

Om å gå i takt med seg selv

Selvinnflytelse og selvsnakk hos personer som har lyktes i å vedlikeholde
en vektreduksjon

Elisabet Thorsell, mai, 2013

Masteroppgave i helsevitenskap,

Institutt for helsefag, Universitetet i Stavanger

Veileder: Førsteamanuensis Marit Alstveit

Vedlegg 3: Masteroppgave i helsevitenskap

UNIVERSITETET I STAVANGER

MASTERSTUDIUM I HELSEVITENSKAP	
MASTEROPPGAVE	
SEMESTER: (vår/høst – årstall)	vår 2013
FORFATTER/MASTERKANDIDAT:	Elisabet Thorsell
VEILEDER:	Førstekamanuensis Mairi Alstveit
TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:	
Norsk tittel:	Om å gå i talte med seg selv selvinnflytelse og selvsnakke hos personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon
Engelsk tittel:	Keeping up with oneself Self influence and self talk by persons who have succeeded in weight loss maintenance
EMNEORD/STIKKORD:	weight loss, influence, self talk, maintenance
ANTALL SIDER:	81
STAVANGER	31/5-13
DATO/ÅR	

(Dette skjemaet brukes som side 2 i masteroppgaven)

Forord

Jeg er takknemlig for å ha fått innsikt i forskningens krevende, møysommelige og spennende verden i arbeidet med denne studien. Den har utfordret meg til det ytterste, men gitt meg økt respekt for dens natur.

Min takk går derfor først og fremst til min veileder Førsteamanuensis Marit Alstveit som med sin erfaring og nøyaktighet har gitt meg verdifull veiledning og gode innspill. Jeg vil også takke to av mine venninner Wenche Mathiesen og Tove Flack som med sin erfaring i forskning har gitt meg uvurderlig tilbakemelding, forståelse og støtte.

Tusen takk til mine informanter! Stemmene og tankene dere delte har runget i hodet og blitt utsatt for analyse til alle døgnets tider.

Sist men ikke minst, takk til min Rune og mine døtre, Hannah og Eline, som har støttet meg slik bare de kan. Unntakstilstanden er snart over...

Innholdsfortegnelse

	Side:
Sammendrag	5
1 Innledning	6
1.1 Bakgrunn	6
1.2 Valg av tema	7
1.3 Tidligere forskning	8
1.4 Hensikt og problemstilling	11
1.6 Begrepsavklaring og avgrensing	12
1.5 Studiens oppbygging	13
2 Teoretisk fundament	14
2.1 Innledning	14
2.2 Redegjørelse for Banduras sosial-kognitive læringsteori og mestringstro	15
2.3 Strategier og prinsipper i deskriptiv og normativ sosial-kognitiv læringsteori	18
3 Metode	22
3.1 Vitenskapelig tilnærming	22
3.2 Valg av metode	23
3.2.1 Semistrukturert dybdeintervju	24
3.2.2 Informanter	24
3.2.3 Rekruttering	25
3.3 Datainnsamling	27
3.3.1 Utarbeidelse av intervjuguide	27
3.3.2 Intervjuet	28
3.4 Kvalitativ innholdsanalyse	30
3.5 Etske betraktninger	30
3.6 Reliabilitet, validitet og overførbarhet	31

4 Funn	34
4.1 Forståelse av seg selv	36
4.1.1. Ved å kjenne sine styrker	36
4.1.2. Ved å gå inn for noe	37
4.1.3. Ved å innstille seg	38
4.1.4. Ved å gi seg selv rom	39
4.2 Forståelse av andres innflytelse	41
4.2.1. Ved andres støtte	41
4.2.2. Ved forventingspress	42
4.2.3. Ved hensyn til andre	43
4.3 Forståelse av tankens og følelsens innflytelse	44
4.3.1. Ved å fokusere	44
4.3.2. Ved å minne seg selv om belønning	45
4.3.3. Ved å lede seg selv ved selvsnakk	46
5 Drøfting	49
5.1 Forståelse av seg selv	51
5.2 Forståelse av andres innflytelse	56
5.3 Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse	61
5.4 Metodeoverveielser	65
6 Konklusjon	69
Referanser	72
Vedlegg :	
1 Matrise over tidligere studier	
2 Mal for første telefonsamtale	
3 Forespørsel og samtykkeerklæring	
4 Intervjuguide	
6 Matrise fra tema 1	
7 Svar fra Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste	

