



Min kropp är mitt visitkort

-en kvalitativ studie om vilka faktorer som har en väsentlig betydelse för viktninskning.

Akhtari Magnusson

Maha Jarjoui

**Psykologi 61-90 hp, uppsats 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
höstterminen 2014
Handledare: Petra Dewrang
Examinator: Elisabeth Punzi**

Min kropp är mitt visitkort: en kvalitativ studie om vilka faktorer som har en väsentlig betydelse för viktminskning.

Hälsa och motion har alltmer blivit ett central begrepp i dagens samhälle. I mediala debatter matas människor ständigt om hur man ska träna rätt, och vad man ska äta för att förbättra sin hälsa. En avsevärd del av befolkningen i samhället försöker leva upp till medias representation av kroppen, vilket fortsättningsvis leder till en norm i samhället som alla ska leva efter. Forskning har visat att överviktiga individer upplever utanförskap i samhället på grund av att de inte uppfyller medias kriterier för kroppens utseende. Mot bakgrund av detta var syftet med föreliggande studie, att undersöka om, överviktiga väljer att gå ner i vikt på grund av media. Som metod valdes en kvalitativ design med semistrukturerade intervjuer. Sex deltagare ingick i studien och alla var mellan 19 och 30 år. Analysen som tillämpades för den här studien var en kombination av teoristyrd-empiristyrd tematisk analys. I analysen framträdde två huvudteman med vardera subtema: (1) Yttre motivation; media och sociala attityder (2) Inre motivation; Self-efficacy, intresse och hälsa/utseende. Resultatet visade att en kombination med media och sociala attityder var en bidragande faktor till viktnedgång. Den yttre motivationen var alltså en avgörande faktor för deltagarna.

Nyckelord: Motivation, sociala attityder, media, och self efficacy.

My body is my visit card; a qualitative study of the factors that have a significant impact on weight loss.

Health and fitness has increasingly become a key concept in today's society. Media debates feed people constantly about how to train properly, and what to eat to improve their health. A considerable part of the population in the community trying to live up to the media's representation of the body, which still leads to a norm in society that everyone, should live by. Research has shown that overweight individuals experiencing exclusion in society because they do not live up to media criteria for the body's appearance. With this background, the purpose of the present study, to investigate whether, overweight chooses to lose weight because of the media.

A qualitative design with semi-structured interviews were chosen for this study. Six participants were included in the study, and all were between 20 and 30 years. The analysis applied for this study was a combination of theory controlled- empiricism guided thematic analysis. The analysis appeared two main themes, each with subtema: (1) External motivation; media and social attitudes. (2) Internal motivation; Self-efficacy, interest and health / appearance. The result showed that a combination of the media and social attitudes was a contributing factor to the loss of weight. The external motivation was therefore a crucial factor for the participants.

Keywords: Motivation, social attitudes, media and self-efficacy.

Studien har för oss varit både spännande och givande. Naturligtvis hade det inte varit möjligt att verkställa vårt arbete utan allas medverkande. Vi vill givetvis rikta ett stort tack till alla inblandade. Ett stort tack till samtliga trevliga deltagare som varit oerhört vänliga och hjälpsamma under våra intervjutillfällen. Vidare vill vi även rikta ett ödmjukt tack till vänner och anhöriga som givit oss konstruktiv feedback på arbetet. Vi båda har haft lika stort ansvar för de olika uppsatsdelarna eftersom vi gemensamt skrivit textmassan.

Kroppen som begrepp har blivit mycket uppmärksammat inom psykologiska, medicinska, sociologiska samt mediala debatter (Sandberg, 2004). Därför blir det intressant att undersöka hur mycket media influerar den enskildes motivation till viktnedgång.

För länge sedan betraktades fetma som ett rent kosmetiskt problem som var relaterat till synd och frosseri. Men i dagens samhälle ses fetma som en verklig och oroande sjukdom till den grad att World Health Organisation (WHO, 2010) klassade den som en växande epidemi.

Det råder ingen tvekan om att synen på kroppen har sett olika ut i kulturer samt under olika historiska tidsperioder. Till exempel på 1950-talet i norden ansågs kvinnor med kurvor sexiga och snygga. Idealet var att man skulle ha en markant midja med stora bröst och kurvor, som den främsta förebilden, Marilyn Monroe (Skoog & Blåsjö, 1994). Sirpa Sarlio-Lähteenkorva (refererad i Andersen, Rissanen och Rössner 1999) menar att det finns kulturella skillnader på kroppssynen. Övervikt för mestizokvinnor i Nicaragua anses som vackert och hälsosamt, medan smala kvinnor anses sjuka och lidande (Andersen et al. 1999). I Nigeria samt i andra delar av Västafrika har vissa överklasskvinnor till och med bosatt sig i så kallade "gödningshyddor" innan bröllopet. Fortsättningsvis beskriver Sarlio-Lähteenkorva den manliga synen på kroppen i andra världsdelar: Japanska sumobrottare väljer medvetet att bygga feta kroppar, i strävan efter att efterlikna deras Gud, Buddha. I Tarahumara i norra Mexico anses feta lår som det främsta skönhetsidealet, en vacker kvinna kallas ett "vackert lår". Fetma associeras också till något som är prestigefyllt och som har hög status (Andersen et al. 1999).

Enligt Bauman (2001) finns det redan en norm om hur kroppen ska se ut som människan generellt sett strävar efter att fullgöra. Denna norm karaktäriseras av längd, funktion, vikt, form och utseende. Vidare framhåller Bauman (2001) att spänst och styrka inte har en övre gräns, utan att människan fortsätter att sträva efter att förbättra dessa egenskaper. För det syftet finns det ett stort utbud av produkter i form av tillskott för muskelökning, kosttillskott för att behålla och öka prestationsförmåga, träningskläder och träningsböcker (Bauman & May, 2001).

Giddens (2001) menar ur ett sociologiskt perspektiv att den information som ligger till grund för de beslut som människor tar i sin vardag leder till större engagemang för den egna hälsan. Kroppens utseende har blivit central i det moderna konsumtionssamhället, vilket gör att människan står inför otroligt många val med hänsyn till sin kropp, exempelvis vad gäller dieter och motion. Kroppen ses då som formbar och föränderlig, och inte längre som någonting av naturen givet (Giddens, 2001). I kroppsuppfattning ingår upplevelsen av utseende och självvärdering av sin egen kropp. Det har alltid funnits vissa skönhetsideal och ikoner, som representerar det senaste modet och symboliserar den ideala kroppen som är gemensam för mänskligheten (Giddens, 2001).

I studier gjorda av Karlsson (2012) har det framkommit två olika resultat när det gäller utseende och självvärdering. Det ena visade att vissa överviktiga upplever sig mer attraktiva i sociala sammanhang än vad omgivningen anser. Det andra resultatet pekar på att en del överviktiga kvinnor ser sig själva som mindre attraktiva. På grund av denna negativa kroppsuppfattning, drabbas kvinnor ofta av sämre självförtroende och dålig självkänsla (Karlsson, 2012). Detta resultat ger oss förståelse för varför dessa kvinnor mår dåligt och utsätter sig för extremt hårda viktminskningsmetoder.

