilken inställning och attityd som informanten haft till förändringen som genomförts. Här var det intressant att undersöka om informanten varit positiv, negativ eller helt likgiltig till förändringen då detta har visat sig ha en påverkan på hur förändringen upplevs. Informanten fick även beskriva vad som varit svårast med förändringsprocessen. Detta undersöktes för att eventuellt finna någon gemensam faktor som gjort förändringen svår. Jag valde att analysera en intervju i taget för att försöka se till varje informants situation och svar. Vid analysarbetet markerade jag relevanta data med olika överstrykningspennor. Jag valde att sortera data i olika färger som fick symbolisera olika faktorer och teman. Efter att jag analyserat och markerat de relevanta data som framkommit i intervjuerna försökte jag urskilja likheter i informanternas svar med syftet att finna gemensamma faktorer.

### **Noggrannhet, trovärdighet och rimlighet**

Studiens trovärdighet och noggrannhet anser jag vara hög då förutsättningarna för informanterna såg likvärdiga ut. Alla informanter fick möjlighet att ta del av mitt missiv innan intervjun. I missivet fanns information om studien samt hur intervjun skulle gå till. Det fanns även information om studiens konfidentialitet. Alla informanter fick även

möjlighet till att ta del av vilka frågor som skulle ställas. Detta gjordes för att informanterna skulle ha möjlighet att förbereda sig inför intervjun, vilket enligt Rosenqvist och André (2006) kan vara fördelaktigt. Alla intervjuer gjordes i lugna och neutrala miljöer och jag upplevde att under samtliga intervjuer skapades en god stämning mellan informanten och mig. Alla intervjuer spelades in på samma sätt och samtliga transkriberades sedan av mig. Samtliga intervjuer behandlades av mig på ett likvärdigt sätt och med samma villkor för att öka studiens noggrannhet och trovärdighet. Vid ett tillfälle var dock inte villkoren likvärdiga, nämligen när en intervju gjordes med två informanter samtidigt. Detta är något som jag tror har påverkat resultatet något märkbart då intervjun inkluderade båda informanternas upplevelser av livsstilsförändringen. Studiens rimlighet är svår att undersöka då informanterna kan tolka mina frågor på olika sätt samt att de kan undanhålla viktig information. Vid intervjuerna kan jag inte heller vara helt säker på att informanterna talar sanning och/eller berättar hela sina historier. Jag kan endast använda mig av, och tolka det som sägs under intervjun och på så sätt är det viktigt att intervjun går till på ett likformigt sätt och att förutsättningarna är likvärdiga för samtliga informanter.

### Etiska överväganden

Ett etiskt dilemma som jag påträffat efter att intervjuerna genomförts var huruvida jag, med min studie påverkat mina informanter. Det har inte varit mitt syfte att påverka dem på något sätt, men jag kan inte utesluta att mina frågor inom ämnet inte har påverkat dem. Till en viss del anser jag att reflektion kan vara bra samt att hos flera informanter verkade det finnas ett behov av att prata om sin livsstilsförändring. Shockley (2012) och Marteau et al. (2012) menar även att det är en gynnsamt att kunna reflektera över sin livssituation. Det som skulle kunna framställas som ett etiskt dilemma är huruvida min studie återupplivat gamla minnen och ställningstaganden. Jag som forskare kan inte garantera att mina informanter inte påverkats, på gott och ont, av deras medverkan i studien. Däremot tror jag att informanternas medverkan i studien bidrog till reflektion och en ökad känsla av välmående hos informanterna då de påmindes om den ”resa” de gjort.

## Presentation av informanterna

Alla informanter i studien har gjort olika livsstilsförändringar vilket inneburit att deras tidigare levnadsvanor sett väldigt olika ut. För att lättare skapa en inblick i hur informanters situation sett ut och vilken livsstilsförändring som gjorts kommer en kort presentation nedan. Alla informanter har fått fingerat namn för att säkra anonymiteten.

### Informant 1

Britta som tidigare varit alkoholist blev inlagd på sjukhus och fick två livsavgörande alternativ av sin läkare. Hon fick då välja mellan att sluta dricka alkohol och aldrig mer dricka en droppe eller så kunde hon fortsätta leva som innan och med största sannolikhet dö av alkoholismens biverkningar. Britta valde då livet och tog kontrollen över sitt drickande. Idag är Britta mycket nöjd över sitt beslut och hjälper andra som lider av alkoholism.

### Informant 2 & 3

Gustav och Lena har tillsammans gjort en livsstilsförändring då de lämnat sin gård och sitt stora lantbruk för att flytta in till samhället och till en lägenhet. Deras beslut att göra en förändring påverkades bland annat av tidsbristen och saknaden av att kunna umgås med vänner och familj samt att orken och viljan till att umgås med varandra tog stryk. Beslutet påverkades även av ekonomiska faktorer samt att arbetet förändrades då Sverige gick med i EU. Både Gustav och Lena är mycket nöjda med att de gjorde en förändring och har idag mycket mer tid till att göra vad de själva vill.

### Informant 4

Sara har tidigare varit missbrukare och missbrukat cannabis under en lång tid. Sara tröttnade på sitt liv som hon då upplevde saknade mening och drömmen om en bättre framtid motiverade henne till att göra en livsstilsförändring. Det fanns även en önskan om att få bättre ekonomi som verkade motiverande för henne. Sara är idag helt fri ifrån sitt cannabissmissbruk och känner sig mer levande och engagerad i sitt liv. Hon upplever att hon fått tillbaka sina känslor och känner sig mycket mer positiv till livet.

