



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Motivation till viktminskning

En kvalitativ undersökning med utgångspunkt i
Self Determination Theory

Sabina Björk, Caroline Grönberg och Daniella Tibell

Rapportnummer: VT13-72
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet IKG243
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt-2013
Handledare: Magnus Lindwall
Examinator: Göran Patriksson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT13-72
Titel: Motivation till viktminskning: en kvalitativ undersökning med utgångspunkt i Self Determination Theory
Författare: Sabina Björk, Caroline Grönberg och Daniella Tibell
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet IKG243
Nivå: Grundnivå
Handledare: Magnus Lindwall
Examinator: Göran Patriksson
Antal sidor: 40
Termin/år: Vt-2013
Nyckelord: Kost, Motivation, Self Determination Theory, Träning, Viktminskning

Sammanfattning

Eftersom övervikt och fetma är ett stort problem i dagens samhälle är det viktigt att forska i hur en framgångsrik och hållbar viktnedgång frammanas. Denna studie syftar till att utforska människors motivation till viktminskning. Undersökningen har en deduktiv ansats där Self Determination Theory valts som utgångspunkt. Sex personer som aktivt deltar, eller har deltagit, i ett viktminskningsprogram intervjuades i syfte att undersöka motivationsfaktorer till viktminskning samt huruvida de grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och social tillhörighet tillfredsställs. Intervjuerna analyserades genom en innehållsanalys där koderna var teoristyrda. Resultatet delades in i följande fyra huvudteman; motivationsfaktorer, autonomi, kompetens samt social tillhörighet. Slutsatsen av studien är att det är viktigt att de psykologiska behoven kompetens, autonomi och social tillhörighet tillfredsställs för att motivationen ska vara stark och viktnedgången framgångsrik. Dessa resultat går i linje med tidigare forskning inom området. Därutöver lyfter denna studie fram betydelsen av tankens kraft för en framgångsrik viktnedgång.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte.....	6
Frågeställningar.....	6
Bakgrund	7
Motivation.....	7
Teoretisk utgångspunkt.....	7
Tidigare forskning.....	9
Metod	11
Design.....	11
Urval.....	12
Datainsamling.....	12
Databearbetning och analys.....	13
Etiska överväganden.....	14
Resultat	14
Motivationsfaktorer.....	15
Kompetens.....	18
Autonomi.....	19
Social tillhörighet.....	21
Diskussion	22
Metoddiskussion.....	22
Resultatdiskussion.....	26
Slutsatser och implikationer.....	30
Referenser	31
Bilaga: Intervjuguide	34



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Förord

Författarna har arbetat tillsammans genom hela studiens gång, vilket har varit fördelaktigt då var och en har bidragit med relevant kunskap och värdefulla tankar. Alla tre studenter har bidragit lika mycket till uppsatsens olika delar. Vi vill inledningsvis tacka alla som har möjliggjort genomförandet av denna studie. Först och främst, tack till alla deltagare som har medverkat i intervjuerna och som har bidragit med personliga tankar och reflektioner. Vi vill också tillägna ett stort tack till vår handledare Magnus Lindwall samt till Peter Korp som på olika sätt stöttat oss genom processen. Dessutom vill vi tacka personalen på de viktminskningscenter som hjälpt oss att få ihop deltagare till studien.

Tack!



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Introduktion

Varje år dör 2,8 miljoner människor i världen på grund av övervikt och fetma (World Health Organization, 2013). Övervikt och fetma kan förklaras som onormal eller överdriven kroppsmassa bestående av fett. För att sätta gränsvärden för vad som klassas som övervikt och fetma hos vuxna individer används ofta Body Mass Index (BMI). Detta kroppsmasseindex anger relationen mellan människors vikt och längd. Ett BMI mellan 25,0 och 29,9 innebär övervikt medan gränsen för fetma ligger vid 30,0 (Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen, 2013). Dessa sjukdomstillstånd utgör några av de största riskfaktorerna för dödsfall och kan orsaka flertalet allvarliga sjukdomar. Däribland hjärtkärlsjukdomar, diabetes, cancer och ledsjukdomar. Därutöver leder fetma ofta till en sämre livskvalitet (Nilsson & Berglund, 2002).

Under de senaste 30 åren har antalet personer med fetma nästintill fördubblats (World Health Organization, 2013). År 2008 rapporterades att 11 procent av jordens befolkning över 20 år har fetma och att ytterligare 35 procent är överviktiga. Denna utveckling avspeglas även i Sverige då statistik från de senaste decennierna visar på dramatiska ökningar av fetma hos den svenska befolkningen (Neovius & Rasmussen, 2011). År 2012 hade 14 procent av den svenska befolkningen i åldersspannet 16-84 år fetma (Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen, 2013). I samma grupp beräknades dessutom 35 procent vara överviktiga. Långsiktig statistik tyder på att även övervikt blir ett allt mer utbrett problem.

Utvecklingen av övervikt och fetma skapar problematik även på samhällsnivå. Sjukvårdskostnaderna för fetma beräknas kosta den svenska hälso- och sjukvården ungefär tre miljarder kronor varje år (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2002). Till följd av att den offentliga vården inte har tillräckligt med resurser för att hjälpa alla med behov av behandling ökar efterfrågan på viktminskningsprogram (Heikius, 2011). Detta har lett till att det idag finns flera kommersiella aktörer som erbjuder olika typer av viktminskningsprogram.

Anledningarna till att människor får övervikt och fetma kan vara många (Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen, 2013). Den fysiologiska förklaringen är en obalans mellan personens energiintag och energiförbrukning. Intaget och förbrukningen bör för en vuxen människa ligga i balans för upprätthållandet av en konstant kroppsvikt som gör att man undviker negativa hälsokonsekvenser (Livsmedelsverket, 2007). Levnadsvanor i form av kosthållning och fysisk aktivitet är avgörande för människors bibehållande av denna energibalans (Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen, 2013). Något som på



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

befolkningsnivå försvårar en energibalanserad kost är att förekomsten av energi- och fettrika matvaror har ökat världen över (World Health Organization, 2013). Samtidigt spenderar många människor i dagens samhälle stora delar av sin vardag stillasittande i form av exempelvis kontorsarbete och inaktiva fritidsaktiviteter (Statens folkhälsoinstitut, 2012), något som medför en låg energiförbrukning.

Många personer med övervikt anser att det är svårt att gå ner i vikt och att därefter bibehålla en hälsosam kroppsvikt (Livsmedelsverket, 2013). Detta beror på att det i många fall kräver stora förändringar i livsstilen. För att uppnå ett mål, såsom att gå ner i vikt, krävs en psykologisk kraft som för en närmare målet; nämligen motivation (Silva et al., 2008). För personer som arbetar med människors hälsa är det därför viktigt att veta vad motivationsfaktorer till livsstilsförändringar kan utgöras av samt vilken typ av motivation som är hållbar i längden. Detta gör det betydelsefullt att försöka finna de faktorer som stärker motivationen hos personer som lyckas eller har lyckats med sin viktninskning. Eftersom motivation kan se väldigt olika ut hos olika individer (Silva et al., 2011) anser författarna till denna studie att mer kvalitativ forskning bör tillföras till forskningsområdet, då det möjliggör att få en djupare inblick i människors subjektiva upplevelser. Förhoppningen med denna studie är att kunna bidra med ny kunskap kring vad som ligger bakom individers motivation till viktninskning samt vad som bidrar till att upprätthålla motivationen under viktninskningensprocessen.

Syfte

Syftet med undersökningen är att utifrån Self Determination Theory utforska människors motivation till viktninskning.

Frågeställningar

Vilka motivationsfaktorer upplever människor som går ner i vikt att de har till sin viktninskning?

Hur tillfredsställs de psykologiska behoven; kompetens, autonomi och social tillhörighet hos människor som går ner i vikt?



Bakgrund

Motivation

Motivation är ett abstrakt begrepp som ligger till grund för all mänsklig verksamhet (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Det syftar till att förutspå, beskriva och förklara beteenden och handlar om hur mycket personen anstränger sig för ett specifikt beteende: hur ofta, hur länge och hur mycket det utförs (Josefsson & Lindwall, 2010). Motivation innefattar krafter som startar, ger energi åt samt håller beteenden levande (Hassmén et al., 2003). Motivationen är inte konstant, utan förändras hela tiden och bör därmed uppfattas som en dynamisk process som påverkas av många olika faktorer. Då vi i denna studie talar om stark motivation är det motivation av god kvalitet som avses. Motivation med god kvalitet är en motivation som är mer självbestämd än kontrollerad och således mer internaliserad (se förklaring nedan).

Teoretisk utgångspunkt

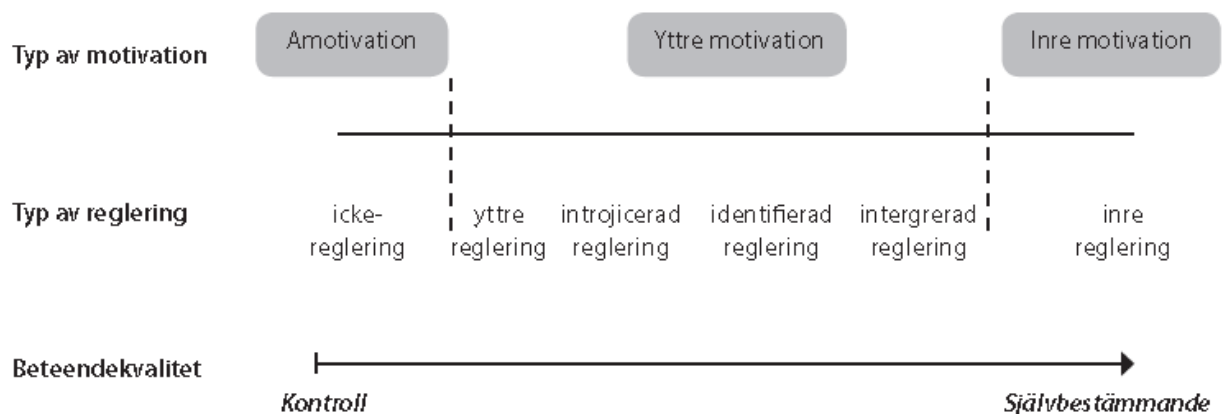
Self Determination Theory (SDT) är en motivationsteori som grundar sig i att människor erhåller motivation genom upplevelsen av att de själva kan bestämma över och ha kontroll över de situationer som de ställs inför (Deci & Ryan, 2000). SDT inför en aspekt av motivation som ingen tidigare motivationsteori innefattar; nämligen kvalitetsaspekten. Teorin utgår från att alla människor har tre medfödda psykologiska behov som är nödvändiga för psykologisk tillväxt, integritet och välmående. Dessa behov utgörs av vad teorins grundare Deci och Ryan kallar kompetens, autonomi och social tillhörighet. Enligt dem (citerad i Silva et al., 2008) innebär kompetens en individs känsla av att ha förmågan att klara av att utföra ett beteende och på så vis uppnå önskade resultat. Autonomi handlar å sin sida om individens uppfattning om att frivilligt kunna göra val bland flera alternativ samt att själv vara ansvarig för sina handlingar. Slutligen avser social tillhörighet relationer till personer i sin omgivning; att känna samhörighet och omsorg till och från andra människor (Deci & Ryan, 2000). Beteenden som stöder dessa tre grundläggande psykologiska behov förväntas leda till optimal utveckling och välmående, medan beteenden som inte stöder behoven ger motsatt effekt.