Eftersom överviktiga ofta upplever en dysfunktionell kroppsuppfattning, leder det i stor utsträckning till ytterligare negativa konsekvenser och personen hamnar i en ond cirkel (Elfhag, 2007). Risken att drabbas av depression och sämre självkänsla är dessutom större för överviktiga, än normalviktiga (vårdguiden, 2). Detta kan i sin tur leda till sämre sociala relationer, eftersom forskning har visat att det finns ett starkt samband mellan individens psykiska hälsa och sociala relationer (Rössner, 2002).

När det kommer till attityder säger Maio och Olson (refererad i Passer & Smith, 2004) att attityder hjälper människor att hitta sin identitet, influerar hur vi värderar andra och vägleder våra handlingar (Passer & Smith, 2004). Enligt McCreary et al (2001) har självförtroende

direkta kopplingar till kroppsuppfattning och skönhetsideal. De menar att idealet för en kille är att vara muskulös och för en tjej att vara smal (McCreary et al. 2001).

Massmedia spelar en stor roll ungdomars kroppsuppfattning och självkänsla i dagens samhälle (Dixey et al., 2001). Tack vare medias påverkan, ökar människans medvetenhet om viktökningens risker, men samtidigt skapar den också orealistiska kroppsideal (Folkhälsorapport, 2011). Medvetenhet om viktökningens risker medför hos några en personlig respons, som ett beslut att gå ner i vikt. För att kunna uppnå dessa mål krävs det ett personligt intresse och motivation.

Förr i tiden var människor geografiskt begränsade och kunde enbart finna likvärdiga intressen inom ett rimligt geografiskt område. Med hjälp av dagens moderna teknik har dock denna begränsning minskat avsevärt. Verktyg såsom bloggar, Instagram och Facebook har introducerat en möjlighet för individer att själva dela med sig av sina erfarenheter inom ett specifikt ämne (Findahl, 2013).

Det är många som tycker det är svårt att lyckas med att gå ner i vikt (Folkhälsorapport, 2011). Det krävs ett självständigt och motiverat beslut som övervägande för att börja med att ändra sin livsstil. En ytterligare förutsättning för att överviktiga ska lyckas uppnå sitt mål, är den psykologiska drivkraften som vi kallar motivation (Silva et al., 2008).

Motivation

"...if people believe they have no power to produce results, they will not attempt to make things happen" Bandura (1997, 3).

Begreppet motivation används ofta i ett antal discipliner såsom psykoterapi till socialt arbete. Motivation är ett diffust begrepp som har ett flertal betydelser och tolkningar beroende av vilket mål individen riktar sig till. Konceptet syftar mest till att förstärka människans förmåga att ändra sina beteenden och handlingar. Enligt Nationalencyklopedin (2015) utgår begreppet från termen motiv och är en "psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål." Faskunger (2005) anammar denna definition och talar om att med motivation sker alltid en förändring. Enligt Josefsson och Lindwall (2010) associeras begreppet till individer som har strävat efter ett specifikt mål och lyckats uppnå det. Syftet med konceptet är att beskriva och förklara individens handling och hur mycket denne har ansträngt sig, samt vilka drivkrafter som man använt sig av för att uppnå målet (Josefsson & Lindwall, 2010). Hassmén och Plate (2003) påstår att motivation som begrepp är en stark drivkraft som styr vårt beteende och ligger till grund för allt mänskligt handlande. Fortsättningsvis beskriver Hassmén och Plate (2003) två olika varianter av motivation som driver och upprätthåller individens beteende: "Motivation handlar om de inre och yttre krafter som initierar, ger energi åt, styr och upprätthåller beteenden" (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

Inre motivation används av psykologer för att beskriva hur inre faktorer verkar förmå människor att röra sig mot ett visst mål. Motivation betraktas som mentala processer och drivkrafter, som förutsätter en indirekt observation på individens psykologiska reaktioner i olika sammanhang (Dörnyei, 2001). En stark koppling sker mellan strävan efter inre mål och yttre handling. Ju högre inre drivkraft desto starkare yttre handling att övervinna utmaningen. Bandura (1997) menar att inre motivation är viktig för moralutveckling. Den ger individen en stark inre övertygelse som är väsentlig för en positiv förstärkning, samt för att reglera och kontrollera den negativa yttre faktorer (Bandura, 1997).

Bandura (1997) framhåller att yttre motivation gör människan till en aktiv mottagare i samspel med sociala kontexter. Men trots det, menar Bandura (1997) att när individen använder sig av sina färdigheter och den syn han eller hon har på sig själv, får individen större möjlighet att reglera och kontrollera det sociala sammanhang han eller hon befinner sig i. Vidare menar

Bandura (1997) att utifrån personens egna erfarenheter och upplevelser skapas en bra miljö, där denne kan kontrollera sina omständigheter snarare än att bli kontrollerad (Bandura, 1997).

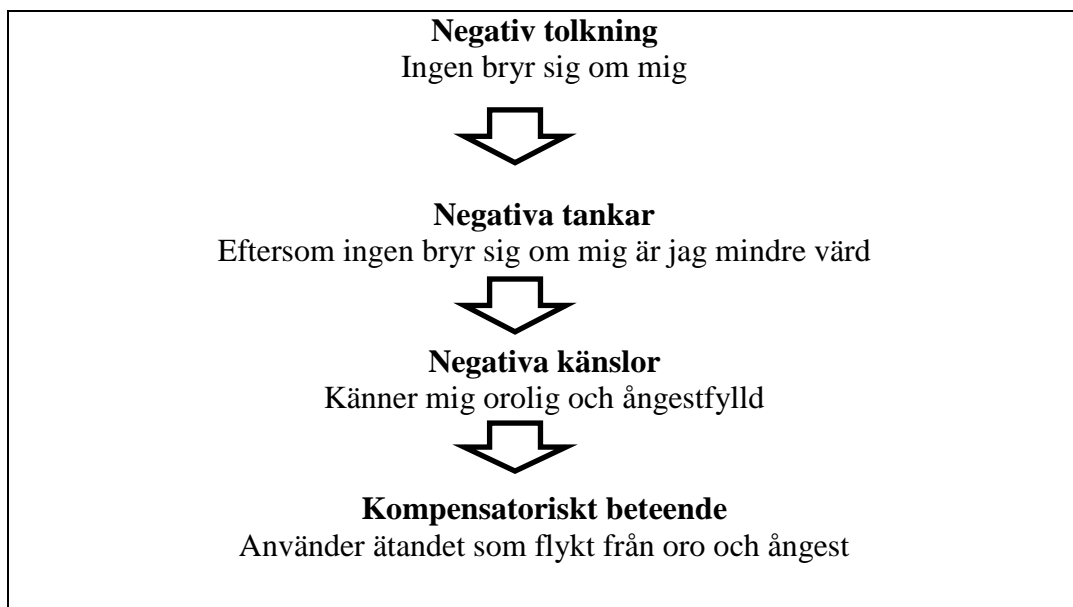
Sociala attityder

Eftersom människan är ett flockdjur innebär det att vi påverkar samt påverkas av omgivningen. Vår personlighet är ständigt under omformning i samspel mellan arv och miljö (Angelöw, 2000).