### Informant 5

Jakob som tidigare rökte nästan ett paket cigaretter om dagen började sin livsstilsförändring av en slump. Det hela började en helt vanlig måndag när Jakob inte hann köpa cigaretter innan skolan. När Jakob senare på dagen kom hem insåg han att han varken rökt eller känt något sug efter cigaretter på hela dagen. Då uppstod tanken på

att sluta röka och göra en förändring. Jakob hade tidigare försökt sluta röka ett flertal gånger men aldrig lyckats helt. Att han lyckades denna gång tror han beror på att han nyligen flyttat hemifrån och skapat ett nytt socialt nätverk där ingen av hans nya vänner var rökare.

## Resultat och Analys

Efter att alla intervjuer genomförts och bearbetats kunde jag tydligt se faktorer som påverkat och hjälpt informanterna under deras livsstilsförändringar. Alla informanter har lämnat olika livsstilar bakom sig och gjort olika förändringar men ändå fanns det en hel del likheter dem emellan. Eftersom jag tidigare i analysarbetet delade in data i olika teman presenterar jag resultatet utifrån dessa befintliga teman. Jag har inte gjort någon skillnad på kön i studiens resultat då jag inte anser att det är relevant för studiens syfte samt att de inkluderade personerna i studien är för få för att kunna dra någon slutsats rörande eventuella könsskillnader.

### Livet innan

Informanternas tidigare levnadsvanor såg väldigt olika ut, trots detta framkommer en hel del gemensamma upplevelser och känslor. En gemensam faktor som framkommer vid intervjuerna är att informanterna upplevde att livet innan deras förändringar kretsade runt deras vanor och livsstilar. De beskriver att vanorna till slut tog över kontrollen och att de upplevde sig styrda av sin tidigare livsstil och de beteenden som hörde till.

Känslan av att livet styrdes av något annat än den egna viljan framkom samt att de saknade en känsla av kontroll. Sara upplevde att livet innan hennes förändringar var mer ångestfyllt och att hon saknade motivation och livsglädje. Hon beskriver det som en tid då det inte hände så mycket och att hon hade svårt att komma iväg och göra saker.

Gustav och Lena beskriver tiden innan förändringen som en väldigt upptagen tid, de jobbade mer än heltid och saknade känslan av att ha en fritid. Arbetet på deras gård tog mycket tid och kraft vilket resulterade i att vardagen mestadels bestod av jobb och de kunde sällan åka iväg och lämna gårdens sysslor. Britta och Jakob beskriver att innan deras förändringar gick de åt mycket tid till planering. För Britta handlade livet väldigt mycket om att planera alkoholinköpen och se till så att alkohol alltid fanns tillgängligt. Hon beskriver sin tidigare tillvaro såhär:



”De sista tre fyra åren så gick hela mitt liv ut på att det skulle finnas pengar, hur mycket alkohol måste jag handla till helgen för att klara helgen, panik om det började ta slut på söndan” (Britta).

Citatet visar tydligt på att Brittias tillvaro styrdes av hennes drickande och beroende. Britta berättar även att hennes drickande påverkade henne ekonomiskt. Ett annat exempel på att informanterna upplevde sig styrda av sina livsstilar är Jakob som beskriver att han spenderade mycket tid på att planera inköpen. Då han ännu inte fyllt 18 år kunde han inte köpa cigaretter själv utan behövde alltid hjälp av någon annan. Efter att han fyllt 18 var det lättare att köpa cigaretter men mycket tid gick åt till att försäkra sig om att hans föräldrar inte kom på hans vanor och beteende, då de inte visste om att han rökte. Jakob beskriver att:

”...just den här dan i skolan så var det obligatorisk närvaro. Så hade det varit en vanlig föreläsning då hade jag nog cyklat och köpt det där paketet” (Jakob).

Citatet visar på hur Jakob tidigare låtit sig styras av sina vanor och ibland låtit dem resultera i att han kommit för sent till föreläsningar. Informanterna beskriver även att deras ekonomi var sämre innan förändringen genomfördes. Gustav upplevde att tiden de la ner på jordbruket inte gav dem tillräckligt stor ekonomisk vinst.

”...det är inte dålig ekonomi men de, till allt jobb man la ner för, så blev... det gav för lite pengar” (Gustav).

För Gustav var det bland annat ekonomiska aspekter som påverkade och motiverade honom till att göra en förändring.