Sammendrag

I denne kvalitative studien er åtte personer blitt intervjuet om hvordan de har influert seg selv i forhold til ønsket om varig vektreduksjon. Studien tydeliggjør hvordan personene utøver innflytelse over seg selv på bakgrunn av egen tolkning, bevissthet og bearbeiding av adferden. Studien viser at tolkning av egne styrker, måten de innstiller seg til livsstilsendringen og måten de bearbeider og forholder seg til utskeielser på, har innflytelse på deres motivasjon. Videre viser studien at omgivelsene, forventningspress og hensyn til andre blir brukt til å skjerpe besluttsomheten i å vedlikeholde vektreduksjonen. Ved å mane frem gode og vonde følelser og tanken om belønning utøves innflytelse over motivasjonen til å vedlikeholde vektreduksjonen. Selvsnakk brukes i varierende grad med varierende innvirkning på motivasjonen. Funnene i studien er drøftet opp mot tidligere studier om varig vektreduksjon, samt opp mot deskriptiv og normativ sosial-kognitiv læringsteori med hovedfokus på mestringstro og selvledelse.

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Overvekt er et økende problem for mennesker i den vestlige del av verden (WHO, 2013; Wing & Phelan, 2005). Det brukes mange hundretalls milliarder kroner på å behandle konsekvenser av overvekt, noe som ofte forårsaker stor grad av nedsatt livskvalitet for dem det gjelder (Helsedirektoratet, 2011a; Helse- og omsorgsdepartementet, 2009). Personer som er overvektige opplever blant annet nedsatt livskvalitet på grunn av fysisk ubehag så som nedsatt mobilitet og førlighet (Brown, 2006; Conradt, Dierk, Schlumberger, Rauh, Hebebrand & Rief, 2008). Overvektige er overrepresentert som gruppe innen livsstilssykdommer så som hjerte og kar lidelser, diabetes to og kreft. De opplever å bli stigmatisert, sett ned på og blir møtt med andre forventninger enn normalvektige (Mæland, 2009). Nåtidens skjønnhetsideal i den vestlige verden kan oppleves som fjernt fra den overvektiges selvbilde og kan derfor være med på å gi en tilleggsbelastning i form av opplevelse av utilstrekkelighet, nedsatt selvtillit og økt grad av depresjon og angst (Puhl & Heuer, 2009).

Det er en utbredt enighet om at problematikken knyttet til overvekt er et komplekst tema med flere årsakssammenhenger og dermed flere mulige forklaringer og tiltak (Keith et al, 2006). De mest etablerte forklaringene er at det er et misforhold mellom energi forbruk og inntak, men også at det er en genetisk faktor, at det er færre og færre som røyker, at medikamenter forårsaker vektøkningen med mer (ibid.). Overvekt kan ses på som et samfunnsproblem hvor sosiale og materielle levekår virker inn, og at personens overvekt dermed blir avhengig av sosial klasse og miljø (Mæland og Aarø, 1993). Andre forklaringer er at overflodsamfunnet i de industrialiserte land har skapt misforhold mellom energi og inntak, at mektige matproduktleverandører med effektiv promotering av matvarer usunne produkter har skapt avhengighet hos forbrukerne og

at økt tilgang og reduserte priser har gjort usunne matvarer lett tilgjengelig (Naidoo & Wills, 2010).

Slike faktorer spiller en sentral rolle for individets reelle valgmuligheter, men den enkelte har allikevel ansvar for sine valg (Brownell, 1991; Helsedirektoratet, 2011a). Med stor tilgang på informasjon via media og internett om hvordan ivareta egen helse legges det til rette for tilegnelse av kunnskap og valgmuligheter for livsstilsendring. Samtidig legges også et stort ansvar over enkeltindividet for ivaretagelse av egen helse (Bugge, 2012). I dette perspektivet kan en se personer med vektproblemer som offer for et samfunnssystem som bidrar til overvekt, men som samtidig gjør enkeltmennesket ansvarlige for å finne sin egen vei ut av vektproblematikken.