Alla människor använder en stor del av sin tid till att, på ett eller annat sätt, umgås med andra människor - de blir påverkade av och påverkar andra människor, utvecklar olika relationer, tankar, känslor och handlingar i samspel med andra. (Angelöw, 2000:10)

Egidius (2005) karaktäriserar en attityd, som en inställning till ett objekt eller ett uttryck. Lyons (2000) menar att attitydsbegreppet är ett teoretiskt uttryck, som används flitigt av socialpsykologer för att förstå människans sätt att hantera och skapa mening i livet. Fortsättningsvis beskrivs en attityd, som den ståndpunkt som individen har om ett objekt (attitydsobjekt). Dessa attityder kan upplevas negativa eller positiva. Attitydsobjektet kan involvera en grupp, individ eller också materiella objekt. Helkama (2000) menar att attityder riktat mot ett föremål formas vid inläring i sociala interaktioner. Kunskapscentrum för hälso- och sjukvården (2002) skriver att människans behov av att känna samhörighet och acceptans är ett större psykologiskt problem än själva övervikten i sig. Av den orsaken har en negativ attityd skapats gentemot övervikt.

Puhl och Brownell (2006) har även påvisat att överviktiga personer utsätts för negativa kommentarer och särbehandlas av sjukvårdspersonal. Trots att majoriteten av befolkningen är medveten om att övervikt kan ha olika orsaksgrund, som till exempel arv och miljö, tenderar de att skylla på överviktiga. På grund av dessa negativa inställningar skapas svårigheter för överviktiga att känna sig accepterade i samhället (Rukavina, Weidong & Rowell, 2008). Känslor såsom hjälplöshet, mindre värde och utanförskap, leder till ett kompensatoriskt ätbeteende, som är en sorts copingsstrategi. Denna metod fungerar som ett sätt att fly undan negativa tankar och känslor (Stahre, 2006). En närmare beskrivning på hur ett sådant beteende kan uppstå presenteras i figuren nedan:



Figur 1. Figurativt exempel på hur ett kompensatoriskt ätbeteende kan uppstå (Stahre, 2006).

Media

Sandberg (2004) betonar att på senare tid har kroppen hamnat i centrum inom idrotten, i vardagslivet, i media och i den akademiska världen. Media har stort inflytande när det gäller att förmedla kunskap om övervikt till allmänheten (Sandberg 2004). Därmed har medias presentation av övervikt stor betydelse för allmänhetens uppfattningar och ställningstaganden. Grundmaterialet till människors kommunikations- och identitetsskapande förmedlas av media. De framställer och reproducerar även vår kultur. Större delen av vår vakna tid ägnar vi oss åt medier som genomsyrar både våra professionella och privata liv. Denna process omtalas som en medialisering av tillvaron (Sandberg, 2004).

Fortsättningsvis menar Sandberg (2004) att media fokuserar på hälsan, eftersom den har hög relevans för allmänheten och för forskningen, och eftersom det är en säker inkomstkälla. Här förmedlas kroppsvikt, kost och motion. Dagstidningar har allt mer bifogat hälsospalter eller särskilda hälsokurer, motions- och skönhetsstips, läkarspalter och så vidare. På senare tid har även specialtidningar inriktade på hälsa, livsstil och kroppsvård tillkommit. I TV visas det olika hälsosamma matprogram som varvas med debatter om medicin, etik och hälsopolitik. På internet matas människan om hur idealkroppen ska se ut.

Forskning har påvisat att hälsa har högt uppmärksamhetsvärde och förmedlar ett innehåll som medieanvändaren har stor utbyte av. Hälsa är alltid ett aktuellt, angeläget och oftast kontroversiellt ämne i medier. Detta ämne berör nämligen det människan alltid bär med sig; kropp och själ (Sandberg, 2004).

Vidare skriver Sandberg (2004) att ett ökat intresse för kroppen har inbegripit större medvetenhet och uppmärksamhet på människans hälsa, på både gott och ont. Gränserna mellan skönhet, hälsa, kroppsideal och sundhetsideal har succesivt blivit allt mer diffusa. En slimmad kropp i dagens samhälle anses vacker och per definition frisk. En överviktig kropp å andra sidan anses som sjuklig och avvikande. Kropp och hälsa i vardagen har också blivit allt mer moraliserande. Det har till exempel blivit legalt att benämna en överviktig person för äckel och ta avstånd från den överviktige. Majoriteten har även svårt att acceptera att alla inte engagerar sig för hälsan.

Self-efficacy

Self-efficacy betonar självmedvetenhet hos individer som bedömer sina egna styrkor och kapaciteter (Byrne et al. 2012). Konceptet self-efficacy började studeras för några decennier sedan. Detta begrepp har uppmärksamats i flera vetenskapliga studier och en pionjär inom psykologin, som undersökte denna tanke var Albert Bandura (refererad i Kim, 2007). Denna teori grundar sig på ett kognitivt tillstånd där motivationen hos människor påverkas av den egna bedömningen av den egna kapaciteten att klara av ett uppsatt mål. Detta antagande resulterar i en förändring, som är beroende av individens egen kontext i samspel med de sociala sammanhangen. Till exempel vilka svårigheter som individen kan uppleva för att antingen lyckas eller misslyckas med en förändring av sitt beteende. Denna förändring verkställs enligt personens egen strävan och intresse (Kim, 2007).

Enligt Bandura har studier påvisat, att personer som upplever en positiv självbild och ett starkt självförtroende har bättre förmåga att hantera sina problem. De är mer framgångsrika än de som upplever en negativ syn på sig själva och som har ett svagt självförtroende (Karlsson, 2012).

Människor med hög self-efficacy har skapat inflytande och ökat tilltron till sina förmågor att verkställa den handling som krävs, för att övervinna svårigheter och tillfredsställa egna intressen. Förutsättning för att behålla och förstärka self-efficacy är att, tänka på tidigare erfarenhet när en handling utförts med ett bra resultat och att personen får support från omgivningen i form av beröm och stöd (Armitage et al. 2014). En bra omständighet, är en

positiv sinnesstämning eftersom den främjar individens välbefinnande och förmåga att utföra saker och ting.

De ovanstående faktorerna förstärker individens självförtroende som i sin tur underlättar resan mot målet (Biddle & Mutrie, 2007).