### Att ta beslutet

Kring frågan angående vad som påverkade och gjorde så att informanterna tog beslutet att göra en livsstilsförändring varierar svaren. Informanterna Sara och Jakob upplever bland annat att det som påverkat dem till att göra en livsstilsförändring var att deras egna värderingar och det egna beteendet krockade, exempelvis då informanterna själva inte kunde acceptera sitt beteende och sina vanor. Jakob upplever även att det var

slumpen som bidrog till att en förändring var möjlig, samtidigt som han medger att det kanske var rätt stund och tidpunkt att göra en förändring. Innan beslutet om förändring togs hade han flyttat till en ny stad och skapat ett nytt socialt nätverk där hans beteende och vanor inte tillhörde normen. Sara uppger att känslan av att hon tröttnat på sin dåvarande livssituation och drömde om en bättre framtid motiverade henne till en förändring. Sara beskriver även att hon upplevde en känsla av att hon saknade något att leva på samt för. Det förekommer även att informanterna funnit motivation till att göra en förändring av plötsliga och livsavgörande händelser då viktiga beslut var tvungna att tas. För Britta handlade det om att göra en förändring för att kunna fortsätta leva då de tidigare vanorna och livsstilen påverkade hennes hälsa väldigt negativt. Gustavs och Lenas beslut att göra en förändring påverkades mycket av att de kände att de saknade ork. De upplevde att de saknade tid till att göra vad de själva ville samt att de arbetade väldigt mycket utan att få ut någon större ekonomisk vinst av arbetet. Gustav och Lena upplevde att de var tvungna att göra en förändring i deras levnadssätt för att kunna skapa tid till att göra vad de själva ville.

”Ja, alltså varför vi gjorde förändringen var väl att vi kände att vi hade knappt tid (Gustav). Alltså vi jobbade så mycket så man tappade orken, man hade bara ork till de jobb och det nödvändiga. Alltså vi, vissa gånger vi hade knappt ork att träffa våra vänner och då är det nått som är galet. Det var de vi kände” (Lena).

Citatet visar att det fanns en önskan om att kunna göra andra saker i livet förutom att arbeta på gården. Samtliga informanter nämner på olika sätt att de ville ta tillbaka kontrollen över sina liv och inte styras av något annat. Sara beskriver att:

”Rent känslomässigt och praktiskt, liksom att man gör inte så mycket grejer, ja det var ju bara missbruket som vi hade liksom då. Så att det var väl de som vad den stora grejen, jag ville ha ett liv liksom” (Sara).

Citatet beskriver hennes önskan om att göra en förändring. En förändring var i Saras fall nödvändig för att kunna ta tillbaka kontrollen över sitt liv. Sara beskriver samtidigt att missbruket utgjorde en gemenskap och att det var något som hon tillsammans med andra ägnade sig åt. Informanterna nämner även att ekonomiska aspekter har verkat

motiverande för dem och några informanter upplever att saknaden av socialt umgänge och grupptillhörande har verkat motiverande. Jakob beskriver att han inte aktivt försökt ändra sitt beteende utan att det varit slumpen som bidragit till att förändringen skett. Han nämner att:

”Så den här gången då handlade det om att såhär bara jätteslump, jag hade ju inte tänkt de, utan jag valde mellan att komma sent till skolan eller att åka och köpa cigg. Och så valde jag skolan, och sen så kom jag hem och hade inget sug alls” (Jakob).

För Jakobs del handlade det om att han plötsligt prioriterade annorlunda och valde skolan före cigaretterna. Britta beskriver att hon tidigare funderat på att göra en förändring men på grund av dåliga erfarenheter ifrån misslyckade försök som hon tidigare gjort valde hon att strunta i allt istället. I Brittans situation togs inte beslutet om att en förändring skulle ske förrän hon var tvungen att välja mellan liv och död. Britta beskriver att:

”När jag väl hade erkänt och bestämt mig för att jag måste ha hjälp, då bestämde jag mig också för att jag gör som jag blir tillsagd och det blev rätt avgörande för mig” (Britta).

För Britta handlade det då om att skapa nya rutiner och vanor samt att hon hade bestämt sig för att en förändring skulle ske.

### Motivation på olika sätt

Informanterna har blivit motiverade att genomföra olika förändringar på skilda sätt, däremot beskriver samtliga informanter att känslan av att ta tillbaka kontrollen, det sociala stödet och känslan av att tillhöra ett socialt sammanhang har påverkat dem positivt då de motiverat dem till att genomgå förändringen. Britta beskriver att hennes tro på sig själv ökade samt att upplevelsen av att andra brydde sig om och såg henne motiverade henne till att genomgå förändringen.

”Jag tror att det var mycket mer, dels läkaren han kom regelbundet och pratade med mig. Jag fick en kurator, en ung tjej som var helt underbar” (Britta).

För Britta var kontakten med hennes läkare och kurator betydande för hennes förändring. Informanterna medger även att känslan av att ta tillbaka kontrollen över sitt liv igen verkade motiverande. Det framkom också att de ekonomiska vinsterna av att byta livsstil var motiverande. För Sara var det tankarna på en bättre framtid som blev den största motivatorn. Hennes dröm om att i framtiden bo i hus, ha barn och djur var hennes främsta motivator. Informanterna berättar även om hur det egna beteendet och de egna värderingarna inte stämde överens och på så sätt motiverades de till att göra en förändring. Jakob berättar tydligt hur hans beteende och värderingar inte gick ihop.

”Jo, men det var väl just det här att jag dels inte hade sett mig själv som en rökare nånsin och sen just dubbelmoralen i att läsa om hälsa och välmående och sen röka liksom ett paket om dagen. Det går inte ihop för mig så att det var väl egentligen den största motivatorn” (Jakob).

Jakob motiverades på så sätt genom att hans egna värderingar inte accepterade ett sådant beteende. För det flesta informanterna var det samma motivationsfaktorer som verkade under hela förändringen, men några informanter upplever att det tillkom fler faktorer under förändringens gång. För Britta och Sara handlade det om en ökad självkänsla och att tron på att de klarade av att genomföra en förändring motiverade dem ännu mer. Britta beskriver att:

”... jag kunde börja räta på ryggen när jag gick och handlade förut då hukade jag gärna, solglasögon, jag tyckte alla såg och att jag luktade alkohol” (Britta).