Människor engagerar sig i aktiviteter som intresserar dem eftersom de genom detta erhåller inre belöning (Deci & Ryan, 2000). Hur mycket engagemang personen lägger på aktiviteten beror på graden av tillfredsställelse av de psykologiska behoven; ju mer tillfredsställda behoven är, desto mer intressant anses aktiviteten vara. Detta skapar en inre motivation, vilket alltså inte enbart handlar om inre belöning utan även är en funktion av de psykologiska



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

behoven. Dessa inre motiverade beteenden, alltså de beteenden som motiveras genom inre motivation, kännetecknas av högt självbestämmande. Beteenden som inte utförs på grund av inre motivation kallas för yttre motiverade beteenden. Dessa kan variera i graden av självbestämmande. Yttre motiverade beteenden är därmed enligt teorin uppdelade i fyra olika typer av reglering, vilka sträcker sig från kontrollerade till självbestämmande. Utöver inre och yttre motivation finns amotivation som återspeglar individens totala brist på motivation till beteendet. I detta stadiet återfinns även en total brist på autonomi. De olika typerna av motivation kan illustreras med hjälp av ett kontinuum, där inre motivation finns längst till höger på skalan och amotivation längst till vänster (se figur 1). Däremellan ligger de olika typerna av reglering av yttre motivation. Ju mer kontrollerad motivation, desto mer till vänster är de olika regleringstyperna placerade på kontinuumet.



Figur 1. Kontinuum över motivation, reglering och beteendekvalitet (Josefsson & Lindwall, 2010).

De olika typerna av yttre motivation är enligt teorin uppdelade i yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering (Deci & Ryan, 2000). Yttre reglering är den mest kontrollerade av dessa och innebär att ett beteende utförs i syfte att undvika straff eller vinna belöning. Enligt Deci och Ryan (citerad i Silva et al., 2008) betyder introjicerad reglering att ett beteende utförs på grund av en känsla av skyldighet till det, för undvikandet av skam eller för erhållandet av tillfällig självkänsla. Identifierad reglering innebär att ett beteende utförs i syfte att uppnå högt värderade effekter. Sådana effekter kan exempelvis utgöras av hälsa och välmående. Integrerad reglering är den typ av yttre reglering som är mest självbestämmande och innebär att ett beteende är fullständigt självbestämt och i samklang med individens självbild och värderingar. Det innebär även att personen ser beteendet som en del av en helhet. Enligt Ryan kan ett beteende som tidigare varit kontrollerat bli självbestämt (citerad i Deci & Ryan, 2000). Detta sker genom så kallad internalisering, som alltså innebär



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

att ett beteende blir mer och mer autonomt reglerat. Högre grad av självbestämmande ökar chansen för att personen lägger mer energi på beteendet (Deci & Ryan, 2000). Dessutom ökar möjligheten för att personen bibehåller beteendet över tid och får bättre fysisk och psykisk hälsa.

I en studie av Patrick och Williams (2012) sammanställs att motivation enligt SDT kan utgöras av mål som styrs av inre respektive yttre strävan. Mål som är nära kopplat till självet, såsom hälsa och personlig utveckling, motsvaras av inre strävan. Yttre strävan motsvaras av mål som står längre utanför självet. Detta kan exempelvis vara tankar kring hur andra uppfattar en. Fokus på inre strävan är kopplat till större autonomi, medan beteenden som styrs av yttre strävan är relaterade till lägre känsla av samhörighet, lägre autonomi samt sämre hälsa.

Tidigare forskning

Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste och Teixeira (2012) menar att det är relativt nytt att använda SDT för att undersöka kostreglering inom forskning. Kostreglering kan enligt dessa forskare innebära ett restriktivt kostintag eller intag av hälsosamma livsmedel. Dock kan begreppet innefatta en rad olika beteenden eller mål. Studier kring detta visar på att typen av motivation är starkt kopplad till hur väl personen lyckas med sin viktninskning. En i högre grad självbestämd kostreglering leder till en mer hälsosam kosthållning. En av studierna visar på att självbestämda motiv för att följa en viss kosthållning leder till en större upplevd kontroll över beteendet (Hagger, Chatzisarantis & Harris, 2006). Dock anser Verstuyf et al. (2012) att det krävs ytterligare forskning inom detta område för att kunna fastställa hur olika motivationsfaktorer påverkar kostreglering. Studien lyfter fram att tidigare forskning kring kostreglering lägger störst fokus på graden av motivation istället för motivationens kvalitet. Eftersom det finns ytterst lite studier kring de olika psykologiska behoven inverkan på kosthållningen ses även detta som ett viktigt forskningsområde för att skapa en större bredd inom forskningsfältet.

Williams, Grow, Freedman, Ryan och Deci (1996) undersöker i en studie vad som inverkar på motivationen till viktninskning och bibehållande av vikten. Undersökningen som utfördes under sex månaders tid innefattar patienter med fetma som deltar i ett viktninskingsprogram bestående av en diet med ett väldigt lågt kaloriinnehåll. Resultaten visar bland annat att graden av autonomi påverkas av hur mycket deltagarna går ner i vikt. Självbestämd motivation visar sig enligt studien dessutom ha positiva samband med bibehållna vikten vid



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

uppföljningen efter 23 månader. Detta innebär att självbestämd motivation är viktigt för lyckade kostförändringar, vid viktnedgång samt vid bevarande av en sund kroppsvikt.

En studie av Mata et al. (2009) visar på att motivation till att träna vid viktnedgång kan leda till en autonomt reglerad kosthållning. Detta resultat påvisar att motivation till ett visst beteende kan ha inverkan på motivationen till andra sammankopplade beteenden. Catenacci och Wyatt (2007) presenterar flera studier kring den fysiska aktivitetens påverkan på viktnedgång. Många av dessa visar att träning ökar chansen att uppnå och bibehålla en hälsosam kroppsvikt.

Forskning inom hälsa och idrott försöker finna svar på vad det är som gör att människor ägnar sig åt träning och andra hälsosamma beteenden (Silva et al., 2008). Motiven till träning kan skilja sig väldigt mycket mellan olika personer (Josefsson & Lindwall, 2010). Undersökningar som utgår från SDT och dess motivationsmodell kan dock ge klarhet i vad det är som motiverar människor till en träningsrutin (Silva et al., 2008). Teixeira, Carraça, Markland, Silva och Ryan (2012) sammanfattar genom en systematisk översikt forskning kring relationen mellan SDT och fysisk aktivitet. Denna visar kortfattat att en stark upplevelse av kompetens och autonomi leder till ett långvarigt träningsbeteende. Eftersom människors mål till att gå ner i vikt ofta styrs av yttre motiv utgör viktnedgång ett intressant ämne inom motivationsforskning enligt Teixeira et al. (2012). Forskningen visar på att mål som är kroppsrelaterade ofta inte har någon koppling till träning; de studier som visar ett samband har kommit med blandade resultat. Detta indikerar att strävan efter yttre mål inte räcker till som motivation till att upprätthålla en långvarig träningsrutin. Sambanden mellan strävan efter inre mål och fysisk aktivitet är dock höga.

Silva et al. (2011) testar i en experimentell studie huruvida viktnedgångsprogram baserade på SDT ger bättre resultat än andra viktnedgångsprogram. Studien består av två grupper av kvinnor; en interventionsgrupp som går ner i vikt genom ett program baserat på SDT och en kontrollgrupp. Programmet som baseras på SDT fokuserar på att öka autonom reglering till träning och viktkontroll. Tester utfördes efter ett år då viktnedgångsprogrammen avslutats samt vid uppföljningar efter två och tre år. Resultaten visar att det SDT-baserade programmet bidrog till en större viktnedgång samt högre nivåer av måttlig och intensiv träning efter ett år. Även vid uppföljningarna efter två och tre år visade sig viktnedgången och träningsmängden större. Studien visar bland annat att SDT är ett lyckat koncept att basera viktnedgångsprogram på eftersom det ger effekter på autonom reglering. Detta verkar i sin tur ha ett samband med högre träningsmängd och större viktnedgång.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Silva et al. (2008) studerar hur hälsorelaterade beteendeförändringar vid behandling av fetma kan främjas och förklaras utifrån ett SDT-perspektiv. I en experimentell intervention innefattande kvinnor strävar forskarna efter att skapa en autonomt stödjande miljö, exempelvis genom att ge feedback som inriktas på att öka deltagarnas upplevda kompetens. De försöker även undvika att ge feedback som är kontrollerande, såsom yttre belöning. Resultaten tyder på att en miljö som är autonomt stödjande vid hälsorelaterade beteendeförändringar bidrar till att personen utvecklar en mer självbestämmande motivation. I en annan studie av Silva et al. (2010) deltar kvinnor i ett antal samtalsessioner utspridda på ett års tid med viktnedgång som huvudsakligt mål. Under samtalen behandlas teman såsom fysisk aktivitet, kost och kroppsuppfattning. Interventionsteamet försöker främja deltagarnas känsla av autonomi genom att bland annat ge kunskap, uppmuntra egna val och undvika yttre press och belöning. Resultaten visar på en större viktnedgång och dessutom högre nivåer av fysisk aktivitet inom interventionsgruppen i förhållande till kontrollgruppen. Även denna studie tyder därmed på att det kan vara framgångsrikt att med hjälp av miljön stödja människors autonomi genom att tillhandahålla verktyg som ger möjlighet till att ta självständigt ansvar för sina beteenden vid viktminskning och livsstilsförändringar.