1.2 Valg av tema

Det er et samfunnsproblem at mange overvektige som lykkes i å gå ned i vekt ikke klarer å vedlikeholde vekten (Wadden, Butryn & Byrne, 2004; Wing & Hill, 2001; Wing et al, 2005). Majoriteten av de som har forsøkt å gå ned i vekt er tilbake til utgangspunktet eller verre i løpet av et år (Reyes et al, 2011). Personer som har gått ned i vekt har lyktes med å implementere adferdsmessige endringer. Disse endringene er noe majoriteten senere gir slipp på og forlater, mens noen få lykkes i å holde fast på endringene. Det ligger derfor en stor utfordring for både enkeltpersoner og samfunn i å identifisere faktorer og forhold som påvirker denne prosessen. Tema for denne studien er derfor vedlikehold av en vektreduksjon.

Personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon er influert av både sosiale, fysiologiske, adferdsmessige og psykologiske forhold (Ohsiek & Williams, 2010). Hvordan forhold tolkes, oppfattes og dermed influerer personer, betraktes som avgjørende for den innvirkning de har på adferden (Meichenbaum, 1977). Temaet i denne studien er derfor valgt å belyses ut fra et psykologisk perspektiv, et perspektiv som også influerer sosiale, fysiologiske og adferdsmessige forhold.

Et psykologisk perspektiv på adferd har mange dimensjoner der selvsnakket er en av dem (Bandura, 1997; Neck & Manz, 2010). Innflytelse ved selvsnakket er forbundet med

gode resultater innen læring og sport (Neck et al, 2010). Sportslige prestasjoner innen toppidrett er prisgitt utøvernes positive selvsnakk (Peters og Williams 2006; Hardy, Hall, Alexander, 2001; Mahoney og Avenier 1977). Da det er elementer av prestasjoner i forbindelse med vedlikehold av en vektreduksjon, er temaet belyst med blant annet tanke på selvsnakkets innvirkning.

1.3 Tidligere forskning

Tidligere studier på hvordan personer har motivert seg selv for å vedlikeholde en vektreduksjon ble søkt etter ved hjelp av elektroniske databaser, manuelle søkemotorer og i referanselister. Det ble foretatt gjentatte litteratursøk høsten og våren 2012 til 2013. Søkeordene var weight loss, influence, self talk, maintenance. I de elektroniske databasene ble det valgt å begrense søket til å gjelde inntil 10 år gamle studier da det ble antatt å være et godt grunnlag for å vurdere dagens kunnskap om temaet. Eldre studier som ble vurdert som aktuelle i forbindelse med søk i manuelle søkemotorene og i referanselister er også tatt med. Studiene presenteres etter aktuelle tema i henhold til problemstillingen. (se vedlegg 1 for matrise over studiene)

Helsemessig trussel

I de tilfeller der personer opplever en helsemessig trussel ved sin overvekt, oppgir både kvalitative og kvantitative studier at dette er en viktig motivasjonsfaktor for å vedlikeholde sin vektreduksjon (Dansinger, Tatsioni, Wong, Simpson & Balk, 2007; Hindle og Carpenter, 2011). I en kvalitativ studie viste det seg at ønske om større selvtillit er en enda sterkere faktor for vedlikehold av vekten enn en helsemessig trussel. Dersom motivasjonen for vektreduksjonen er at personen skal oppnå større selvtillit, viser det seg i en kvalitativ studie at dette er en enda sterkere faktor enn en helsemessig trussel på vedlikehold av vekten (Ogden, 2000).