Detta visar på att Britta tog tillbaka kontrollen över sin tillvaro och vågade räta på sig igen, hon ansåg sig ha rätten att få synas och ta plats igen.

## Attityd och inställning

Alla informanter har själva tagit beslutet att en förändring var behövlig, dock var deras situationer och behov olika. Majoriteten av informanterna berättar att de tidigare har försökt ändra på sina vanor men inte lyckats. De informanter som inte försökt göra någon förändring tidigare var Gustav och Lena men däremot hade de övervägt att göra en förändring under en lång tid. Britta berättar att hon försökt ändra på sitt drickande men att hon aldrig lyckats. Efter ett flertal försök att dra ner på drickandet gav hon upp och struntade i allt. Hon inser nu att hon aldrig hade klarat av att göra en förändring själv utan att hon behövde hjälp för att ta sig ur sitt beroende. När Britta väl hade bestämt sig för att genomföra en förändring så beslutade hon sig även för att göra som hon blev tillsagd och följde de restriktioner som hon fick. Sara beskriver att hon hela tiden varit positiv till att göra en förändring eftersom hon sett fram emot en ljusare framtid. Dock var det svårt att göra en förändring på egen hand eftersom tiden som missbrukare var väldigt blandad. Sara berättar att:

”Alltså när man lever i ett missbruk så är det ju det man fokuserar på eller vad man ska säga. Det är ju en njutning i sig fast det ändå är så himla ångestladdat liksom...” (Sara).

Den ambivalens Sara beskriver är ett tecken på hur svårt det kan vara att ta ett beslut. I hennes situation var till slut fördelarna med att göra en förändring fler än nackdelarna vilket underlättade i förändringsprocessen. Jakob berättar hur han varit positiv till att göra en förändring och att han sporrats av de vänner som inte varit så stöttande.

”... det var många av dom, jag har hört såhär, men du kommer aldrig att lyckas liksom. Du röker så jävla mycket så att det, du är fast. Och sånt sporrar mig när jag får höra att jag inte kan göra någonting”  
(Jakob).

I Jakobs fall var det vännerna som tvivlat på hans förmåga som motiverade honom till att bevisa att han kunde klara av att genomföra en förändring. För Gustav och Lena tog det lång tid att besluta sig för att göra en livsstilsförändring men när beslutet väl var taget var de positiva till att en förändring skulle ske. De beskriver att det var ett väldigt tungt beslut då deras beslut inte enbart påverkade dem själva.

”... vi pratade ju om det länge och det värsta, ja det svåraste var ju att Gustavs föräldrar bodde på den ena gården så beslutet gällde ju inte bara oss. För skulle vi sälja så fick ju dom flytta också och det var ju det som var det jobbiga beskedet” (Lena).

Idag anser Gustav och Lena att beslutet var det rätta och de är mycket positiva till att de genomförde förändringen.

”Ja det var ju ett tungt ställningstagande, men som blev väldigt bra både för oss och för dom gamla” (Gustav).

Gustavs och Lenas beslut påverkade inte bara dem själva vilket gjorde det svårt för dem. Gustav och Lena beskriver en känsla av oro och ansvar för att Gustavs föräldrar skulle påverkas av deras förändring.

### Svårigheter

Att uppleva svårigheter kring att göra en livsstilsförändring hör till själva förändringsprocessen och detta är något alla informanter har gemensamt. Däremot beskriver de skilda svårigheter med att genomföra en förändring. Jakob upplever att vanan av att röka gjorde förändringen svårast, han blev hela tiden påmind om sina tidigare vanor då vanan satt kvar under en lång tid. Han beskriver hur han ofta letade efter cigaretter i jackan utan att ens reflektera över det. Något som samtliga informanter beskriver som en svårighet med och under förändringen var en upplevd rädsla för att förändringen skulle påverka de relationer man haft i sitt sociala nätverk. Rädslan kring att relationerna skulle förändras på ett negativt sätt framkommer samt att förändringen inte enbart skulle påverka dem själva. I början upplevde Jakob en förlust i att inte längre gå ut och röka ihop med andra, samtidigt som han idag nämner att han anser sig ha gjort en vinst rörande det sociala umgänget. För Britta var det svårt att bryta den tidigare livsstilen och det förhållande hon levde i då. Britta levde ihop med en man som också var missbrukare vilket innebar att hon alltid hade nära till alkohol. Hon berättar att det inte var suget efter alkohol som lockade utan att rädslan för att sära personer i hennes omgivning gjorde förändringen svår. Gustav och Lena berättar att hela situationen var svår, att lämna det som varit och skapa något nytt var inte helt enkelt. De upplevde även

ett ansvar för huruvida deras beslut skulle komma att påverka Gustavs föräldrar vilket skapade en oro för dem. Sara beskriver att rädslan för att misslyckas och att inte klara av att stå emot missbruket varit värst, hon beskriver även att den rädslan fortfarande finns och att det är något som hon arbetar med.

”... nu vet jag ju vad jag vill och jag vet vad jag kan liksom så att. Ja, jag tror jag kommer klara det...” (Sara).