Hardcastle och Hagger (2011) undersöker i en intervjustudie uppfattningar och erfarenheter hos personer som deltagit i en viktminskningsintervention. Denna utgjordes av upp till fem stycken motiverande samtal där målet var att förändra kost- och motionsvanor. Resultaten från studien visar att deltagarna behöver autonomt stöd för att lyckas med sin viktminskning. Hos de studiedeltagare som misslyckas med sin viktminskning förekommer externa påtryckningar, vilket således verkar ha motsatt effekt. Personlig kontroll var enligt studien viktigt för att deltagarna ska lyckas bibehålla sin viktminskning. Denna kontroll uttrycker sig genom olika strategier som deltagarna finner, såsom planering av sin vardag.

Metod

Design

I denna uppsats valdes en kvalitativ ansats eftersom denna ger en djupare och mer förklarande kunskap än den kvantitativa ansatsen (Widerberg, 2002). Valet av ansats motiveras även av att större andelen forskning inom SDT är kvantitativ vilket gör att kvalitativ forskning kan bidra med nya, viktiga upptäckter. Enligt Kvale (2009) används intervjuer mer och mer inom forskning. Intresset antas ha ökat i samband med att inställningen i forskarvärlden har blivit alltmer positiv till att fokusera på människors eget tänkande och subjektiva beskrivningar av



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

världen. Detta gör forskningsteorier mindre abstrakta och mer applicerbara i människors vardagsliv. Studien utgick från en deduktiv ansats med SDT som grund. Teorin fanns som utgångspunkt då intervjufrågorna formulerades och även då intervjuerna analyserades. Analysen bestod av en kvalitativ innehållsanalys där koder utifrån teorin användes.

I syfte att kontrollera upplägget i intervjuguiden genomfördes en pilotstudie. Resultaten av denna visade att intervjuguiden var väl utformad och gav svar kopplade till studiens syfte och frågeställningar. Ett fåtal justeringar utfördes i utformandet och en fråga uteslöts. Pilotintervjun inkluderades sedan i studien.

Urval

Studiens urval bestod av sex personer som deltar eller har deltagit i viktminskningsprogram vid olika viktminskningscenter i Västra Götaland. För att deltagarna skulle ha kommit igång ordentligt med sin viktminskning sattes ett krav på att ha medverkat i en viktminskningsgrupp under minst en månad. Skribenterna vände sig till tre olika aktörer i syfte att hitta deltagare till studien. Dessa aktörer var Itrim, Xtravaganza och Viktväktarna. Gemensamt för viktminskningsprogrammen hos de olika aktörerna är att de erbjuder hjälp för att genomföra livsstilsförändringar i syfte att gå ner i vikt. Upplägget kring kost, träning, gruppmöten och mental träning skiljer sig något mellan de olika aktörerna. Författarna såg dessa skillnader som en fördel, då studien inte var menad att kopplas till ett enskilt center och dess upplägg. Totalt kontaktades fyra olika center. På tre av dessa gavs medgivande att sätta upp anslag med information om studien och på två center gavs möjlighet att presentera undersökningen inför medlemmarna. Presentationerna utfördes i samband med gruppträffar i fyra olika viktminskningsgrupper. Information gavs om undersökningens syfte, målgrupp, intervjuernas tidsram, konfidentialitet samt ungefär hur lång tid intervjuerna förväntades ta. Avslutningsvis lämnades kontaktuppgifter till författarna. Intervjupersoner söktes även via Facebook genom allmän förfrågan kring intresse av att delta i studien.

De sex första personerna som anmälde sig deltog i studien. Dessa personer anmälde sig via alla tre tillvägagångssätt; anslag, presentation och Facebook. Urvalet bestod av fem kvinnor och en man. Medelåldern på deltagarna var 48 år. Två av deltagarna var, eller hade varit, aktiva i en viktminskningsgrupp vid Itrim, tre vid Xtravaganza och en vid Viktväktarna.

Datainsamling

Undersökningen utfördes genom kvalitativa intervjuer som var för sig pågick mellan 36 minuter och 104 minuter. Intervjuerna var halvstrukturerade, vilket innebär att frågeområdena



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

och dess ordning planerades i förväg samt att öppna och stängda frågor kombinerades under intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008). Även en del följdfrågor var formulerade i förväg. Dock var det öppet för intervjuaren att även ställa spontana följdfrågor och gå in på icke-förutbestämda spår allteftersom ämnen som tycktes vara intressanta för intervjuaren eller intervjupersonen dök upp. En relativt hög strukturering antas vara fördelaktig i studien då det är passande för intervjuer som utgår från en specifik teori (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjufrågorna formulerades utifrån studiens syfte och frågeställningar. Detta innebär att frågorna behandlade motivationsfaktorer till viktminskning samt de grundläggande psykologiska behoven inom SDT.

Att frågornas utformning och ordning planerades i en intervjuguide innan genomförandet av intervjuerna innebär att basen i intervjuerna var standardiserad (Patel & Davidsson, 2003). Intervjuguiden inleddes med frågor kring bakgrund för att sedan övergå till frågor som är mer kopplade till SDT (se bilaga). Slutet av intervjuerna berörde mer personliga frågor. Intervjuaren var dock flexibel och ändrade i vissa fall ordningen på frågorna allteftersom intervjun fortgick. För att få en tydlig struktur och en röd tråd genom intervjun kategoriserades frågorna upp enligt följande teman: mål med viktminskningen, viktminskningsprogrammets upplägg, motivation till viktminskning, träning, kost, samhörighet, livsstil samt framtid.

Intervjuerna inleddes med att delge respondenten information som Hassmén och Hassmén (2008) uppmanar till. Informationen behandlade studiens syfte och frågeställningar och intervjuens ungefärliga tidsåtgång. Intervjupersonen fick även veta att intervjun skulle spelas in men att inspelningarna skulle raderas efter att studien godkänts samt att intervjun var frivillig och att det var fritt att avbryta när som helst. Slutligen informerades intervjupersonen om konfidentialiteten och om hur de kan ta del av den färdigställda studien. Vid samtalen närvarade två av de tre skribenter som genomfört undersökningen. En ledde intervjun medan den andra förde anteckningar kring hur deltagaren uttryckte sig, vilket bland annat innefattade kommentarer om kroppsspråk och tonfall. Vid ett par tillfällen kompletterade denna person även med följdfrågor.

Databearbetning och analys

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades ljudinspelningarna. Dessa var enkla och exkluderade ljud och uttryck som författarna inte ansåg tillförde användbar information, såsom suckningar och humningar. Även pauser exkluderades från transkriberingen. Efter att transkriberingen genomförts utfördes en kvalitativ innehållsanalys på materialet. Denna typ



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

av analys kan användas då det eftersträvas att finna mönster och teman i en text (Hassmén & Hassmén, 2008). En grundläggande analys av textens innehåll sker då stegvis. Det första steget är att ett selektionskriterium väljs ut för vilken text som ska bearbetas, vilket ska ske redan innan själva analysen påbörjas. Det innefattar bland annat att sortera bort onödig information från datamaterialet för att höja dess kvalitet. Under transkriberingsarbetet hade oanvändbar information rensats bort, såsom inslag av allmänna samtalsämnen som inte hörde till studieområdet, vilket gjorde att materialet redan bestod av ett relevant innehåll. I de fall där datamaterialet är för stort finns i det andra steget möjlighet att välja ut specifika delar som ska analyseras (Hassmén & Hassmén, 2008). I denna undersökning analyserade dock skribenterna allt det transkriberade materialet från intervjuerna. Det andra steget i innehållsanalysen syftar även till att få en översiktsbild av textens innehåll (Hassmén & Hassmén, 2008). Detta erhöll författarna genom att läsa igenom materialet ett antal gånger. Nästa steg i innehållsanalysen är att finna koder för analysen av materialet (Hassmén & Hassmén, 2008). I detta fall blev koderna teoristyrda i enlighet med SDT och innefattade därmed motivationsfaktorer, autonomi, kompetens och social tillhörighet. Slutligen följde skribenternas analys det sista steget i innehållsanalysen där större teman skapas genom ihopslagning av de delar av materialet som har samma kodning (Hassmén & Hassmén, 2008). Kodningen av materialet grundades i helhetsbilden av intervjuerna, vilket innefattar det som sades, kroppsspråk samt intervjuarens tolkningar. Under analysen kom därmed de anteckningar som förts under intervjuerna till användning. För att säkerställa att skribenterna hade kodat på samma sätt utfördes sedan en jämförelse mellan kodningarna.

Etiska överväganden

Studien följde Vetenskapsrådets etiska krav på forskning, vilka utgörs av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, u.å.). Informationskravet innebär att de personer som deltar i intervjun ska delges viss information innan intervjuerna genomförs. Denna information innefattar undersökningens syfte, frivilligt deltagande, rätt att avbryta, intervjuernas konfidentialitet samt plats för publicering av uppsatsen. För att säkerställa deltagarnas konfidentialitet numrerades personerna i citaten. I det fall då en deltagare nämnt sitt namn under intervjun byttes detta mot ett fingerat namn. Samtyckeskravet innebär att den intervjuade själv har valt att delta i intervjun, att deltagarens samtycke ska ha inhämtats samt att det inte ska uppstå några negativa effekter vid ett eventuellt avbrytande av intervjun. Konfidentialitetskravet innebär att inga utomstående personer ska kunna nå deltagarnas personuppgifter samt att ingen ska kunna identifiera enskilda personer som medverkat i undersökningen. I denna studie använde sig skribenterna av pronomenet "hen" i syfte att uppnå en könsneutralitet samt skydda deltagarnas identitet.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Nyttjandekravet innebär slutligen att de intervjuades personuppgifter enbart ska användas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet, u.å.).

Resultat

Analysen av intervjuerna resulterade i fyra teman som motsvarar de koder som använts under själva analyseringen, vilka författarna anser vara viktiga för att beskriva motivationen till viktminskning. Dessa teman utgörs av motivationsfaktorer, kompetens, autonomi och social tillhörighet.

Motivationsfaktorer

Temat motivationsfaktorer har delats in i två subteman; mål med viktminskningen samt faktorer som inverkar på motivationen vid viktminskningen. Det första subtemat handlar om de mål som personerna värdesätter och vill uppnå genom att gå ner i vikt. Det andra subtemat innefattar olika faktorer i individens liv som inverkar på motivationen under viktminskningens gång, såsom omgivningen. Subtemana innefattar de motivationsfaktorer som deltagarna anger att de upplever till sin viktminskning.