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka om media var en avgörande faktor för informanternas motivation till att gå ner i vikt. För att besvara studiens syfte formulerades följande frågeställningar:

- Vilka faktorer anser informanterna har störst påverkan på motivationen till viktminskning?
- I vilken utsträckning influeras informanterna av sociala medier i fråga om motivation till viktminskning?

Metod

Undersökningsdeltagare

Studiens urval bestod av sex personer i 20-30 års ålder som har det gemensamt att de har uppfyllt sitt mål om att gå ner i vikt. Skribenterna har medvetet valt deltagare som överstiger 25 i BMI värdet. Dessa personer anses vara överviktiga enligt Body Mass Index (BMI) (SBU, 2002). Deltagarna var själva medvetna om att dem översteg gränsen för normalviktig och fattade därför beslut om att gå ner i vikt.

Intervjuperson 1 var en man som var trött på sina axelskador och körde rehab vilket sedan ledde till ett ökat intresse för träning. Viktminskningen kom på köpet.

Intervjuperson 2 var en kvinna som valde att gå ner i vikt i syfte att efterlikna folk som hon såg upp till och önskan om att se ut som dem. Media förstärkte hennes motivation berättar hon. Fortsättningsvis berättar hon att hon vill uppfattas som fräsch och vara snygg i bikini.

Intervjuperson 3 var en kvinna som valde att gå ner i vikt för att hon upplevde att hon inte mätte bra och jämförde sig mycket med andra.

Intervjuperson 4 var en man som berättar att han ville gå ner i vikt enbart för att se bra ut.

Intervjuperson 5 var en kvinna som bestämde sig för att gå ner i vikt för att hon inte trivdes i sin kropp och ville ha en förändring. Säger att media inte hade en så stor påverkan som hennes omgivning. Hon blev utstött i skolan och ville bevisa för omgivningen att hon kunde vara bättre än vad de trodde.

Intervjuperson 6 var en man som beslöt sig för att gå ner i vikt på grund av att han blev trött på sin överviktiga kropp och depressionen som kom till följd av detta. Fick nog av sin kropp och ansåg att han var tvungen att göra något åt det.

Procedur

Enligt Bryman (2011) är ett målinriktat urval en strategisk metod som används när informanterna skall vara väsentliga för forskningsfrågan. Detta urval ansågs lämpligt för vår studie, då syftet var att undersöka om media var en avgörande faktor för den enskildes motivation till att gå ner i vikt.

Deltagarna valdes utifrån för skribenternas bekantskapskrets. De blev tillfrågade att delta i studien via post och telefon (Appendix 1). Inga påminnelser tillkom. Alla informanter tillfrågades om samtycke. Intervjun ägde rum vid olika tillfällen och med hänsyn till deltagarnas önskan om plats, såsom skola eller hemmet. Skribenterna eftersträvade en lugn miljö där intervjun skulle äga rum, vilket blev uppfyllt. Intervjuprocessen tog cirka 40 min vardera, då enbart deltagarna och författarna var närvarande. Intervjuansvaret fördelades på så

vis att en ställde frågor och en antecknade under intervjuprocessen. Det som antecknades var gester och ansiktsuttryck. Först fick de information om studiens syfte och innehåll och därefter de etiska övervägande som tagits. Intervjuguide finns på Appendix 2.

Etiska överväganden. Denna studie har utgått ifrån Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska huvudkrav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Kvale & Brinkmann, 2011). Ett kontaktbrev formulerades för att få tag på informanter till studien (Appendix 1). Detta brev innehöll fullvärdiga informationer om studiens syfte samt informanternas rättigheter. Ett kontaktbrev måste tydliggöra att medverkan är frivillig och att informanterna har rätt att avbryta eller avsluta sitt medverkande när som helst utan att behöva ange orsak (Bryman, 2011, Langemar, 2008).

Skribenterna skickade ut mail till tio personer och fick omedelbar fyra positiva svar och fyra andra som tackade nej till medverkan. Resten ville medverka i studien under garanterad anonymitet. Detta tog skribenterna hänsyn till eftersom anonymitet är en grundläggande komponent i forskningsetik.

Inför varje intervju förtydligades forskningsetiska regler för informanterna och ett muntligt samtycke begärdes från informanterna.

Enligt Kvale och Brinkmann, (2011) menar dem att forskare inte har rätt att släppa ut uppgifter som på något vis avslöjar informanternas identitet. Detta uppfylldes genom att skribenterna under transkriptionen ändrade informanternas namn till siffror, till exempel: IP1 och IP2. Vidare menar dem att datamaterialet ska bevaras på ett säkert ställe där ingen utomstående kan få möjlighet att ta del av informationen. Detta uppfylldes genom att skribenterna låstes in datamaterialet i ett skåp med nyckel. När undersökningen avslutades förstördes materialet i syfte att inte hamna i fel händer. Deltagarna fick möjligheten att läsa transkriptionerna som sedan gav sina godkännanden.

Att deltagarna valdes ur skribenternas bekantskapskrets kan ses som både en fördel och en nackdel. I det här fallet, enligt skribenterna, uppfattade vi deltagarna som bekväma och öppna i intervjuerna. Detta kan ligga i grund att deltagarna kände oss och upplevde att de kunde tala fritt utan att skämmas. När det gäller övervikt och andra känsliga ämnen, kan det enligt oss, vara en bidragande faktor att deltagarna antingen känner intervjuaren eller känner sig bekväma. Detta kan då leda till rikare svar på frågorna.

Litteratur

Studien innefattar tio vetenskapliga artiklar som berör ämnet fetma och dess psykologiska konsekvenser samt som är relevanta för studiens syfte. Relevanta böcker söktes fram genom Primo som är en omfattande databas på Högskolan Västs bibliotek. Databaserna som användes i denna studie var PsycInfo, PsycArticles, Proquest, Google scholar, Diva och Uppsatser.se. Det sistnämnda två databaser var som ett hjälpmedel att hitta relevanta och intressanta referenser. Sökningen gjordes på fulltext och peer reviewed. Som sökord användes: Weight, Health, Psychic Health, Kroppsideal/Kroppsuppfattning, Weight Loss, Motivation, Self-determination, Self-efficacy, Sociala medier, Facebook, Instagram och Attitudes. Artiklar som hittades i PscInfo databas den 2014-12-14 och handlar om: *Self-efficacy* AND self-motivation*AND predictors of weight loss** var (36 träffar). På samma databas 2014-12-21 med sökorden (*Weight loss)*AND Psychic Health* AND Media* AND Social Attitudes* AND Motivation** blev träffantalet (21 träffar). De artiklar som valts ut ProQuest 2015-01-17 var 7 stycken, (*weight* Health*) AND Motivation* används som sökord. I PsycArticles databas söktes artiklar fram med sökorden (*Weight loss)*AND Psychic Health** antalträffar var (15 artiklar). Med hjälp av sökorden *sociala medier* viktnedgång* kroppsideal* facebook* instagram** fanns i Google scholar 14 relevanta träffar 2015-01-24. Slutligen tillämpades 9 stycken artiklar för den här studien. Som det nämnts ovan att Diva och uppsatser.se databaser, användes bara

för att få bättre inblick på intressanta och relevanta referenser som vidare söktes och studerades utifrån den ursprungliga källan.