Trots att Saras rädsla för att misslyckas finns kvar är tron och självtilliten mycket starkare än tidigare. Gemensamt för samtliga informanter är att de beskriver en osäkerhet och rädsla kring att lämna sina tidigare vanor och livsstil. Några informanter oroade sig över hur livet efter förändringen skulle se ut samt över hur omgivningen skulle påverkas av deras förändring och nya levnadsvanor.

### Livet efter

Samtliga informanter beskriver idag att de mår bättre än innan livsstilsförändringen. Alla informanter upplever att de har mer tid till att göra vad de själva vill vilket kan vara en effekt av att de tagit kontrollen över sina liv och sin vardag. Jakob berättar att han idag känner sig som en bättre människa då hans värderingar och beteende går bättre ihop. Han beskriver även att han känner sig stolt över det han åstadkommit.

”... det är väl en stor skillnad att man känner sig liksom lite lyckad just i den biten för det är så himla många som inte klarar av det”  
(Jakob).

Citatet beskriver hur Jakobs psykiska hälsa påverkats och att han mår bra av att veta att han lyckades ta kontrollen över sin livsstil. Sara beskriver att hon har mer energi och är mer positiv till livet än tidigare.

”Bara en sån sak som att jag kan vakna på morgonen och känna. Nu kan jag gå upp och liksom börja min dag. Det var helt omöjligt innan, det fanns ju inte på världskartan liksom att jag överhuvudtaget skulle klara av någonting” (Sara).

Saras tro på sig själv har ökat samtidigt som även hon har tagit tillbaka kontrollen över sin situation. Nu är det hon som bestämmer hur hennes dag ska se ut och inte hennes missbruk. Gustav och Lena berättar att idag umgås de mycket mer med vänner samt att de ofta åker iväg på semester. Britta går fortfarande regelbundet på möten där hon får och ger stöd till andra i liknande situation. Britta är väldigt tacksam för att hon tog beslutet att sluta dricka och beskriver att idag har hon fullständig kontroll över sin livssituation.

### Resultat sammanfattning

Studien visar på att oavsett vilken livsstilsförändring som ska genomföras upplever informanterna likvärdiga motivationsfaktorer samt svårigheter med att genomgå en förändring. Det studien presenterar som de mest betydelsefulla motivationsfaktorerna är känslan av att vilja få tillbaka kontrollen över sin situation samt att saknaden av ett socialt stöd och gemenskap motiverat informanterna till en förändring. Samtliga informanter har oroat sig över hur deras livsstilsförändring skulle komma att påverka omgivningen samt hur de själva skulle påverkas av deras omgivning. Flertalet av informanterna har gjort sina val utefter den nationalekonomiska teorin om att människan väljer de alternativ och val som tycks ge störst vinst i utbyte, exempelvis de informanter som saknade det sociala umgänget och sin fritid så pass mycket att de gjorde en livsstilsförändring. En informant beskriver att han motiverats och sporrats till att göra en förändring genom att hans vänner tvivlat på hans förmåga att förändra sin livsstil. Samtliga informanter har på något sätt motiverats av sökandet efter lycka, undvikandet av smärta samt påverkan av normer och gruppsyck. Denna motivation kan ses om en inre motivation. För två av informanterna kom även motivationen utifrån, så kallad yttre motivation. Dessa två informanter fann motivation från gruppsyck, belöningar och sociala normer. Informanterna upplevde att de tidigare var styrda av den dåvarande livsstilen samt att det saknade en fri vilja och rätten att bestämma över sitt liv.



## Diskussion

Studien visar att alla informanter oavsett livsstilsförändring upplever att det som motiverat dem till att göra en livsstilsförändring bland annat var en önskan om att ta tillbaka kontrollen över sina liv och de vanor som tidigare upplevts styrande. Informanterna beskriver hur de tidigare upplevt sig styrda av sina vanor och att de upplevt att det varit svårt att påverka situationen de befunnit sig i. Informanterna berättar även hur livet innan gick på automatik och utan att de reflekterade över de vanor och den livsstil som de haft. Marteau et al. (2012) påvisar vikten av att vid en förändring tänka över sitt agerande och reflektera över de val man gör. Informanterna berättar även om att de saknade fritid till att göra vad de själva ville, samt att de gjorde uppoffringar såsom att komma sent till föreläsningar för att deras tidigare vanor styrde dem till att göra vissa val i vardagen. Majoriteten av informanterna tolkar jag ha haft en *inner locus of control* då de själva tagit beslutet att göra en förändring samt att de själva tagit ansvar för förändringen. Enligt Andersson (2009) genererar den egna kontrollen goda chanser till att skapa och bevara en god hälsa, vilket anses vara positivt. För en informant var situationen annorlunda då hon själv inte aktivt valt att göra en förändring. Informanten hade tidigare gett upp tanken på att förändra sina vanor då hon misslyckats med att göra en förändring vid ett flertal tillfällen tidigare. För informanten blev ett livsavgörande beslut början på hennes förändring och till en början var hon helt beroende av att andra personer i hennes omgivning bestämde över hennes situation. Jag tolkar det som att just den här informanten till skillnad från de andra informanterna hade en *outer locus of control* (Pellmer och Wramner, 2007). Tidigare studier av Meiller et al. (1997) visade att plötsliga sjukdomstillstånd hos individen eller individens närstående utgjorde den största motivationsfaktorn. I min studie är det endast en informant som upplevt att sjukdom motiverat till förändring. Den största motivationsfaktorn utgjordes av att individerna själva önskat att få tillbaka kontrollen över sin livssituation. När informanterna upplevt en ökad känsla av kontroll har de vågat ta mer plats och de har vågat tro på sig själva samt deras förmåga till att genomföra en förändring. Informanternas beslut påverkades även av grupstryck, slumpen, det sociala stödet samt en önskan om en bättre framtid och ekonomi. Informanterna anser att deras självkänsla och tillit har ökat längs med förändringsprocessen och känslan av att åstadkomma en förändring nästintill på egen hand har gjort dem starka. Detta påvisar även Andersson (2009), Bandura (2004), Miller & Rollnick (2013) i sin forskning. Alla informanter beskriver även att någon form av