Mål med viktminskningen

Intervjupersonerna återkommer på flera olika sätt till betydelsen av hälsa som en central faktor i viktnedgången. Något som flera av deltagarna anger som motivationsfaktor till ett hälsosamt leverne är att en viktnedgång minskar risken för att drabbas av de sjukdomar och krämpor som föräldrar och övrig släkt har drabbats av. En stor del av respondenterna berättar även att de själva lider av sjukdomar och åkommor såsom värk och att en viktminskning skulle innebära lindring av dessa tillstånd. Denna vinst anses vara viktig för möjligheten att leva fullt ut och njuta av det som personligen anser vara värdefullt, något som illustreras av intervjuperson nummer fem:

*Man har ju familjen som man är rädd om, man vill ju ha motivationen där.
Man vill ju vara här och nu så att säga, man vill ju ta vara på det som finns.*

En investering i sin hälsa för framtiden, i form av ett längre och friskare liv anses också vara betydelsefulla effekter. Respondenterna beskriver att en viktnedgång gör att vardagen underlättas och att detta ökar deras livskvalitet. Det kan handla om underlättandet av att böja sig ner, knyta skorna och gå i trappor. Flera av de intervjuade anger psykiskt och fysiskt



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

välstånd som det viktigaste målet med viktminskningen. Vid sidan om hälsa finns även utseendemässiga mål som en motivationsfaktor för deltagarna. Intervjuperson nummer tre är en av flera personer som i studien associerar viktminskning med att se bättre ut:

*Det är ju fåfänga också, ärligt talat.
Det är roligt att titta på sig själv i spegeln när man är smal alltså.*

Vissa deltagare anser det vara viktigt att bibehålla en konstant vikt och klädstorlek och en del talar om utseende i termer av hur de uppfattas av andra människor. Några menar att en viktminskning skulle medföra att de blir mer nöjda med sitt utseende och att självförtroendet ökar i samband med detta. Intervjuperson nummer fyra tror att detta leder till ett utstrålande av hälsa, vilket är något som hen värdesätter:

*Och så skulle man få mer självkänsla, och mer...
Större självförtroende. För det är väldigt kopplat till vikten för mig.*

De intervjupersoner som har deltagit i viktminskningsprogrammet under en förhållandevis längre tidsperiod beskriver hur betydelsen av utseenderelaterade mål minskar med tiden. Hälsomässiga vinster samt andra mål som är förknippade med välstånd spelar en allt större roll ju längre tid processen pågått. Målen med viktminskningen förändras alltså med tiden för dessa deltagare. Intervjuperson nummer ett uttrycker att det i början finns ett starkt fokus på att bli mindre, men att andra drivkrafter inträder efter en tid i viktminskningsprocessen:

I början är man kanske väldigt fokuserad bara på att gå ner i vikt, att bli mindre, att vikten skulle bli mindre. Men det har tagit lång tid i mitt huvud att inse att det handlar inte bara om vikten. För fokuserar jag bara vid vikten, då kommer jag aldrig kunna hålla vikten.

En deltagare som under hela processen haft samma mål berättar om hur hen inte fullföljde viktminskningen på grund av sin svaga motivation. Intervjuperson nummer sex, som inte heller fullföljde sin viktresa, förklarar att det utseenderelaterade mål som hen haft inte hade bidragit med tillräcklig motivation för att klara av att nå målet:

*Att jag inte fullföljde, det handlade nog om att jag inte hade tillräckligt stark motivation.
Bara att bli smal räckte inte som motivation för att kämpa vidare.*

Vissa deltagare beskriver sig själva som svart-vita personer. De framhåller att de saknar balans i sina tankar och beteenden och pendlar mellan att göra saker helhjärtat och att strunta i



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

det. Andra personer visar på en större känsla av balans mellan identitet och beteende. En av deltagarna beskriver sin tidigare livsstil i termer av sitt "gamla jag", medan den nya livsstilen är sammansmält med det "nya" jaget.

Ytterligare ett mål som flera av intervjupersonerna verkar värdera högt är en balanserad livsstil efter uppnående av målvikten. Detta kan exempelvis innebära ett upprätthållande av en träningsrutin; ett integrerande av träningsbeteendet i sitt liv. Att kunna börja träna och att förbättra sin kondition är två olika mål som nämns i intervjuerna. En viktnedgång beskrivs återkommande som underlättande av rörelse vid fysisk aktivitet, vilket i sin tur bidrar till en mer lustfylld träning. Flera deltagare berättar även att de vill hålla en balanserad kosthållning efter att viktmålet har uppnåtts.

Faktorer som inverkar på motivationen vid viktnedgången

Alla studiedeltagare som har lyckats med att gå ner i vikt beskriver att en snabb initial viktreducering motiverar till vidare viktnedgång. Intervjuperson nummer tre uttrycker det på följande sätt:

Och sen så blir man ju så sporrad över att det går så fort man går ner hela tiden, så att det är förhållandevis lätt att gå ner fort än vad det är att gå ner långsammare.

Viktnedgången i sig ger enligt deltagarna en belöning, alltså en positiv förstärkning på beteendet. När viktnedgångstakten så småningom saktar ner följer enligt deltagarna perioder av svagare motivation. Då blir andra motivationsfaktorer alltmer värdefulla i upprätthållandet av den nya vikten. En sådan faktor är att få uppmärksamhet och uppmuntran från människor i ens närhet. Beröm och bekräftelse sporrar till att fortsätta gå ner i vikt. En deltagare berättar hur hen känner spänning inför att människor ska upptäcka viktnedgången. I vissa fall uttrycker dock respondenterna att människors åsikter istället upplevs som negativ press, något som kan illustreras av det som intervjuperson nummer sex beskriver:

Alltså det finns ju en konstig drivkraft, det här att vad ska folk tycka och tänka. Nu har jag ju börjat med det här och då måste jag ju liksom fullfölja det. Nu måste jag bevisa på något vis för andra att jag klarar av detta.

Pressen kommer inte enbart från andra människor. En deltagare berättar om hur hans motivation till att fortsätta på programmet kommer av att personen redan betalt för det och därmed känner sig skyldig att fortsätta.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Flera av intervjupersonerna framhåller att träning är en faktor som i sig på olika sätt upprätthåller motivationen till att gå ner i vikt. Somliga deltagare anger att träningen gör att de får mer ork vilket i sin tur höjer motivationen till att fortsätta gå ner i vikt. Andra deltagare menar att progression i träningen bidrar till motivation till fortsatt viktminskning. En intervjuperson beskriver hur träningen rensar tankarna och skapar positiva känslor, vilket påminner om ett fortsatt fokus på en hälsosam livsstil. Intervjuperson nummer tre, som visar på en högre grad av långvarig motivation till sin viktnedgång, beskriver sin träningsform på följande sätt:

Det är livskvalitet. Det är passion. Det är egentligen ingen motion på det sättet därför att när man upplever just de här sakerna så vill man göra det mer för då vet man att "ja, just det! Det är därför jag lever". De här små höjdpunkterna så, som gör att allting blir lättare i livet.

Deltagaren bakom detta uttalande anser dock att träning på gym är oerhört tråkigt. Det innebär att deltagaren har funnit ett eget sätt att röra på sig som upplevs som roligt.

De flesta deltagarna anser att de mår bra av att följa kostplanen. De förklarar att kosten gör att de känner sig pigga och lätta samt att de genom att lyckas följa kostplanen känner en viss stolthet. Av den anledningen förklarar några respondenter att de uppskattar viktminskningsprogrammets enkla kostupplägg. Att på egen hand klara av att fatta hälsosamma beslut kring kosten är något som deltagarna beskriver som stärkande och glädjande och det är något som ökar motivationen till fortsatt viktminskning. Två deltagare berättar att de inte tror på kostupplägget, då de anser att det varken är hälsosamt eller hållbart i längden. Dessa deltagare är omotiverade att bibehålla kosthållningen och har inte lyckats med sin viktminskning.

Kompetens

Genomförandet av en drastisk livsstilsförändring är något som innebär nya lärodomar och nya färdigheter. Alla deltagare i studien anser att viktminskningsprogrammet ökar deras kunskap om en hälsosam livsstil. Kunskapen erhålls från gruppmöten, föreläsningar samt från viktcoachen på centret genom information kring hur de ska äta, träna och tänka i olika situationer.

Tillfällen i livet då det är svårare att hålla sig till viktminskningsplanen kan exempelvis vara vid fester, middagar, högtider och semestertider. Svårigheten består i att upprätthålla de nya rutinerna. Vid sådana tillfällen är deltagarna mer påverkbara av omgivningen och orkar ibland inte upprätthålla den hälsosamma livsstilen. Vissa deltagare talar dock om hur de vid sådana



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

tillfällen medvetet väljer att avvika från sin vanliga kostplan. I vissa fall planeras även sådana tillfällen in. Ett annat sätt för deltagarna att kontrollera sina livsstilsrelaterade beteenden är genom analys och reflektion över det egna tänkandet och dess koppling till agerande. De olika deltagarna har olika strategier för detta, vilket exempelvis kan bestå i noggrann kalkylering, planering och förberedelse av kostintag. En annan strategi kan vara att vid ett tillfälle då ett impulsivt agerande är på väg att ske, mentalt stanna upp, föreställa sig situationen ur ett större perspektiv och fundera kring huruvida impulsen är värd att agera på eller inte. Funderingar kring hantering av framtida motgångar är för en del deltagare också ett sätt att mentalt ta kontroll. Intervjuperson nummer ett berättar följande:

... jag har ändå försökt väga in de här tillfällena när man känner att det ska bli svårare med den nya livsstilen. Hur ska man handskas med dem, hur ska man göra med dem, hur ska jag se på dem, när de kommer.

Intervjuperson nummer två berättar att hen hanterar motgångar genom att hela tiden fokusera på sin målbild; bilden av hur livet kommer att se ut när målet är nått. Vid enskilda avsteg från programmet försöker hen bibehålla fokus på denna bild:

När man kanske har svackor och det inte händer något, att då få en kick på det här att "tänk på målet nu, du har gjort tre fjärdedelar av sträckan, tänk ditåt och börja inte äta fel utan tänk framåt nu".

Medvetenhet kring sitt eget tänkande kan även innebära att inte tänka negativa tankar om sig själv, något som exempelvis kan uppstå vid tillfällen då personen tillfälligt avvikit från viktminskningsplanen. Strategin består då i att tänka framåt, något som intervjuperson nummer två reflekterade kring:

Om man skulle misslyckas vid något tillfälle, ja då är det aldrig för sent att börja om. Man kan ju inte komma till det att "det här är ju ett nederlag som varar forever och nu kommer jag aldrig kunna klara det".