Instrument

Författarna använde sig av två stycken Smartphone för att spela in intervjun som sedan transkriberades och kategoriserades. Intervjufrågorna utgick från studiens frågeställningar med direkta frågor om medias påverkan och motivation (Appendix 2). Tanken var att få deltagarna att svara på frågorna kort och koncist med direkta anslutningar till frågorna. Författarna valde medvetet att ha få frågor som gick rakt på sak.

Databearbetning

Denna kvalitativa studie utgick från en teoristyrd tematisk analys (TA). Under studiens gång tillkom inslag av empiristyrd tematisk analysmetod. Det blev således en kombination av teoristyrd och empiristyrd tematisk analys. En teoristyrd tematisk analysmetod används för att behandla kvalitativt undersökningsmaterial, t.ex. intervjudata. Vid empiristyrda och induktiva analyser identifieras preliminära teman förutsättningslöst i materialet. Därefter reduceras preliminära teman till slutgiltiga teman, ges nya begrepp och teoretiska definitioner. (Langemar, 2008) Deduktiv eller teoristyrd tematisk analys används i syftet att studera huruvida empiri överensstämmer med en given teori. Inledningsvis gestaltas intervjuerna så att de genererar svar på studiens frågeställning och syfte. Intervjudata sorteras därefter in under redan givna teoristyrda teman (Langemar, 2008). En kombination med förutbestämda teman och nya teman som framkommer i materialet är vanligt (Langemar, 2008). Om studien huvudsakligen fokuserar på att hitta något nytt, blir det relevant med semi-strukturerad intervjuteknik. Slutligen diskuteras resultatet i samband med den teori som var utgångspunkten för studien (Langemar, 2008).

Analysen för datamaterialet utgick ifrån en tidigare teori, nämligen Hassmén's teori om motivation. Hassmén delade in motivation i två olika delar: yttre och inre motivation (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Dessa teman valdes som två huvudteman med respektive subtema, t.ex. yttre motivation; media och sociala attityder. En närmare beskrivning på kodningsexempel återfinns nedanför.

Tabell 1.

Kodningsexempel

Meningsenhet	Subtema	Tema
Det var liksom min egen vilja att gå ner i vikt och så känner jag att min kropp är mitt visitkort,	Intresse	Inre motivation
Ja, det spelar ingen roll om du är en kille eller en tjej, folk kollar/bedömer dig från ditt utseende.	Sociala attityder	Yttre motivation

Mycket handlar om "mode" också i perioder. Om en känd människa med ett visst utseende är väldigt populär bland många under en viss tid så vill man helst se ut som henne. Men ett halvår senare kan det handla om någon med ett helt annat utseende som gör att folk vill se ut sådär istället. Men just kroppen så ska man tydligen ha magrutor, smal och lagom brun. Och det "modet" har varit i väldigt länge.

Media

Yttre motivation

I mitt fall är det lite extremt men jag kände att jag inte dög till, alltså att min kropp var vidrig och att jag inte hade något värde därför att jag hade låtit min kropp sluta i det stadiet.

Self- efficacy

Inre motivation

Jag var trött på mina axelskador och körde rehab, sedan fastnade jag för träningen, Det var aldrig tanken att gå ner i vikt men det kom på köpet när jag bestämde mig för att bli fit

Hälsa och utseende

Inre motivation

Resultat

Resultatet från vår studie sammanställs efter analysprocessen där två teoridrivna huvudteman framträdde med vardera undertema: (1) Yttre motivation; sociala attityder och media. (2) Inre motivation; Self- efficacy, intresse och hälsa. Tabellen nedan visar en översikt på de teman och subteman som framkommit under analysprocessen.

Tabell 2.

Teman och subteman

TEMAN	SUBTEMAN
YTTRE MOTIVATION	SOCIALA ATTITYDER
	MEDIA

INRE MOTIVATION	SELF- EFFICACY
	HÄLSA
	INTRESSE

Yttre motivation

De subteman som kopplades till detta tema inbegrep sociala attityder och media. Dessa subteman knöt ihop de yttre faktorer som påverkade motivationen för informanterna.

Sociala attityder

Informanterna berättade att innan viktnedgången upplevde de obekvämlighet och negativ energi från omgivningen. De kände sig utstötta och uttittade på grund av sin övervikt. Alla respondenterna berättade att de upplevde något slags krav på att se bra ut, för att omgivningen ska visa intresse och för att prata med en. Eftersom övervikt, enligt respondenterna, inte är acceptabelt borde man skämmas över sin vikt.

”Ja, det spelar ingen roll om du är en kille eller en tjej, folk kollar/bedömer dig från ditt utseende. Detta är ett problem i samhället nu, man måste se bra ut för att folk ska prata eller lära känna dig!!” (IP4)

En av respondenterna berättade att hon inte kunde låta bli att jämföra sig med andra. Hon ville se ut som dem och beslöt sig för att gå ner i vikt.

”....Sedan kunde jag inte låta bli att jämföra mig själv med andra, vilket gjorde så att jag bestämde mig för att gå ner i vikt” (IP3)

Efter viktnedgången sa informanterna att de fick motsats kommentar och upplevde en annan typ av respons från omgivningen. Många av respondenterna blev bemötta från omvärlden med respekt och social acceptans befann sig. Detta medgav, enligt informanterna, att dem kände sig mer bekväma i sin kropp och kunde behandla sig själv snällare.

”Alltså jag känner faktiskt att jag får en annan respons av omgivningen, alltså att människor nu behandlar mig annorlunda (på ett positivt sätt) än hur de gjorde förut. Jag tror att detta liknar fallet där man säger att vackra människor respekteras mycket mer än människor som inte anses vara attraktiva.” (IP6)

Något som alla respondenterna nämnde både indirekt och direkt var att omgivningen hade den största påverkan på deras självbild.

”Man försöker att inte göra det göra det och finns dagar man inte gör det alls. Men det går inte att undvika att jämföra sig med andra tyvärr. Men ibland känns livet lite som en tävling. Man ska vara störst bäst och vackrast. Man ser perfekta smala kroppar överallt och kollar jag på någon annan så kollar man även in sig själv.”(IP2)

Media

När frågan om huruvida media influerade informanterna att gå ner i vikt, ansåg informanterna att de kunde välja mellan att avstå eller acceptera medias påverkan. Dessa kroppsideal sågs, enligt informanterna på både gott och ont. Ibland upplevdes de som en motivationskälla som fick informanterna att träna hårdare, och ibland som en överdriven fixering av media.