socialt stöd har påverkat deras förändring. En del informanter berättar att de tidigare upplevt en saknad av socialt umgänge vilket påverkat dem till att göra en förändring. För några utgjorde det sociala umgänget ett hot mot att lyckas förändra de tidigare vanorna då det sociala umgängets norm var att göra vissa levnadsval och informanterna upplevde en grupptillhörighet bland dem. En informant berättar hur han upplevt extra motivation av att känna att hans sociala umgänge inte uppmuntrat honom till en förändring utan snarare tvärtom. För informanten blev det som en sporre att bevisa att han kunde lyckas att ändra på sitt beteende. Jag tolkar det som att informanten motiverats av att se förändringen som en utmaning. För några informanter var det de egna värderingarna som påverkade beslutet och motiverade till en förändring. Två av informanterna nämner att de upplevt en dubbelmoral kring sina beteenden och vanor i relation till sina värderingar. Miller & Rollnick (2009) menar på att om individens beteende och värderingar krockar är det till slut individens egna beteende som förändras, vilket denna studie också visar på. Individen bör även uppleva att vinsten med att göra en förändring är större än förlusten av den tidigare livsstilen (Bergström, 2012; Cummings et al., 2009). Detta är något som informanterna nämner att de har upplevt och att vinsterna med den nya livsstilen motiverat dem under förändringsprocessen. Informanterna påpekar även att vinsterna motiverar dem till att vidmakthålla de vanor och den livsstil som de har idag. Vinsterna utgörs bland annat av socialt stöd, bättre hälsa, bättre ekonomi samt bättre självkänsla. Alla informanter hade tidigare övervägt en förändring och var positiva till att ändra på sina vanor, detta kan ha bidragit till att förändringarna varit så lyckade (Miller & Rollnick, 2009; Sandström & Sandström, 2012; Shockley, 2012). Informanterna berättar hur de beslutat sig för att genomföra förändringarna och att de drevs utav beslutet. Alla informanter anser således att när de väl hade bestämt sig för att genomföra en förändring hade de en positiv inställning och attityd till att göra olika förändringar. Detta har troligtvis hjälpt och underlättat processen. Informanterna beskriver att svårigheterna med att göra en förändring har bland annat utgjorts av en rädsla kring att misslyckas. Informanterna har även bekymrat sig över hur andra personer i omgivningen skulle påverkas av deras val. Denna oro anser jag vara viktig att ha i åtanke när man arbetar med livsstilsförändringar. För individen som genomför en förändring är det sociala stödet och gemenskapen en viktig faktor (Andersson, 2009; Bergström, 2012; Sandström & Sandström, 2012). När individen upplever att hon/han ingår i ett socialt sammanhang och tillhörighet underlättas förändringen och individens självkänsla och tillit stärks.

Känslan av att någon tror på en och att man fyller en funktion i något sammanhang underlättar för individen (ibid.). Detta gäller samtliga livsstilsförändringar och informanter, man kan på så sätt klargöra att oberoende av vilken livsstilsförändring som informanterna gjort har de upplevt liknande motivationsfaktorer. Det förekommer även att informanterna upplevt det svårt, samt att det funnits en rädsla kring att lämna det som varit och att skapa något nytt. Detta beror troligtvis på att informanterna varit tvungna att lämna det som tidigare varit en säker zon och där informanterna känt sig trygga. Det som väntade efter förändringen var inte lika självklart och bekant som den tidigare livsstilen. Min studie visar även på att informanternas inställning och attityd påverkat deras förändring. Enligt Prochaska och DiClemente (1983) finns det olika stadier vid en förändring. Beroende på vilket stadium man befinner sig i är man mer eller mindre förberedd för en förändring. Informanterna i studien har befunnit sig i olika stadier vilket gjort att de varit mottagliga för förändringarna på olika sätt. Beroende på vilket stadium de befunnit sig på när förändringen var ett faktum är samtliga på samma stadium idag, nämligen i det vidmakthållande stadiet. Ett exempel på hur informanterna på olika sätt arbetar för att stanna kvar i det stadiet är informanten som regelbundet går på möten där hon träffar personer i liknande situation, samt för att få och ge stöd. Studerar man informanternas behov i relation till Maslows behovstrappa framgår det att alla informanter redan innan förändringen uppfyllde de två första stegen i behovstrappan (Maslow, 1987). Exempelvis har alla informanter haft tillgång till de faktorer som krävs för att överleva, såsom mat och vatten. Alla informanter har även upplevt någon form av stabilitet och skydd då samtliga har haft någonstans att bo. Det tredje steget i trappan är dock inte uppfyllt för alla informanter, vissa har upplevt att känslan av att tillhöra ett socialt sammanhang saknats. Informanterna beskriver även hur de under förändringsprocessens gång utvecklats och skapat en starkare självkänsla och tillit, vilket innebär att informanter lyckats uppfylla de kriterier som finns för steg fyra i trappan, nämligen uppskattningsbehovet. Det sista steget som innebär självförverkligande kan jag inte säkert uttala mig om då det inte framkommer i intervjuerna huruvida informanterna uppfyller kriterierna för detta steg.