Flera deltagare talar om mental träning som ett stort hjälpmedel för bibehållande av fokus på målet och långsiktigt tänkande. Ännu en tankestrategi vid motgångar består för ett par av deltagarna i att inte vara för hårda mot sig själva utan istället fokusera på det positiva. Ett återkommande tema i de olika intervjuerna är benägenheten att äta vid starka känslor. Detta kan både innebära att äta som tröst och vid stress men också vid glädje och firande. Flera av deltagarna talar om hur livsstilen går hand i hand med hur de mår på insidan. De framhåller



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

vikten av att jobba med sig själv och att istället för att tröstäta känna efter var problemet egentligen sitter. Intervjuperson nummer tre berättar följande:

“Nej du, vänta här nu Kim. Det här... Nu är det någonting som kanske inte är bra i ditt liv. Vad är det?” Och fejsa det då istället för att tröstäta sig med mat. För jag tror att det är en omedelbar, en omedveten tröst som kanske handlar om någonting annat egentligen. Som man behöver ta tag i.

Deltagare som varit med länge i viktminskningsgruppen talar mycket om att kampen om vikten kommer att fortsätta och kanske bli ännu svårare efter att målvikten uppnåtts. Intervjupersoner som inte har varit med lika länge pratar inte lika mycket om detta. Det verkar hos enskilda deltagare finnas en bild av viktminskningen som en period där livet efteråt tros bli enklare. Denna bild visar sig bland annat i följande uttalande av intervjuperson nummer sex:

Jag tänkte nog att, ja men det får vara såhär några månader, så får man komma tillbaka till det vanliga sen.

Autonomi

Att tillhöra en viktminskningsgrupp innebär att följa ett redan färdigt koncept. Somliga deltagare följer konceptet med större entusiasm och glädje än andra. Men inte heller deltagarna med stark motivation upplever allt inom viktminskningsprogrammet som enkelt och kul. Någonting får dem dock att uthärda de delar som de anser vara mindre glädjefyllda. De deltagare som påvisar svagare motivationsnivåer uttrycker i flera fall en misstro till konceptet. De framför att konceptet inte fungerar eller att det är skapat för att de som står bakom vill tjäna pengar. Tendenser till olika försvarsmekanismer och förklaringar kring yttre påverkan är vanligare bland de personer som påvisar svagare motivation. Det kan handla om yttre omständigheter och hinder, såsom tidsbrist eller skada. Det kan även visa sig genom en vilja att skjuta fram önskade livsstilsförändringar till framtiden, vilket är något som intervjuperson nummer fem är mycket medveten om:

Men jag har liksom hela tiden skjutit det framför mig. Så att därför kommer jag inte att nå det till sommaren. Utan jag finner nog hela tiden anledningar till, eller finner... Jag orkar nog inte helt enkelt.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Deltagare med stark motivation verkar enligt vår studie i högre mån försöka finna sätt att kompensera för eller kringgå hinder för att kunna fullfölja sitt hälsosamma beteende. Studiedeltagarna som verkar ha en stark motivation och ett långsiktigt tänkande anser i högre grad att hela ansvaret kring livsstilen ligger på dem själva. De förklarar inte i lika hög grad sina tillfälliga svackor med yttre omständigheter utan verkar istället söka efter orsaker inom sig själva. Benägenheten att ta ansvar för sin egen livsstilsförändring syns även tydligt hos en del deltagare som ser möjligheter i att själva påverka olika delar av viktminskningsprogrammet. De upplever en större frihet att utforma processen så att den passar dem själva. Att känna ansvar för sin viktminskningsprocess verkar alltså leda till att deltagarna hittar sätt att påverka programmet. Deltagarna med svagare motivation tar inte i samma mån vara på sin frihet att påverka, utan upplever snarare programmet som något fastställt som måste följas till punkt och pricka. Detta upplevs av dessa deltagare som kontrollerande och inger hos dem en negativ känsla. En deltagare med svag motivation uttrycker en önskan om en utomstående person som kan stå för motivationen. Intervjuperson nummer fem uttrycker en upplevelse av att motivationen till viktminskningsprocessen inte kommer inifrån sig själv, utan fullständigt utifrån:

*Åh, vad ni kommer tycka att jag är knäpp nu.
Men jag tror att jag gör detta för andra människor.*

En deltagare besvarar frågan kring hur motiverad hen är att gå ner i vikt med att hen helt enkelt måste gå ner i vikt. Deltagaren har en avsaknad av egen vilja att gå ner i vikt och istället en känsla av att vara tvungen till detta. Denna respondent visar på en mycket svag motivation.

Social tillhörighet

Gällande social tillhörighet verkar den mest framträdande delen vara stöd och omsorg till och från människor i ens närhet. Familjen är framförallt viktig inom detta område, men även hälsocoach, arbetskamrater, tränare och viktminskningsgruppen. Temat har därmed delats upp i två subteman; social tillhörighet i gruppen och social tillhörighet i privatlivet.

Social tillhörighet i viktminskningsgruppen

Intervjuperson nummer två är en av flera studiedeltagare som uttrycker en känsla av trygghet i att träffa människor som befinner sig i samma situation som de själva. Detta kan infinna sig i en träningslokal där även andra överviktiga personer motionerar eller på viktminskningscentrenas gruppmöten.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

*... Man inser att det är fler som är i samma situation som jag
och det blir ju lättare att dra igång hela processen.*

Därutöver uttrycker några studiedeltagare en djupare relation till gruppen genom att de stöttar varandra och delar sina tankar. Ett par av intervjupersonerna uttrycker ett starkt behov av att tillhöra gruppen för att ens klara av att genomföra viktnedskningen. De deltagare som visar tecken på en starkare motivation är mer intresserade av att delta aktivt i viktnedskningsgruppernas sammankomster. Respondenterna som verkar reflektera mycket över sitt eget tänkande berättar om hur de från andra deltagare lär sig hur de kan förhålla sig till olika situationer i viktnedskningsprocessen. De funderar mycket på vad andra människors tidigare misslyckanden kan ha berott på.

Social tillhörighet i privatlivet

De deltagare som har en stark motivation informerar i högre grad sin omgivning om den nya livsstilen, medan de deltagare som visar på svagare motivationsnivåer inte verkar involvera omgivningen på samma sätt. En respondent berättar om sitt val att inte tala om för någon annan än sin respektive om deltagandet i viktnedskningsprogrammet. Detta förklarar respondenten med en rädsla för att misslyckas. De deltagare som inte anser att stöd från vänner eller viktnedskningsgrupp är viktig, verkar fortfarande värdera stödet från familjen högt. Intervjuperson nummer två är en av dem som pratar om detta:

*Jag skulle aldrig kunna genomföra detta
om min familj inte var medveten om vad jag gjorde.*

En av studiedeltagarna uppger att familjens stöd och insikt i processen är viktig men att det inte enbart har en positiv inverkan, då pressen ibland kan upplevas för hård. En annan studiedeltagare berättar också hur uppmaningar och råd från arbetskamrater har en negativ inverkan medan uppmuntran och stöd upplevs som positivt. Flera studiedeltagare berättar att det är roligt att se hur omgivningen inspireras av dem.

Diskussion

Metoddiskussion

Skribenterna bestämde sig för att urvalet skulle utgöras av de sex första personerna som anmälde sig till studien, i de fall som de uppfyllde kriteriet för att delta. Anledningen till detta



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

var att det förväntades bli svårt att få ihop ett tillräckligt stort deltagarantal på den tid som fanns tillhanda. Denna urvalsmetod ledde dock till en snedfördelning mellan könen, då endast en man deltog i studien medan övriga fem deltagare var kvinnor. Författarna strävade efter att utföra en könsneutral forskningsstudie kring människors motivation till viktminskning och ville därmed inte vända sig uteslutande till endast kvinnor eller män. Något annat som kan inverka på resultat är att det inte sattes någon tidsgräns för hur lång tid som skulle ha förlöpt sedan deltagare avslutat sitt viktminskningsprogram. För en av intervjupersonerna hade det gått fyra år sedan medverkandet i viktminskningsgruppen, vilket kan ha försvagat minnesbilden kring motivationen vid viktminskningen och därmed påverkat svaren. Att en längre tid förlöpt sedan medlemskapet verkar å andra sidan för deltagaren ha skapat en viss distans, vilket verkar ha haft positiv inverkan på reflektionen kring frågorna.

Ytterligare tänkbar urvalsproblematik är att studiedeltagarna är just människor som har tagit hjälp av ett viktminskningscenter. Ifall deltagarna skulle ha gått ner i vikt på egen hand skulle resultaten kunnat se annorlunda ut. Författarna kan se likheter i sättet att reflektera kring sin viktminskning hos de respondenter som deltagit i viktminskningsprogram av samma aktör. Detta kan tyda på att deras sätt att tänka och hantera sin viktminskning har färgats av aktörernas koncept och värderingar. Vidare kan platserna som valdes för intervjutillfällena ha påverkat de svar som gavs. Några intervjuer utfördes på de viktminskningscenter där intervjupersonen ifråga var eller är aktiv. Möjligen kan personen ha svarat mer i enlighet med viktminskningsprogrammets värderingar på grund av att platsen associeras med dessa. Platserna för intervjuerna valdes dock utefter deltagarnas önskemål, då det ansågs troligt att personen skulle välja ett ställe som kändes bekvämt och lägligt.

Att använda kvalitativa intervjuer visade sig vara en framgångsrik metod för att besvara syftet och frågeställningarna i studien. Denna typ av samtal möjliggjorde för skribenterna att utforska frågeställningarna som satts upp. Enligt Patel och Davidsson (2003) kan kvalitativa intervjuer bidra med varierande beskrivningar kring olika fenomen och skribenterna tror därmed att djupare och mer detaljerade svar och tankar kan erhållas genom intervjuer jämfört med enkätsvar. Bland annat kan studien fånga upp skillnader mellan identifierad och integrerad reglering, vilket inte är lika tydligt i kvantitativa undersökningar. Detta genom att den kvalitativa metoden inte bara ger en stor mängd datamaterial, utan även skapar möjlighet att tolka bland annat kroppsspråk och tonfall. En tolkning av helhetsintrycket av personen kan således ge större möjligheter att utforska huruvida respondenterna ser sitt livsstilsbeteende som en del av en helhet eller inte. Genom att göra en kvalitativ studie är det även möjligt att upptäcka hur de psykologiska behoven tillfredsställs på olika sätt för olika individer, vilket är en av studiens frågeställningar.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Den standardiserade basen i intervjuguiden som använts gav struktur i samtalen och då intervjuerna var halvstrukturerade fanns det även möjlighet till följdfrågor. Denna typ av frågor är användbara för en djupare utforskan i de ämnen som deltagaren verkar uppleva som viktiga. De utgör även ett verktyg för att återgå till fokus i intervjun samt skapar möjlighet till att kontrollera att intervjupersonens svar har uppfattats korrekt. Följdfrågor kan på detta sätt höja kvaliteten på det insamlade materialet (Hassmén & Hassmén, 2008). För att genomföra en bra intervju krävs att intervjuaren är kunnig om metoden och kan hålla god struktur på samtalet. Större erfarenhet av intervjuer skulle därmed kunna leda till desto mer framgångsrikt genomförda intervjuer. Trots bristande erfarenhet hos författarna upplevs intervjuerna dock ha gått mycket bra. Stort fokus lades på att skapa en bra relation och en förtroendefull miljö, vilket enligt Hassmén och Hassmén (2008) är grundläggande för att respondenterna ska känna trygghet och frihet i att tala mer öppet. Att inleda intervjuerna med mindre personliga frågor är ett sätt för skribenterna att skapa en trygg bas för intervjupersonerna.