Sosial støtte

Både kvantitative og kvalitative studier viser at personer som klarer å vedlikeholde en vektreduksjon oppgir sosial støtte som en viktig indikator for at de lykkes (Simpson, Shaw & McNamara, 2011; Reyes et al, 2011). I andre kvalitative og kvantitative intervensjonsstudier etterlyser de imidlertid enda mer støtte fra omgivelsene til tross for at de har lykkes med en vektreduksjon (Hindle et al, 2011; Linde, Rothman, Baldwin og Jeffery, 2006). Personer som har mislykkes med vedlikehold av sin vektreduksjon oppgir, i en kvalitativ studie, mangel på sosial støtte som en av faktorene for at de ikke har lykkes (Byrne, Cooper & Fairburn, 2003). Samtidig viser det seg i en kvantitativ studie, at personer som mislykkes er mer opptatt av å få støtte fra andre enn de som lykkes (Dohm, Beattie, Aibel og Striegel-Moore, 2001). I studier om ektefellers innvirkning på varig vektreduksjon, viser en systematisk oversiktsstudie motstridende resultat. Noen synes å ha nytte av ektefellens engasjement, mens i andre studier synes ektefeller å virke negativt inn på vedlikehold av en vektreduksjon (McLean, Griffin, Tony og Hardeman, 2003).

Selvmonitorering

Selvmonitorering ved regelmessig veiing og prøving av klær ble avdekket som viktige indikatorer for en vellykket vedlikehold av en vektreduksjon i både litteratur-kvalitative og kvantitative studier (Elfhag og Rossner, 2005; Reyes et al, 2011; Wing et al, 2005; Klem, Wing, McGuire, Seagle og Hill, 1997).

Psykisk styrke og innstilling

Psykisk styrke og stabilitet viser seg å være viktig for vedlikehold av vektreduksjon i litteraturstudien til Elfhag et al (2005). I en kvantitativ studie og en litteraturstudie konkluderes det med at gode mestringsstrategier (takling av eksterne og interne krevende utfordringer og stress) øker forutsetningene for at personer skal lykkes med

vedlikehold av en vektreduksjon (Ovbiosa-Akinbosoye & Long, 2011; Elfhag et al, 2005). Dersom planene for vektreduksjon er tilpasset og justert etter personlige preferanser økes sjansene for vedlikehold i følge Kayman, Bruvol og Stern (1990) sin kvalitative studie. Det er ikke styrken av påkjenninger og mengde stress som betyr mest, men hvordan disse takles og at en har en subjektiv opplevelse av å mestre (Grilo, Shiffman og Wing, 1989). I to kvalitative (Warziski, Sereika, Styn og Bruke, 2008; Elfhag et al, 2005) og en kvantitativ studie (Linde et al, 2006), viser det seg at økt mestringstro (refererer til individets tro på egne evner til å utøve kontroll over hendelser som påvirker deres liv) virker positivt inn på vedlikehold av en vektreduksjon.

To studier viser at de som lykkes i vedlikehold av en vektreduksjon har en avslappet og noe fleksibel holdning til sitt kosthold (Teixeria et al, 2006; Hindle et al, 2011). Samtidig viser andre studier, at det kreves en dedikert holdning og målrettethet dersom en skal oppnå varig vektreduksjon og at personer som mislykkes oppgir å ha manglende fokus på og årvåkenhet i forhold til vekten (Byrne et al, 2003; Chambers og Swanson, 2012; Simpson et al, 2011). Forventing og innstilling (ensidig positiv eller balansert) viste seg i Ohisek et al (2011) sin systematiske gjennomgang av intervensjonsstudier, å ikke ha noe klar sammenheng med vedlikehold av en vektreduksjon.

Kognitive mønstre og strategier

Sabotasjetanker (negative tanker) viser seg å være gjenkjennbart både hos personer som har lyktes og de som ikke har lyktes i en vektreduksjon. Dikotomisk (svart/hvitt) tenkning karakteriserer personer som mislyktes i Ohisek et al (2011) sin studie, mens positivt selvsnakk var viktige faktorer for personer som lyktes i Reyes et al (2011) sin kvalitative studie. I Aldarondo (1999) sin kvalitative studie viser det derimot ingen signifikante forskjeller på vedlikehold av en vektreduksjon på gruppen som fikk konvensjonell undervisning og gruppen som fikk undervisning med fokus på selvsnakk. To intervensjonsstudier og en oversiktsstudie viser derimot at vektreduksjon med kognitiv terapi hvor endring av tanke og handlingsmønstre er sentralt, virker positivt inn på livsstilsendring og vektreduksjon (Stahre, Tarnell, Håkanson, Hallstrøm, 2007; Johansen og Andersen, 2010; Shaw, O'Rourke, Del Mar og Kenardy, 2005). De sistnevnte studiene hevder at mye tyder på at det kan være psykologisk og emosjonelle faktorer som gjør at en lett faller tilbake til tidligere kognitive og adferdsmessige mønstre.