”Absolut, tål att nämnas igen, att det är på både gott och ont. När jag mådde som sämst, kunde det vissa dagar vara jobbigt att se alla dessa bilder på fina kroppar, folk som tränar och så vidare, men samtidigt var det detta som triggade igång mig och idag älskar jag att hitta bilder på folk som har gjort samma resa som mig, som nått ett mål och som mår mycket bättre.”(IP3)

”ja, ibland social medier påverkar mig på positivt sätt som att social medier motiverar mig att jag ska gå på gym och träna hårt”(IP4)

”....För att vara ärlig är det inte median som påverkade mig lika mycket som min omgivning gjorde. Plus att jag blev utstött på skolan....”(IP5)

Vidare ställdes frågan om informanterna var aktiva inom sociala medier, såsom Instagram, Facebook och bloggar. Alla informanterna var aktiva inom dessa sociala medier och ansåg att dessa kunde ha en bidragande faktor till motivation och inspiration till träning, kropp och hälsa. Många såg upp till bilderna som visades och hade det som en förebild att jobba för. Kändisar kunde även vara en bidragande faktor till ett önskad utseende.

”Den manliga kroppen som syns på media är bara den välformade och muskulösa kroppen, dock påverkar inte detta mig negativt utan snarare positivt då jag ser dessa modeller som en målbild att sträva efter”. (IP6)

Inre motivation

Subteman som kopplades till detta tema innefattade: Self- efficacy, hälsa/utseende och intresse.

Self- efficacy

Några av informanterna berättade att de kände sig äcklade av sina kroppar och mådde dåligt av övervikten. De uppgav en känsla av utfrysning bland omgivningen, depression och en negativ kroppsuppfattning. Informanterna berättade också hur obekväma de kände sig bland människor och hur de uppfattade att många såg ner på dem. Alla informanter var medvetna om sin övervikt och var klart övertygade om att gå ner i vikt och börja träna:

“I mitt fall är det lite extremt, men jag kände att jag inte dög till, alltså att min kropp var vidrig och att jag inte hade något värde, därför att jag hade låtit min kropp sluta i det stadiet.”(IP6)

Det fanns en annan informant som på grund av det dåliga självförtroendet utvecklade ett kompensatoriskt ätbeteende. Den här informanten har även berättat att hon jämförde sig mycket med andra människor i media och i omgivningen. Hon erkände att detta ledde till negativa tankar och sämre självförtroende:

”Jag kände mig inte frisk, och inte heller hälsosam och jag var inte nöjd med mitt utseende alls. Och så det värsta var det dåliga samvetet jag hade. Att jag kunde äta och äta, och samtidigt må dåligt över att jag åt. Det låter jättekonstigt men jag njöt aldrig samtidigt som jag inte kunde sluta. Det var hemskt.”(IP3)

Informanterna berättade senare om sina nuvarande känslor och upplevelser om viktnedgången. Många fick positiva kommentarer och var stolta över att äntligen ha nått sitt mål. Detta resulterade i att informanterna fick belöning för sitt strävande och upplever bättre självkänsla:

”Ja jag fick en del positiva reaktioner efter min revolution, vilket alltså har gjort att jag... aa, känner mig mer bekväm i mig själv.” (IP1)

”Jag känner faktiskt att jag får en annan respons av omgivningen, att människor nu behandlar mig annorlunda(på ett positivt sätt) än hur de gjorde förut. Jag tror att detta liknar fallet där man säger att vackra människor respekteras mycket mer än människor som inte anses vara attraktiva.”(IP6)

Hälsa

Många av informanterna valde att gå ner i vikt i syfte att nå bättre hälsa. Eftersom att övervikten var ett problem för dessa respondenter var målet även att uppnå bättre psykisk hälsa. Några valde att gå ner i vikt för att förbättra något fysiskt hälsoproblem, som till exempel en axelskada.

”Jag var trött på mina axelskador och körde rehab, sedan fastnade jag för träningen, Det var aldrig tanken att gå ner i vikt men det kom på köpet när jag bestämde mig för att bli fit.” (IP1)

Vidare lyfter en annan respondent fram att han ville bevara sitt hälsotillstånd inför framtiden. Han vill undvika de hälsoproblem som övervikt kan orsaka.

”hmm, man har mycket mindre hälsorisker som normalviktig.. naturligtvis vill man ha bra hälsa när man blir äldre, och så undvika alla dessa läkarbesök som gamlingar alltid går på hahaha”(IP4)

Intresse

En av våra informanter uttryckte att viktminskning var kul och ett nytt intresse. Detta personliga intresse visade sig inte så tydligt hos andra deltagare, men blev en egenskap som tillkom allt eftersom hos informanterna.

”...Att det är kul. Som ett nytt intresse. Sen när man ser resultat och folk som ger en komplimanger får en att fortsätta”.(IP2)

Citaten nedanför påvisar att intresse för viktnedgång och träning blev något som tillkom.

”Träningen blev liksom till en passion ehm... en rutin, och utan den så fick jag ångest.”(IP1)

Att se resultatet efter en bra träning pass ger en jätte skön känsla att detta är min grej och jag vill försätta och träna. Tjejer gillar det också.(IP4)

Diskussion

I den föreliggande studien undersökte vi om media var en avgörande faktor för den enskildes motivation till viktnedgång. Tolkning av resultatet visade att det fanns många olika aspekter som påverkade informanterna att gå ner i vikt. Media var inte enbart avgörande för viktnedgång, utan en kombination av sociala attityder ledde till viktnedgång. Fortsättningsvis ställdes frågan om huruvida sociala medier (Facebook, Instagram och bloggar) har influerat informanterna till viktnedgång. Vilket visade sig att sociala medier sågs som en valfri komponent som informanterna kunde välja mellan att se det som en inspiration till viktnedgången, eller också se det som en överdriven fixering. Skribenterna har kopplat sociala attityder och media till yttre motivation, medan inre motivation innefattar self-efficacy, hälsa/utseende och intresse.

Sociala attityder beskrevs av informanterna som oundvikliga. När de var överviktiga bemöttes de av negativa kommentarer och blickar. Känslor såsom utfrysning och avvikande från samhällets normer uppkom hos informanterna. Detta går i linje med tidigare studier av Angelöw (2000) som menar att människor påverkas samt påverkas av omgivningen. Den föreliggande resultatet går också i linje med Rukavina, Weidong & Rowell (2008) forskning, som menar att människor per automatik ser ner på överviktiga. Trots att majoriteten av befolkningen är medveten om att övervikt kan ha olika orsaksgrund, som till exempel arv eller miljö, tenderar de att skylla på den överviktige. I och med detta menar Sandberg (2004) att det har till exempel blivit legalt att benämna en överviktig person för äckel och ta avstånd från den överviktige. Fortsättningsvis berättade en informant att hon på grund av pressen från både media och omgivningen, utvecklade ett kompensatoriskt ätbeteende. Detta resultat går i linje med Stahres (2006) forskning om copingsstrategi som handlar om hur överviktiga bygger upp en strategi för att fly undan negativa tankar och känslor.