I en situation där en intervjuperson känner sig obekvämt finns risk för att svaret begränsas, vilket påverkar insamlingen av datamaterial (Hassmén & Hassmén, 2008). Att två författare närvarade under intervjutillfällena kan ha lett till att intervjupersonen kände sig mindre avslappnad och betraktad. Genom att involvera den andra skribenten i samtalet genom enstaka följdfrågor försökte skribenterna avvärja detta. Att intervjuerna spelades in kan också bidragit till att intervjupersonen kände mindre frihet att tala. Intervjuaren inledde dock varje intervju med att be om godkännande att spela in samtalet, vilket ingen av de intervjuade gav en negativ respons på. Författarna upplever det inte som att deltagarna påverkades av vare sig antalet författare eller ljudinspelning. Att undersöka viktminskning kan uppfattas som ett känsligt ämne. Skribenternas intryck är att deltagarna trots detta i hög grad svarade öppet och ärligt på frågorna i intervjun. Detta kan möjligen bero på studiedeltagarnas vana att samtala kring sin viktminskning då det är en del av viktminskningsprogrammen, något som kan ha haft positiv inverkan på studien.

Att under en intervju ha en personlig kontakt med studiens deltagare möjliggör ett större material för analysen. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) kan kroppsspråk bidra med användbar information som komplement till det som sägs i ord. Författarna ville involvera denna typ av information eftersom en gemensam uppfattning fanns om att exempelvis gester och ansiktsuttryck kan förstärka eller försvaga det som uttalas, avslöja osäkerhet eller möjligen utgöra ett tecken på att det som sägs inte är helt sant. Detta är särskilt värdefullt i denna studie då kroppsvikt i allmänhet är ett känsligt ämne vilket kan leda till att det finns risk för att svaren på frågorna färgas av vad som tros vara önskvärt ur ett socialt perspektiv



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

(Hassmén & Hassmén, 2008). Vid vissa tillfällen fick författarna känslan av att deltagare med svag motivation besvarade frågor enligt vad som förväntats säga, vilket felaktigt skulle kunna tolkats som stark motivation. Ett annat exempel var då deltagare som verkade ha ett starkt internaliserat hälsobeteende besvarade en del frågor på ett sätt som tyder på yttre reglering, såsom fåfänga. Sett i ljuset av helhetsbilden är dock dessa svar inte särskilt framträdande eftersom övriga delar av intervjun tyder på en högt internaliserad motivation. Skribenterna i denna studie har därmed möjlighet att se bortom de svar som vid tolkning av en kvantitativ studie skulle kunna ge en ofullständig bild av verkligheten. Av denna anledning var det särskilt fördelaktigt att två författare deltog vid varje intervju, då intervjuaren kunde lägga fokus på att föra samtalet medan den andra personen kunde lägga fokus på övriga delar såsom kroppsspråk. Ljudupptagning underlättade också för intervjuaren att hålla fullt fokus på samtalet då inga anteckningar behövde föras. Att spela in intervjuerna bidrog även till att ingenting glömdes bort, att citaten blev identiska samt att tonlägen kunde analyseras i efterhand.

När intervjuerna genomförts transkriberades ljudmaterialet omgående. Detta för att intervjuerna skulle vara färskare i minnet, vilket förväntades öka chanserna att transkriberingarna skulle bli helt korrekta. Skribenterna ser detta som betydelsefullt då det i enlighet med Hassmén och Hassmén (2008) är viktigt att transkriberingarna utförs noggrant för att inte ha en negativ inverkan på studiens pålitlighet och giltighet. Den kvalitativa innehållsanalysen som följde baserades på begrepp från de grundläggande delarna i SDT. Författarna har i tolkningen av studien försökt bortse från förförståelser och uppfattningar kring hur beteenden hos en person som går ner i vikt kan tolkas utifrån SDT. Objektivitet är svår att bibehålla då tolkningen sker utifrån vad just skribenterna till denna studie ser i resultaten. En mer nyanserad bild kan dock ha framkommit på grund av det faktum att tre olika personer tolkat resultaten tillsammans. En annan aspekt som kan ha påverkan på tolkningen är att alla skribenterna inte deltog under alla intervjuer, då närvaro vid samtalen troligtvis leder till en mer korrekt tolkning. Att alla författare lyssnade igenom inspelningarna samt noggrant läste igenom transkriberingarna bör avhjälpa detta.

Studien baseras på en deduktiv ansats, vilket kan bidra med både fördelar och nackdelar till resultaten. Användandet av en teori som utgångspunkt kan göra att studien går miste om intressanta upptäckter (Patel & Davidsson, 2003). En nackdel kan således vara att skribenterna inte uppmärksammar viktig information som ligger utanför teorin. En annan nackdel kan vara att informationen som framkommer tolkas felaktigt eller vinklat eftersom skribenterna enbart ser informationen utifrån ljuset av SDT. Dock ligger det i författarnas intresse att utöka forskningen kring just denna tolkning av motivation eftersom de anser att



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

det tros kunna bidra till användbar information till fältet. Genom att teorin stod klar som grund till undersökningen innan intervjuernas genomförande, kunde frågorna utformas på ett sätt som underlättade analysen av materialet senare. På detta sätt blev det, precis som Hassmén och Hassmén (2008) skriver, enklare att hålla fokus på studiens frågeställningar.

Vid analysarbetet bidrog SDT med flera fördelar. Den skapade en tydlig struktur under alla olika delar i processen och möjliggjorde en djupare analys. Teorin i sig formade de teman som utgjorde tolkningsarbetets grund, vilket skapar tydliga kopplingar mellan våra resultat och tidigare forskning. Resultaten blir därmed användbara inom forskningsfältet samt tillämpbara inom hälsobranchen. Eftersom SDT är en allmänt erkänd och välbeforskad teori kan den tillföra en trovärdighet till vår studie. Att utgå från SDT kan även bidra till ett mer objektiva resultat då det inte finns lika stort utrymme för personliga uppfattningar i tolkningen, något som Patel och Davidsson (2003) påpekar. Teorin anses även ha tillräcklig bredd för att belysa studiens syfte och frågeställningar. Något som författarna inte lyckats tolka utifrån studien är tillfälliga motivationsdippar hos deltagarna. I sådana situationer verkar personerna för en stund gå miste om sina målbilder och känna låg tillfredsställelse av de psykologiska behoven. En utgångspunkt i SDT ger enligt författarna till denna studie inte möjlighet att finna svar på varför dessa motivationsdippar infinner sig. Dock verkar teorin kunna bidra med förståelse för hur och varför människor med olika typer av motivation reagerar och hanterar sådana situationer.

Metoden som användes för att utforska människors motivation till viktminskning möjliggjorde studerandet av enskilda individers upplevelser och gav även möjlighet att erhålla djupare information kring dessa. Då det i nuläget inte finns särskilt mycket kvalitativ forskning baserat på SDT i området, anser skribenterna att denna studie bidrar till fältet. Något som skulle kunna höja studiens giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet är ett urval bestående av ett högre antal intervjupersoner. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) är ett stort urval fördelaktigt för att uppnå bästa möjliga resultat. Dock pekar de på det faktum att denna aspekt av praktiska skäl måste anpassas efter tillgängliga resurser. I vår studie anses de tidsmässiga resurserna vara en begränsning, varför författarna enbart inkluderade sex deltagare. Författarna anser även att studien var mättad efter att de sex intervjuerna genomförts och att tillräckligt med information därmed har inhämtats för att skapa förståelse för motivation till viktminskning. Då författarna varit intresserade av insamlandet av kvalitativ information är inte studien menad att kunna generaliseras. Resultaten ger inga konkreta svar på hur människor i allmänhet kan hjälpas vid viktnedgång. Skribenterna vill genom denna studie snarare bidra med en av de pusselbitar som saknas inom området; en



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

studie som ger möjliga förklaringar till hur motivation kan se ut och hur den kan skilja sig mellan olika människor.

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie är att utifrån SDT utforska människors motivation till viktminskning. Resultaten från studien visar att deltagare som har varit med i viktminskningsprogrammet länge har en mer internaliserad motivation till sitt hälsosamma leverne. Detta visar sig inte minst i uttalanden som tyder på att den nya livsstilen för respondenten verkar vara integrerad i dess identitet. Att beteendena är mer internaliserade hos personerna som varit med länge kan bero på att de med en högre motivation verkar stanna kvar längre tid i programmen, vilket skulle stämma överens med resultaten i studien av Williams et al. (1996). Vi tolkar dock vårt resultat som att påverkan kan ske åt båda hållen, vilket innebär att en längre tid i viktminskningsprogrammet även skulle kunna bidra till att den hälsosamma livsstilen internaliseras alltmer. Detta tolkas vidare som att nya insikter erhålls under viktminskningens gång och att detta leder till att värderingar och mål utvecklas och bidrar till en internalisering av hälsosamma värderingar. Denna tolkning stärks av de resultat som visar att strävan efter yttre mål hos deltagarna verkar vara en stark motivationsfaktor i början av processen, som med tiden blir allt mindre framträdande. Eftersom mål som är styrda av starkare inre strävan enligt resultaten verkar vara grundläggande för att klara av att göra de förändringar som en viktminskning kräver, tolkas denna internalisering som mycket betydelsefull. Mål som inte förändrats under processen kan i sin tur tänkas tyda på att internalisering av det nya beteendet inte har skett, vilket enligt studiens resultat har anknytning till en icke fullföljd viktminskning. Att motivationen blir internaliserad alltmer ju längre tid deltagarna varit med i viktminskningsprogrammet kan också handla om vanor; nybörjare kan känna en låg kompetens till en början, men ju mer de lär sig och blir förtrogna med viktminskningsplanen, desto mer internaliseras de nya beteendena.