Takling av utskeielser

Enkelte kvantitative studier og en oversiktsstudie har blant annet sett på hvordan nederlag i form av utskeielser blir taklet (Dohm et al, 2001; Simpson et al, 2011). Disse studier vektlegger forebygging av utskeielser som viktige indikatorer for varig vektreduksjon (ibid.). To kvalitative studier viser også at personer som har lykket i en varig livsstilsendring identifiserer raskere en utskeielse og henter seg fortere inn igjen etter en utskeielse enn personer som mislykkes (Kayman et al, 1990; Klem et al, 1997). I de sistnevnte studiene viser det seg at de bruker forskjellige strategier, men personer som lykkes kjennetegnes av at de møter utskeielser og utfordringer på en konfronterende måte. I Chambers et al (2012) sin kvalitative studie viser det seg at de har klare strategier for å takle utfordrende situasjoner.

Disse studiene har hatt fokus på hvordan personer har lykket og mislykkes, mens det fremkommer lite kunnskap om hvordan personer opplever egen innflytelse spesielt med tanke på selvsnakk.

1.4 Hensikt og problemstilling

Hensikten med denne studien er å få økt kunnskap om hvordan personer som har gått ned i vekt og som ønsker å vedlikeholde denne, utøver innflytelse over seg selv og hvordan de opplever betydningen av selvsnakk. Økt kunnskap på dette feltet kan bidra til at personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon lykkes, enten ved egen, helsepersonellens eller andres hjelp.

Problemstilling: Hvordan utøver personer som har gått ned i vekt innflytelse over seg selv i forhold til ønsket om vedlikehold av en vektreduksjon? Hvordan opplever de betydningen av selvsnakk?

1.5 Begrepsavklaring og avgrensning

Innflytelse:

Innflytelse blir ofte brukt i forbindelse med makt og kan defineres som evnen til å endre andres adferd. Begrepet brukes i forhold til en persons påvirkning på andre eller den gjensidige påvirkning mellom to eller flere personer (Cialdini, 1984). Innflytelse kan forstås som en kraft som påvirker en person, ting eller hendelse, spesielt den kraft som virker uten å være direkte eller tydelig (Hanks, Long & Urdang, 1979). I denne studien innebærer innflytelse den makt og påvirkning personen utøver over seg selv uten at den nødvendigvis er direkte eller tydelig.

Vedlikehold av en vektreduksjon:

Det opereres med ulike kriterier for varig vektreduksjon. Flere definerer varig vektreduksjon som opprettholdelse av ti prosent vektreduksjon etter et år (Wing et al, 2005; McGuire, Wing & Hill, 1993). Andre opererer med fem prosent vekttap etter ett år (Simpson et al, 2011; Thomas, 1995). Fem prosent vekttap fører til at flere kan inkluderes i definisjonen, noe som i følge Thomas (ibid.) er en av intensjonene med denne lavere grensen. Fem til ti prosent brukes som kriterier, da en har en betydelig helsemessig gevinst av denne vektreduksjonen (Wing og Jeffery, 1995). Tidsperioden på ett år er satt på grunn av at det vurderes som lang nok tid for å identifisere faktorer ved livsstilsendringen som også brukes utover det første året (Thomas, 1995; Wing et al, 2005; McGuire et al, 1993). Det å gå ned i vekt og vedlikeholde en vekt viser seg å være to forskjellige prosesser (Wadden et al, 2004). Slanking forgår over en avgrenset periode mens vedlikehold av vekt ofte innebærer en omlegging av livsstilen (Beck, 2008; Naidoo et al, 2010).