Media enligt informanterna var också en bidragande faktor till viktnedgång. Dock inte lika högt värderat som sociala attityder. Informanterna ansåg att media var både på gott och ont. De kunde välja mellan att se det som en motivationskälla för viktnedgång och träna hårdare, eller också se det som en överdriven fixering. Men har människor ens en valmöjlighet mellan att acceptera eller inte när det kommer till media? Det kan till och med vara så att människor har blivit inlemmade i denna diskurs till den grad att de inte ens förstår det. Det kan vara svårt att förstå när man redan befinner sig i det, men zoomar man ut, ser man att individen blir påtvingad att leva i ett samhälle som redan styrs av andra. Detta resultat går i linje med Sandbergs (2004) forskning om media som menar att ett ökat intresse för kroppen har inbegripit större medvetenhet och uppmärksamhet på människans hälsa, på både gott och ont. Gränserna mellan skönhet, hälsa, kroppsideal och sundhetsideal har succesivt blivit allt mer diffusa.

Utifrån self-efficacy berättade informanterna att dem blev äcklade av sin kropp och kände sig otillräckliga. Vissa av informanterna blev utfrysade från skolan, uttittade av samhället och ej accepterade. Detta resulterade i att dem bestämde sig för att gå ner i vikt, som sedan ledde till positivt bemötande från omgivningen. Detta går i linje med Armitage et.al (2014) forskning som menar att beröm och stöd från omgivningen leder till förstärkning av self-efficacy.

Enligt Hassmén (2003) finns det två olika varianter av motivation som driver och upprätthåller individens beteende, det vill säga yttre och inre motivation. Författarna har kopplat sociala attityder och media till yttre motivation, medan inre motivation innefattar self-efficacy, hälsa/utseende och intresse.

Hälsa var enligt informanterna starkt kopplade med kroppen. Några av informanterna valde att gå ner i vikt i syfte att förbättra sin hälsa och för att förebygga hälsorisker som övervikt kan medföra. Detta resultat går i linje med Gidden (2001) som menar att den enorma mängden av information som ligger till grund för de beslut som människor tar i sin vardag, leder till ett större engagemang i den egna hälsan. Fortsättningsvis menar Bauman (2001) att i

den västerländska kulturen är hälsa starkt sammankopplat med den fysiska kroppen, dess utseende och former.

I studien av Kim (2007) framkom det att intresse och strävan är två egenskaper, som om de går i harmoni och har kapacitet att tillfredsställa personliga behov. Detta visade sig i vårt resultat då informanterna uttryckte sig att träning blev ett intresse i och med att dem fick positiva kommenterar från omgivningen. Träningen ledde till intresse och intresse ledde till träning.

Deltagarna i vår studie har visat oss vikten av sociala attityder. Resultatet påvisade att tidigare forskningar går i linje med studiens empirimaterial. Slutsatsen från den kvalitativa studien visade att överviktiga personer upplever kroppsmissnöje och utfrysning från samhället. Eftersom att människor är sociala varelser och är i behov av att känna samhörighet, kämpar överviktiga att åstadkomma social acceptans. Informanterna har använt sig av yttre och inre drivkrafter för att tillfredsställa psykiska och fysiska anspråk. Dock kan det vara svårt att urskilja mellan yttre och inre motivation eftersom yttre motivation kan leda till inre motivation. Ett exempel på detta är, IP4 som sa att media motiverade honom till att träna hårdare på gymmet. Media som är en yttre motivation blev således en bidragande faktor till hans inre motivation.

Media har varit en inspirationskälla för informanterna till en positiv beteendeförändring. De anser att det finns ett individuellt val mellan att acceptera eller inte acceptera medias budskap. Andra väsentliga verktyg som att främja hälsan, uppnå bättre utseende och personliga intresse har bidragit till ökad stimulans av motivationen.

Metoden som har använts i föreliggande studie var av kvalitativ design. Enligt Kvale (2011) baseras denna metod på tolkningar, känslor och attityder. Kvalitativ metod är ett redskap som sätter människors personliga erfarenheter i fokus. Vilket medför att skribenterna har möjlighet att lyfta upp många olika nyanser (Kvale, 2011). Analysmetoden som valdes för denna studie var teoristyrd och empiristyrd tematisk analys, enligt Langemar (2008). Relevanta teorier valdes ut i enlighet med syftet. Därefter tolkades och bearbetades intervjutranskriptet, och sedan kodades de in i olika kategorier. Deltagarna för den här studien valdes utifrån bekantskapskretsen. Informanternas ålder och kön var därför vare sig ett exklusions- eller inklusionskriterium. Fortsättningsvis har författarna därför medvetet valt att utesluta könsskillnaden i den här studien.

Under forskningsprocessen har skribenterna hela tiden strävat efter att ha syftet och frågeställningarna i åtanke. Detta för att observera att vi följt den röda tråden genom hela arbetet. Reliabiliteten ökades av de upprepade läsningarna av datamaterialet. En ytterligare faktor till ökad reliabilitet har varit att skribenterna fann likheter mellan empiri och tidigare forskningar, som vi presenterade i inledningen. I och med att intervjufrågorna går in i varandra på olika sätt, och följdfrågor ställts till vissa av frågorna för att säkerställa att vi uppfattat svaren korrekt, får man en helhetsbild av deltagarnas erfarenhet. Detta för att höja validiteten på studien. Skribenterna har även försökt att höja den interna validiteten under resultatdel och analysdel genom att citera respondenternas svar ordagrant. Kvalitativ metod innebär att man forskar om ett speciellt ämne på mikronivå, där man får en djup förståelse genom en liten population, vilket gör att man inte kan generalisera till den stora population som kvantitativ metod gör. Vårt resultat kan med andra ord inte generaliseras men kan valideras.

Önskvärt för denna studie hade varit om man intervjuat deltagare som deltog i viktminskningsprogram, vilket var skribenternas avsikt men sekretessen hos programledarna hindrade detta. Studien hade då blivit mer kvalificerad för det här ämnet. Vidare hade det varit önskvärt med större bredd inom åldrar samt att det hade varit önskvärt att fokusera könets betydelse. Eftersom att metoden för den här studien baserades på teoridrivna tematisk analys, fanns det redan en mall som skribenterna skulle följa. Analysen blev då redan förutbestämd och gav lite utrymme för nya teman. Om studien istället baserade på bottom-up approach, hade det

gett större utrymme för nya reflektioner och teman.

Sammanfattningsvis har den föreliggande studien visat vilken betydelse människor har för varandra. Vikten av de sociala attityderna har stor betydelse på identitetsskapande för individen. Det är i den sociala interaktionen vi skapar vår identitet och hur vi uppfattar andra. Här skapas kategoriska gränser för sociala normer. Om man överträder denna gräns blir man utstött och uttittad och anses avvika från samhällets normer. Eftersom att människor tycks göra allt för att känna social acceptans och tillhörighet, blir det begripligt att människor tar till diverse verktyg för att passa in.