## Metoddiskussion

Studiens resultat bygger på en kvalitativ metod där intervjuer genomförts. Metodvalet anser jag var lämpligt då syftet var att undersöka hur personer som genomgått livsstilsförändringar motiverats på olika sätt. Studien syftar till att undersöka hur informanterna upplevt olika situationer och de resultat som presenteras bygger på deras egna erfarenheter och berättelser. Valet av metod gav studien en inblick i hur informanterna upplevt sin tidigare situation. Studien syftar inte till att finna något svar som kan generalisera hur motivation påverkar livsstilsförändringar, utan syftet var att undersöka vad informanterna upplevt samt om det funnits någon motivationsfaktor som var gemensam för dem. För att få delta i studien fanns det krav på att informanten själv skulle anse sig ha lämnat sin tidigare livsstil bakom sig. Jag anser att det var rätt att informanterna själva fick avgöra detta då det endast är de själva som kan avgöra hur deras nuvarande relation till den tidigare livsstilen ser ut. Jag valde att inte ställa några krav om huruvida deras relation till den tidigare livsstilen skulle se ut idag, exempelvis att informanten som tidigare varit rökare skulle varit rökfri i ex antal år. Anledningen till att jag inte ställde några sådana krav var att det kan vara svårt att helt bryta tidigare vanor och livsstilar. Samtidigt anser jag att återfall kan ske utan att det påverkar individens livsstilsförändring negativt. Prochaska och DiClementes (1983) anser till och med att återfall är en del av förändringsprocessen. Det fanns inte heller några krav på hur den tidigare livsstilen skulle ha sett ut. Anledningen till detta var att jag önskade att studera olika livsstilar och vad som motiverat till att förändra dem. Då mitt syfte var att studera vad som motiverat till förändring valde jag att inte studera den tidigare livsstilen djupgående. Däremot var jag noga med att alla informanter hade gjort olika livsstilsförändringar då jag önskade en spridning av individuella erfarenheter inom området. Denna önskan bidrog till att ett kvoturval gjordes (Eliasson, 2013). En faktor som kan ha påverkat resultatet både positivt och negativt var att för några informanter var jag bekant, antingen med informanten själv eller så hade informanten och jag någon gemensam vän. Detta kan ha påverkat resultatet positivt då informanterna haft någon form av relation till mig och de kan på så sätt upplevt att de vågat berätta om deras upplevelser och känslor kring förändringsprocessen då de känt sig trygga i rollen som informant. Min bekantskap med informanterna kan, å andra sidan, även ha påverkat dem på ett negativt sätt då de inte vågat berätta allting för mig med en rädsla för att det skulle påverka vår relation. I min studie upplevde jag dock inte denna omständighet vara problematisk då intervjuerna flöt på bra och upplevdes, enligt min bedömning, som

avslappnade möten mellan mig och mina informanter. Syftet med studien var att ta reda på hur mina informanter upplevde sin situation samt att försöka finna likheter dem emellan, vilket jag anser att jag gjort.

## Fortsatt forskning

Studien visar på att det finns likartade motivationsfaktorer som fyller viktiga funktioner vid livsstilsförändringar oberoende av vilken livsstilsförändring som genomförts. Vid fortsatt forskning vore det intressant att undersöka om det går att urskilja några kopplingar mellan motivation och uppväxtförhållanden. Ett annat fenomen som hade varit intressant att undersöka är varför en del personer, som är i behov av en förändring, inte genomgår en förändring. Finns det några gemensamma vidmakthållande faktorer som gör att personer inte vill förändra sig och sina vanor?

## Referenser

- Ahl, H.J. (2004). *Motivation och vuxnas lärande. [Elektronisk resurs]: en kunskapsöversikt och problematisering*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Andersson, S.I. (2009). *Hälsa och psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164.
- Bergström, G. (2012). *Kriminalitet som livsstil*. Lund: Studentlitteratur.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. Milton Park, Abingdon, Oxon, [England]: Routledge.
- Cox, T. L., Zunker, C., Wingo, B. C., Jefferson, W. K., & Ard, J. D. (2011). Stressful Life Events and Behavior Change: A Qualitative Examination of African American Women's Participation in a Weight Loss Program. *Qualitative Report*, 16(3), 622-634.
- Cummings, S. M., Cooper, R., & Cassie, K. (2009). Motivational Interviewing to Affect Behavioral Change in Older Adults. *Research On Social Work Practice*, 19(2), 195-20.
- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerupsutbildning.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum P.
- Ekendahl, M. (2007). Time to change - an exploratory study of motivation among untreated and treated substance abusers. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 247-261.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Feinstein, R., & Feinstein, M. (2001). Psychotherapy for health and lifestyle change. *Journal Of Clinical Psychology*, 57(11), 1263-1275. Doi: 10.1002/jclp.1095.

Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2013). Choices Which Change Life Satisfaction: Similar Results for Australia, Britain and Germany. *Social Indicators Research, 112*(3), 725-748.

Grahn, B, Borgquist, L & Ekdahl, C. (2004). Rehabilitation Benefits Highly Motivated Patients: A Six-Year Prospective Cost-Effectiveness Study. *International Journal of Technology Assessment in Health Care, 20*, pp 214-221. doi:10.1017/S0266462304000996.

Gyllenhammar, C. (2007). *Bryta vanor: kognitiv och beteendeoriktad behandling vid missbruk och beroende*. Stockholm: Natur och kultur.

Kinzie, M. (2005). Instructional design strategies for health behavior change. *Patient Education & Counseling, 56*(1), 3-15.

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

Lindén, A. (1994). *Människa och miljö: om attityder, värderingar, livsstil och livsform*. Stockholm: Carlsson.

Marteau, T. M, Hollands, G. J, & Fletcher, P. C. (2012). *Changing Human Behavior to Prevent Disease: The Importance of Targeting Automatic Processes. Science, 337* (6101).p. 1492. ISSN 0036-8075.

Maslow, A.H. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Meiller, L. K., Lund, A., & Kok, G. (1997). Cues to Action in the Process of Changing Lifestyle. *Patient Education And Counseling, 30*(1), 37-51.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2009). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. Stockholm: Natur & kultur.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. Stockholm: Natur & kultur.

Ortiz, L. (2009). *När förändring är svårt: att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur & kultur.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

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(3), 390-95.

Rosenqvist, M.M. & Andrén, M. (red.) (2006). *Uppsatsens mystik: om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala: Hallgren & Fallgren.

Sandström, S. & Sandström, K. (2012). *Motståndskraft: förändring, kris och återhämtning*. Stockholm: Carlsson.

Shockley, C. (2012). Women, meaning making and lifestyle change after a cardiac event. *International Journal of Lifelong Education*, 31:6, 799-815, DOI: 10.1080/02601370.2012.723052.

Svensson, P. & Starrin, B. (red.) (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen. (2013). *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2013*. Artikelnr: 2013-3-26. Publicerad: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) mars 2013.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgängligt på Internet: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [Hämtad: 2014-05-16]



Bilaga 1

## Informationsbrev till deltagare i intervjuundersökning

Mitt namn är Lisa Bergström och jag studerar till Hälso pedagog på högskolan i Gävle.

Under den här terminen skriver jag mitt examensarbete som kommer att handla om livsstilsförändringar och motivation. Mitt syfte med studien är att få ökad kunskap kring vilka motivationsfaktorer som bidrar till att människor väljer att göra en livsstilsförändring.

Jag vill intervjua dig som gjort någon form av livsstilsförändring. Du bör själv anse att du är klar med din förändring och att du lämnat dina gamla vanor bakom dig.

Intervjutiden kommer vara cirka 30-60 minuter. Tid och plats bestäms i överenskommelse med Dig. Intervjuerna kommer att spelas in eftersom det är viktigt att få med allt som sägs under intervjun. Det är endast jag (Lisa Bergström) och vid behov min handledare xxx xxxx som kommer att ha tillgång till de inspelningar som görs och när studien är klar kommer inspelningarna att förstöras. Inspelningarna kommer även att transkriberas. Vid transkriberingen kommer eventuella uppgifter som kan störa anonymiteten att tas bort eller bytas ut. Analysarbetet görs sedan av mig i samråd med min handledare. Från intervjuerna kommer enskilda citat troligtvis att användas i uppsatsen.

Alla intervjuer som görs kommer behandlas konfidentiellt, vilket innebär att informanternas identiteter inte kommer gå att spåra. Deltagandet i studien är helt frivilligt och som informant är det möjligt att hoppa av studien när som helst utan att behöva förklara varför. När studien är klar och godkänd kommer den att bli offentlig då den publiceras på DIVA som är ett system för bibliografisk dokumentation och e-publicering av forskningspublikationer och examensarbeten som producerats av högskolans forskare, lärare och studenter.

Vill du vara med och delta i studien, kontakta mig på livsstilsforandring.motivation@gmail.com och berätta gärna lite om dig själv och din förändring. Har du några frågor kring studien så är det självklart fritt fram att höra av sig.

### *Vänliga hälsningar*

Lisa Bergström

livsstilsforandring.motivation@gmail.com

tel: 070-XXXXXXX

Handledare:

Elisabet Hedlund

xxx@hig.se

## Bilaga 2

### Intervjuguide

1. Kan du beskriva vilka/vilken livsstilsförändring/ar du har gjort?
2. Berätta lite om hur ditt liv såg ut innan din förändring?
3. Kan du berätta lite om vad som fick dig att ta beslutet att göra en förändring?
4. På vilket sätt blev du motiverad? Vad gjorde du då?
5. Var det samma faktor som var motiverande för dig under hela förändringen?
  - a. Om inte, vad förändrades? Hur blev det då?
6. Hur såg din attityd och inställning ut till att göra en förändring?
7. Vad var svårast under förändringen?
8. Kan du beskriva hur du upplever din livsstil idag, i relation till din tidigare livsstil?
9. Vilken är den största skillnaden i din livsstil nu och då?