Studien visar att ju längre tid deltagarna medverkat i programmen, desto högre är deras känsla av kompetens, autonomi och samhörighet. Silva et al. (2008) anger att tillfredsställelse av de psykologiska behoven är viktigt för en lyckad viktning. Den ökade kunskapen som deltagarna anser sig få i och med viktminskningsprogrammet gör att de erhåller verktyg för att klara av sin livsstilsförändring. Detta verkar enligt författarna öka deltagarnas tro på sin egen förmåga att klara av viktminskningen, vilket således innebär en ökad känsla av kompetens. Hög tillfredsställelse av de psykologiska behoven innebär en ökad internalisering, vilket skulle kunna förklara att deltagare som medverkat en längre tid i gruppen även visar på en mer självbestämmande motivation. Motivationen tolkas enligt studien som grundläggande för



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

att klara av att motstå återfall till gamla livsstilsmonster samt för att klara av att hantera motstånd i viktminskningsprocessen. Att bemästra motgångar leder enligt undersökningen till att tron på sig själv ökar, vilket i sin tur ökar motivationen ytterligare.

Teixeira et al. (2012) presenterar studieresultat som tyder på att inre strävan krävs för att skapa tillräcklig motivation till ett hållbart träningsbeteende. Vår studie visar att intervjupersonerna i samband med sin viktnedgång önskar bli piggare och få mer ork; mål som de i flertalet fall associerar med att helt enkelt må bättre, vilket tyder på en strävan efter inre mål. Flertalet deltagare förklarar även att träningen får dem att uppnå dessa betydelsefulla mål, vilket gör att de motiveras till den fysiska aktiviteten. Vår undersökning tyder också på att de som erhåller inre belöning av sin träning har ägnat sig åt den under en längre tid. Resultaten påvisar även hur träning på olika sätt främjar viktminskning. Detta kan kopplas till studien av Catenacci och Wyatt (2007) som anger att träning bidrar till en framgångsrik viktminskning. I vår studie angav studiedeltagarna olika motiveringar till varför träningen fungerar som en motivationsfaktor till viktnedgången. Bland annat framlades att träning är en faktor som gör det lättare att hålla fokus på viktnedgången. Detta stämmer överens med resultaten i studien av Mata et al. (2009), vilka visar på att motivationen till att träna vid viktminskning kan leda till en starkare motivation till andra hälsosamma beteenden, exempelvis kosthållningen. Den träning som motiveras av en inre strävan verkar enligt skribenterna öka tillfredsställelsen av de psykologiska behoven, vilket Silva et al. (2011) framhåller som viktigt för långvariga träningsrutiner.

Resultaten av vår studie visar vidare på att det för deltagarna är viktigt att kunna reflektera över sina beteenden och på så sätt ta kontroll och utveckla strategier för att lyckas med sin viktminskning. Att kontroll och strategier är avgörande aspekter för en långvarig livsstilsförändring är något som även Hardcastle och Hagers (2011) studie visar på. Att på detta sätt öka sin känsla av kompetens kan troligtvis öka chansen till att beteenden blir långvariga och därmed i högre grad hinner internaliseras. Deltagare med en starkare motivation talade kring denna aspekt som någonting som de kommer att behöva kämpa med livet ut, något som deltagarna med en svagare motivation inte gjorde. Vid en första anblick kan det därmed te sig som att deltagarna med en mer internaliserad motivation upplever viktminskningen som svårare. Författarna tolkar det snarare som att dessa deltagare har ett mer långsiktigt tänkande och att de kan ha fått en mer realistisk bild av sig själva när det gäller hälsobeteenden. Deltagare som visar på en ambivalent och splittrad bild av sig själva verkar även ha lägre inre motivation samt en större benägenhet att helt ge upp vid motgångar. De som visar på svagare motivationsnivåer pratar inte lika mycket om strategier för kontroll och verkar ha en lägre upplevd kompetens.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

En känsla av samhörighet i gruppen är för vissa en bidragande faktor till ökad reflektion. De personer som i högre grad reflekterar över sitt beteende visar i vår studie på en högre känsla av kompetens och autonomi. Skribenternas tolkning av detta är att ökad medvetenhet kring sina beteenden ger deltagarna större möjlighet att hitta strategier och redskap som ger ökad kompetens i deras process. En ökad kompetens verkar dessutom kunna leda till ytterligare förhöjd tro på sin egen förmåga, vilket kan ge en förhöjd känsla av autonomi. Att vara medveten och kunna stanna upp och aktivt påverka sin process tror författarna är en huvudnyckel för att klara av att bibehålla livsstilsförändringar. Deltagarna anger att mental träning bidrar till denna typ av medvetenhet. Detta tolkar författarna som att det i ett viktminskningsprogram är viktigt att inte enbart arbeta med kost och träning, utan även ha ett fokus på deltagarnas mentala förhållningssätt till sin livsstil.

I linje med tidigare forskning (Silva et al., 2010) tyder vår studie på att en hög känsla av autonomi för deltagarna är högst betydelsefull vid livsstilsförändring och viktnedgång. De intervjupersoner som tar ansvar för sin viktminskning verkar ha en högre känsla av autonomi. Denna ansvarskänsla verkar ha en stark inverkan på deltagarnas beteende vilket innebär att de agerar mer i enlighet med sina värderingar; ännu ett tecken på internalisering. Att agera i enlighet med sina värderingar innebär i det här fallet ett hälsosamt leverne, vilket innebär en ökad känsla av kompetens i den process som de befinner sig. Intervjupersonerna som verkar ha en hög känsla av ansvar verkar inte känna sig fast i konceptet utan ser möjligheter och hittar egna vägar till att nå sina mål. De verkar även vara mer positiva både till viktminskningen och till konceptet. Intervjupersonerna som känner misstro till konceptet verkar ha en svagare motivation. Misstron i sig kan vara orsak till att personerna känner svagare motivation, men förhållandet skulle även kunna vara det motsatta; en svagare motivation kan göra att personen vill hitta förklaringar till att programmet inte fungerar som står utanför personen själv. Respondenter som visar på låg känsla av autonomi har en svagare motivation till sin viktminskning, vilket naturligt leder till att de i högre grad inte fullföljer viktminskningen. Att en hög känsla av autonomi har visat sig vara grundläggande vid livsstilsförändringar motiverar SDT som en framgångsrik teori att basera framtida viktminskningsprogram på, en slutsats som även Silva et al. (2011) drar från sin studie.

Andra människors stöd har i vår studie visat sig påverka deltagarnas motivation till viktminskning mycket. Stöd i form av uppmuntran verkar leda till en positiv inverkan på deltagarnas motivation medan påtryckningar har motsatt effekt. Detta går i linje med resultaten från intervjustudien av Hardcastle och Hagger (2011). Vi tolkar resultaten som att omgivningens stöd i form av uppmuntran bekräftar personens eget val av att gå ner i vikt och



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

gör så att denne känner sig stärkt och mer motiverad. Det ökar nämligen både personens autonomi och känsla av social tillhörighet, vilket enligt SDT ska ge en starkare motivation. Ett stöd som består av påtryckningar tror skribenterna istället leder till att känslan av autonomi minskar i och med att deltagaren berövas på känslan av att valet är fullständigt ens eget. Yttre press att lyckas med sin viktninskning sänker enligt SDT motivationen och verkar väcka negativa affekter hos de intervjuade. Andra människors åsikter verkar utifrån undersökningens resultat kunna leda till rädsla för att misslyckas vilket upplevs som negativ press. Denna känsla av att behöva bevisa något för sig själv eller för andra tyder på en introjicerad reglering.

Resultaten av studien visar på att deltagarna som deltar aktivt i viktninskingsgruppen känner samhörighet med de andra genom att de alla befinner sig i samma situation. Gruppträffarna öppnar upp för reflektion kring deltagarnas beteenden och tankar, vilket gör att de kan dra lärdom av andras misstag och insikter. Detta kan ha inverkat på den reflektion som har hjälpt deltagarna till att hitta strategier i processen och kan ha gett en positiv inverkan på känslan av kompetens och autonomi. En förhöjd känsla av social tillhörighet verkar således ha en positiv inverkan på de två andra psykologiska behov som presenterats. Författarna tror därmed att viktninskning i grupp kan vara ett framgångskoncept för att skapa en långvarig viktninskning, vilket är en punkt som författarna är så länge inte har kommit i kontakt med inom tidigare forskning.

Personerna som deltar och är aktiva i viktninskingsgruppens sammankomster visar på en högre känsla av samhörighet, inte bara inom gruppen utan även privat. Deltagarna som på detta sätt väljer att involvera omgivningen i sin viktninskingsprocess verkar inte bara ha en högre känsla av samhörighet utan även kompetens. Ett intresse av att engagera sig i gruppen verkar vara vanligare bland de som i högre grad internaliserat motivationen till viktninskningen. Detta kan bero på att deltagarna med starkare motivation känner ett större engagemang för hela viktninskingsprogrammet och vilket gör att de har ett större intresse av samhörigheten i gruppen. En annan förklaring kan vara att ett aktivt deltagande i gruppen stärker känslan av samhörighet samt leder till att deltagarna fortsätter på programmet under en längre period, vilket gör att motivationen hinner internaliseras alltmer.

Slutsatser och implikationer

Författarna drar av denna studie slutsatsen att de deltagare som har en stark känsla av kompetens, autonomi och social tillhörighet lyckas bättre med sin viktninskning. Undersökningen visar även på ett mer unikt resultat där medvetna strategier för kontroll över



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

sin viktnedgång genom tankens kraft, samt dess betydelse för en framgångsrik viktnedgång, belyses.

SDT är inte den enda motivationsteorin på fältet, men författarna drar utifrån studien slutsatsen att denna teori kring motivation kan användas som ett effektivt redskap i en livsstilsförändring. Därmed kan resultaten av denna studie komma väl till användning inom hälsoindustrin. För människor som hjälper personer som ska genomföra en hållbar livsstilsförändring, såsom personliga tränare och dietister, är det av stor vikt att förstå de mekanismer som styr huruvida förändringen blir långvarig eller inte samt att känna igen olika faktorer som inverkar positivt eller negativt på internaliseringsprocessen. Att väva in kunskap angående SDT vid utbildning av de som arbetar inom detta område, skulle kunna ge en större förståelse för vad motivation är och hur den kan påverkas. På så sätt skulle de lättare kunna hjälpa de människor som vill gå ner i vikt att lyckas. Resultaten från denna studie skulle kunna ingå i sådan utbildning.