Referenser

- Angelöw, B (2000). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Armitage, C, J., Wright, C, L., Parfitt, G., Pegington, M., Donnelly, L, S., & Harvie, M. N. (2014). Self-efficacy for temptations is a better predictor of weight loss than motivation and global self-efficacy: Evidence from two prospective studies among overweight/obese women at high risk of breast cancer. *Patient Education and Counseling*, 95, 254-258.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bauman, Z., May T. (2001). "Att tänka sociologiskt". Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. Routledge.
- Bryman, A (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder (2:a uppl.)* Malmö: Liber
- Byrne, S., Barry, D., & Petry, N. M. (2012). Predictors of weight loss success. Exercise vs. dietary self-efficacy and treatment attendance. *Appetite*, 58, 695-698.
- Dixey, R., Sahota, P., Atwal, S. & Turner, A. (2001). "Ha ha, you're fat, we're strong"; a qualitative study of boys' and girls' perception of fatness, thinness, social pressures and health using focus groups. *Health Education*, 101(5), 206-216.
- Dörnyei, Z. (2001). *Teaching and researching motivation*. Harlow: Pearson Education.
- Egidius, H. (2005). *Psykoloilexikon*, Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur
- Elfhag, K. (2007). *Sociala och psykologiska aspekter*. I: Lindroos, A-K., & Rössner, S. (red.). *Fetma, från gen- till samhällspåverkan*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion-vägen till hållbar hälsa. Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Findahl, O. (2013). Se. *Svenskarna och Internet 2013*. ., Hämtad 2015-01-10 från <https://www.iis.se/docs/SOI2012.pdf>
- Folkhälsorapport, (2011). *Folkhälsan i Stockholm- I dag och i morgon*. Hämtad 2014-12-02 <https://www.sll.se/Global/Bilagor%20till%20nyheter/2011/folkhalsorapport-2011.pdf>
- Giddens, A. (2001). *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2000) *Socialpsykologi-en introduktion*. Malmö: Liber.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I: Hallberg, L.(Red.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar (207-225)*. Lund: Studentlitteratur.
- Karlsson, L. (2012). *Psykologins grunder*, 5:e uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Kim, Y. H. (2007). Application of the transtheoretical model to identify psychological constructs influencing exercise behavior: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 44(6), 936-944.
- Kvale, S. & Brinkman, S. (2011). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*.

- (1.uppl.) Stockholm: Liber.
- Lyons, E. (2000) Socialpsykologi. I: Eysenck, M (Eds) *Psykologi ett integrerat perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men & Masculinity*, 2(2), 108-116. Hämtade från:<http://ezproxy.server.hv.se/login?url=http://search.proquest.com/docview/614351921?accountid=14825>
- Nationalencyklopedin. www: <http://www.ne.se/> Hämtad från: 2015-02-17
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2004) *Psychology: The science of mind and behavior* New York, NY: Mc Graw-Hill.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). "Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults." *Obesity*. 14(10): 1802–1815.
- Rukavina P.B., Weidong L, Rowell MB. "A service learning based intervention to change attitudes toward obese individuals in kinesiology pre-professionals". *Social Psychology of Education* 2008; 11:95-112
- Rössner, S. (2002), "Utbredd diskriminering av feta". *Läkartidningen*, 99(49), 4996- 4998
- Sandberg, H. (2004). *Medier och fetma: En analys av vikt*. (akad. avh.). Avdelningen för medie- och kommunikationsvetenskap: Lunds Universitet.
- Sarlio-Lähteenkorva, S (1999). *Hur ser samhället på de fete*. I Andersen T., Rissanen A & Rössner S. (red). *Fetma/fedme- en nordisk lärobok*. Lund: Studentlitteratur.
- 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 (1): (234).
- Skoog, M. & Blåsjö L. (1994). *Nakna sanningen- om kläder och mode*, Konsumentverket.
- Stahre, L. (2006). *Kognitiv behandling vid övervikt och hetsätning*. Lund: Studentlitteratur.
- SBU Kunskapscentrum för hälso- och sjukvården (2002). *Fetma – Högt pris för den nya epidemin*. Hämtad: 2015-02-03 från: <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Fetma---problem-och-atgarder/>
- Vetenskapsrådet. Hämtad: 2015-02-10 från: <http://www.vr.se/publikationer/sida.jsp?resourceId=569>,
- Vårdguiden. Hämtad: 2014-11-27 (2) från: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Fetma/?ar=True>
- World Health Organization, (2010). Hämtad: 2014-11-13 från: <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Appendix 1.



Hej!

Vi, Akhtari Magnusson och Maha Jarjoui, läser Beteendevetenskap på Högskolan Väst, Trollhättan. Vi ska nu göra ett examensarbete som ska handla om viktminsknings upplevelser.

Därför skulle vi vilja intervjua dig kring dessa frågor. Intervjun beräknas ta ca 30 till 40 minuter.

Jag kommer att spela in intervjuerna (om Du/Ni tillåter detta). Intervjuerna kommer därefter att transkriberas. Intervjuerna kommer enbart att användas till examensarbetet. Endast vi, handledare och examinator kommer att ha tillgång till transkripten. Såväl inspelningar som transskript kommer att raderas/förstöras när examensarbetet är färdigt. Inga namn eller uppgifter som gör att personer kan identifieras kommer att användas i examensarbetet. Deltagandet är självfallet frivilligt och Du/Ni har rätt att när som helst avbryta Er medverkan.

Om Ni är beredda att medverka kontakta mig på e-mail före den 5/12 så gör vi upp om en tid för en intervju. Hoppas att vi ses snart. Din/Er medverkan är viktig för mitt arbete.

Med Vänliga Hälsningar

Akhtari Magnusson akma002@student.hv.se tele: 0704975833

Maha Jarjoui, maha.jarjoui@student.hv.se tele: 0736409030

Har ni frågor eller funderingar kan ni även kontakta vår handledare:
Petra Dewrang, petradewrang@yahoo.se

Appendix 2: Intervjuguide

Inledning

Kan du berätta lite om dig själv, vem du är, och hur gammal du är och vad du gör i din vardag?

Media

Upplever du att du blir påverkad av medias kroppsideal?

Är du aktiv bland sociala medier?

Om ja: Anser du att social medier påverkar dig?

Self- efficacy

Tänker du på ditt utseende när du vistas i sociala sammanhang? Utveckla.

Tränar du på gym?

Om ja: Känner du dig bekväm på gymmet?

Hur upplever du när du vistas ute på stranden?

Vilken kroppsuppfattning hade du om dig själv innan du gick ner i vikt?

Vad innebär självförtroende för dig?

Anser du att du har fått bättre självbild efter viktnedgången (attityder från omgivningen förändrades, hur du ser på dig efteråt)?

Motivation

Hur kom det sig att du valde att gå ner i vikt?

Hände det någon gång att du tappade motivationen till att gå ner i vikt?

Om ja, varför?

Om nej, varför?

Vad var det som fick dig att fortsätta?

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se