Eftersom viktnedgångsprogram som ger förutsättningar för deltagarna att tillfredsställa de psykologiska behoven ökar chansen för att lyckas med viktnedgången anser författarna att resultaten av denna studie kan tas i akt då olika viktnedgångsprogram utformas. Det innebär att viktnedgångsprogrammen kan erbjuda valmöjligheter för att stärka deltagarnas autonomi; tillhandahålla relevant information för dess kompetens samt innefatta personer som stöttar deltagarna för dess känsla av social tillhörighet. Då det mentala förhållningssättet har visat sig ha en positiv inverkan på de grundläggande psykologiska behoven kan viktnedgångsprogrammen även innefatta övningar för reflektion kring sina beteenden. Detta kan enligt denna studie förstärka motivationen vilket skapar bättre förutsättningar för beteendeförändringar.

Skribenterna anser att valet av en kvalitativ metod har bidragit till en djupare insikt i förhållandet mellan motivation och viktnedgång. Kvalitativa studier kan förstärka förståelsen för hur omgivningen inverkar på de psykologiska behoven hos olika individer. Eftersom kvalitativ forskning dock är ovanligt inom detta fält uppmuntrar författarna till vidare kvalitativa studier kring motivation till viktnedgång. Då vår studie visade på att viktnedgång i grupp kan vara ett framgångsrikt koncept, vore det även intressant med mer forskning kring denna aspekt.



Referenser

- Catenacci, V. A., & Wyatt, H. R. (2007). The role of physical activity in producing and maintaining weight loss. *Nature Clinical Practice Endocrinology & Metabolism*, 3(7), 518-529.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). The Process by Which Relative Autonomous Motivation Affects Intentional Behavior: Comparing Effects Across Dieting and Exercise Behaviors. *Motivation and Emotion*, 30, 307-321. doi: 10.1007/s11031-006-9046-5
- Hardcastle, S., & Hagger, M. S. (2011). “You Can’t Do It on Your Own”: Experiences of a motivational interviewing intervention on physical activity and dietary behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2011), 314-323. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.01.001
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Heikius, A. (2011). Allt fler kommersiella aktörer erbjuder viktninskning via nätet. *Läkartidningen* 49(108), 2590-2593.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I L. Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar* (207-225). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Livsmedelsverket. (2013). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2013-04-11 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Overvikt-och-fetma/>



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Livsmedelsverket. (2007). *Referensvärden för energiintag för grupper*. Hämtad 2013-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Referensvarden-for-energiintag-hos-grupper/>

Mata, J., Silva, M. N., Vieira, P. N., Carraça, E. V., Andrade, A. M., Coutinho, S. R., ... Teixeira, P. J. (2009). Motivational “Spill-Over” During Weight Control: Increased Self-Determination and Exercise Intrinsic Motivation Predict Eating Self-Regulation. *American Psychological Association*, 28(6), 709-716. doi: 10.1037/a0016764

Neovius, M., & Rasmussen, F. (2011). Alarmerande siffror för övervikt och fetma i Sverige och världen. *Läkartidningen*, 49(108), 2566-2568.

Nilsson, P., & Berglund, G. (2002) Fetma är farligt - men vad händer vid viktnedgång? *Läkartidningen*, 32-33(99), 3178-3181.

Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Patrick, H., & Williams, C. G. (2012). Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (18). doi: 10.1186/1479-5868-9-18

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2002). *Fetma - problem och åtgärder*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.

Silva, M. N., Markland, D., Carraça, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., ... Teixeira, P. J. (2011). Exercise autonomus motivation predicts 3-yr weight loss in women. *American college of sports medicine*, 43(4), 728-737. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181f3818f

Silva, M. N., Markland, D., Minderico, C. S., Vieira, P. N., Castro, M. M., Coutinho, S. R., ... Teixeira, P. J. (2008). A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: rationale and intervention description. *BMC Public Health*, 8(234).

Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33(2), 110-22.

Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa - en litteratursammanställning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen. (2013). *Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2013*. Hämtad 2013-05-08 från <http://www.fhi.se/PageFiles/17183/Folkhalsan-i-Sverige-Arsrapport-2013.pdf>

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(78). doi: 10.1186/1479-5868-9-78

Verstuyf, J., Patrick, H., Vansteenkiste, M., & Teixeira, P. J. (2012). Motivational dynamics of eating regulation: a self-determination theory perspective. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(21). doi:10.1186/1479-5868-9-21

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2013-05-08 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology* 70(1), 115-126.

World Health Organization. (2013). *Obesity and overweight*. Hämtad 2013-05-06 från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>



Bilaga: Intervjuguide

Inledning

1. Hur länge har du varit med i viktminskningsgruppen?
- Hur länge har du tänkt att vara med?
2. Har du försökt att gå ner i vikt tidigare?
- Utveckla! Hur gjorde du då? Hur gick det?
3. Vad är det som är annorlunda denna gången jämfört med tidigare försök?
4. Vad fick dig att bestämma dig för att gå med i viktminskningsgruppen?
5. Vad fick dig att vilja gå ner i vikt i början?

Mål

6. Vad har du för mål med viktnedgången?
- När tror du att du kommer nå detta mål?
(Har du uppnått ditt mål?)
7. Vad skulle det innebära för dig att nå ditt mål?
(Vad har det inneburit för dig att nå ditt mål?)
8. Sedan du påbörjade ditt viktminskningsprogram, har du alltid haft samma mål eller har det ändrats?

Upplägg

9. Är du nöjd med ditt val att delta i en viktminskningsgrupp?
10. Kan du berätta lite om viktminskningsprogrammet, hur det ser ut?
- Har upplägget förändrats under tiden?
11. Vad är det bästa med upplägget?
- Finns det något du tycker är dåligt med upplägget och isåfall vad?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

12. På vilket sätt kan du vara med och påverka upplägget av ditt viktminskningsprogram?
13. Känner du att du har tillräckligt med kunskap för att genomföra din viktminskning?
14. Vad får du för praktisk vägledning för att klara av din viktminskning? Med vägledning menar vi hjälp med exempelvis livsstil, kost och träning.

Motivation

15. Vad motiverar dig att gå ner i vikt?
- Vilka fördelar ser du med att gå ner i vikt?
16. Är det samma sak som motiverar dig idag som när du började din viktminskning?
17. Vad är det som får dig att komma tillbaka hit vecka efter vecka?
18. På en skala från 1-10, hur motiverad är du att gå ner i vikt idag?
Alternativ till person som nått sin målvikt: På en skala från 1-10, hur motiverad är du att bibehålla din hälsosamma livsstil?
- Har din motivation legat på samma nivå sedan start eller har den förändrats?
19. Har du någon gång stött på motstånd i viktminskningsprocessen?
- Hur har du känt och tänkt då?
- Vad har motiverat dig att fortsätta i dessa situationer?

Träning

20. Tränar du någonting?

Följdfrågor om personen tränar:

21. Följer du något särskilt träningsprogram eller hur lägger du upp din träning?
- Vad?
22. Vad ger träningen dig?
23. Tror du att träningen påverkar din motivation till viktminskningen?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

24. Känner du dig bekväm i gymmet/ute i löparspåret/på passen?

25. Finns det något tränings sätt som du hellre skulle föredra?

- Hur kommer det sig att du inte gör det?

26. På vilket sätt kan du påverka hur du ska träna under din viktninskning?

Om personen följer ett träningsprogram:

Som du nämnde tidigare följer du ett träningsprogram, hur mycket kan du själv påverka din träning utöver det?

27. Vad tycker du om ditt träningsprogram/din träning?

- Vad är det med träningsprogrammet /din träning som gör att du känner så?

28. Hur väl känner du att du behärskar gymmet/din träning?

29. Endast till de som följer träningsprogrammet:

Motionerar du någonting annat än det som står i träningsprogrammet?

- Vad ger det dig?

- Hur kommer det sig att du inte bara ägnar dig åt den typen av fysisk aktivitet?

30. Tränar du ensam eller tillsammans med andra?

- Hur är relationen mellan er som tränar tillsammans?

- Vad ger det dig att träna tillsammans med de andra?

31. Uppskattar du när det är andra människor i gymmet som tränar samtidigt som dig?

- Vad är det som gör att du uppskattar det?

- Vad är det som gör att du trivs med att träna när det inte är så mycket människor runt omkring?

Följdfrågor om personen ej tränar:

32. Hur kommer det sig att du har valt att inte träna?

33. Hur tror du att träningen skulle kunna påverka din viktninskning?

34. Har du några planer på att börja träna?

- Vad är det som får dig att vilja det?

- Vilka fördelar tror du att träning skulle kunna ge dig?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kost

35. Hur ser din kostplan ut?
36. Vad tycker du om din kostplan?
37. På vilket sätt kan du påverka din kostplan?
38. Hur mår du när du följer din kostplan?
39. Hur fungerar det när du är hemma och följer din kostplan?
40. Hur fungerar det när du är på jobbet/i skolan och följer din kostplan?

Samhörighet

Omgivning

41. Vilka i din omgivning behöver du stöd från för att lyckas med din viktninskning?
42. Vilken typ av stöd behöver du från omgivningen för att lyckas med din viktninskning?
43. Behöver du mer stöd än det du får i nuläget?
- vad?

Gruppmöten

44. Vad tycker du att gemenskapen i viktninskingsgruppen ger dig?
45. Hur hade det varit att genomföra viktninskningen på egen hand endast med hälsokonsulten?
46. På vilket sätt påverkar gruppträffarna din motivation till viktninskningen?
47. Hur är stämningen i gruppen?
48. Vilken typ av stöd får du från gruppen?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Hälsokonsult

49. På vilket sätt hjälper konsulten dig i din viktnedgång?
50. Hur ser relationen mellan dig och din hälsokonsult ut?

Livsstil

51. Hur stämmer din nya livsstil överens med din självbild?
52. Finns det tillfällen i livet då det är svårare att hålla din nya livsstil?
- På vilket sätt känns det svårt i dessa situationer?
- Finns det tillfällen då det är lättare?
- På vilket sätt känns det lätt i dessa situationer?
53. Känner du att du som person utvecklas av att genomföra den här livsstilsförändringen?
54. Finns det någonting som du skulle vilja ändra i din livsstil idag?
- Hur kommer det sig?
55. Har din kroppsuppfattning förändrats i och med viktneidgången?
Om ja: Utöver att du gått ner i vikt: tror du att något annat påverkat din förändrade kroppsuppfattning?

Framtid

56. Vad tror du kommer bli dina största utmaningar framöver för att bibehålla en hälsosam livsstil?
- Hur kommer du hantera dem?
- Finns det människor som kan hjälpa dig?
57. Känner du att du har tillräckligt med kunskap för att upprätthålla en hälsosam kosthållning?
58. *Endast till personer som tränar:*
Kommer du att fortsätta med din träning efter att du har nått ditt mål?
- På vilket sätt?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

59. Om du tänker på din livsstil och får drömma helt fritt, vart ser du dig själv om ett år?