Selvsnakk:

Indre dialog eller selvsnakk er den dialogen personer har med seg selv, hvor en bearbejder følelser og oppfatninger, regulerer og endrer vurderinger og oppfatninger og gir seg selv instruksjoner og forsterkninger (DeSouza, DaSilveria & Gomes, 2008; Hackfort og Schwenkmezger, 1993). På en enkel måte kan en si at den indre dialog er det vi sier til oss selv (Ellis, 1994). Indre dialog eller selvsnakk er samtaler eller monologer som ikke involverer andre personer, men noe vi har med oss selv som enten uttales høyt eller formuleres i tankene (Siegriest, 1995). Indre dialog inndeles vanligvis i følgende kategorier: positiv, negativ, instruerende og motiverende selvsnakk (Tod, Hardy & Oliver, 2011). I denne studien er det valgt å bruke begrepet selvsnakk.

Avgrensninger: Studien omhandler en avgrenset fase i en livsstilsendrings prosess, nærmere bestemt en tidsperiode på inntil tre år etter en livsstilsendrings begynnelse. Studien gjelder personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon og ser således ikke på personer som har mislykkes. Fokus for studien har ikke vært kjønns spesifikk dermed er ikke kjønnspektivet tatt med i studien.

1.6 Studiens oppbygging

Med bakgrunn i innledningen gjøres det i kapittel to rede for studiens teoretiske fundament som er sosial-kognitiv læringsteori med både en utredelse om hvordan denne forstås (deskriptiv) og kan brukes (normativ). I kapittel tre, metodekapittelet, følger en beskrivelse av intervju som kvalitativ metode samt detaljer om hvordan studien er utført. Her utredes det også for "innholdsanalyse" som er brukt som verktøy for å analysere intervjuene, samt studiens reliabilitet og validitet og etiske betraktninger. I kapittel fire presenteres funnene som er inndelt i tre tema. I kapittel fem drøftes funnene opp mot teori og tidligere studier. Til slutt følger en konklusjon av studien.

2 Teoretisk fundament

Forskningsspørsmålene er : "Hvordan utøver personer som har gått ned i vekt innflytelse over seg selv i forhold til ønske om vedlikehold av en vektreduksjon?" og "Hvordan opplever de betydningen av selvsnakk?". I dette kapittelet presenteres den teoretiske forankring som funnene i studien fortolkes og drøftes ut fra.

2.1 Innledning

Teori som egner seg til å forstå hvorfor vi tenker og handler som vi gjør og hvordan vi påvirkes av oss selv og andre, vil bli redegjort for i dette kapittelet. Sosial-kognitiv læringsteori med fokus på mestringstro samt teori om selvledelse er valgt som fruktbare teoretiske kilder til å fortolke resultat fra denne studien. Begrunnelse for dette valget er at Albert Bandura (f.1925) sin sosialkognitive adferdsmodell med fokus på teorien om mestringstro, har vært grunnlag for intervensjonsstudier for ulike grupper innen adferdsendring, og har vist positive resultater (Marks, Allegrante og Lorig, 2005; Kelly, Zyzanski og Alemango, 1991). Adferdsmodellen med sitt fokus på mestringstro viser seg også å ha sammenheng med vedlikehold av vektreduksjon (Elfhag et al, 2005; Linde et al, 2006; Warziski et al, 2008).

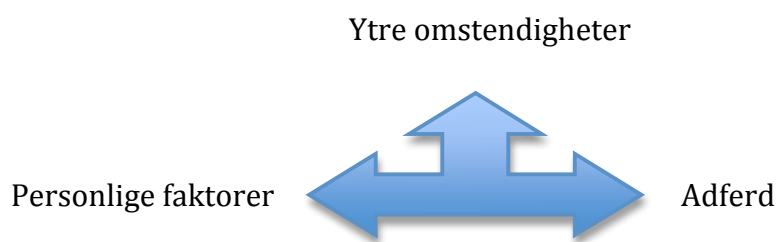
Selvledelse opererer innenfor de teoretiske rammene av blant annet sosial kognitiv teori (Manz, 1986; Neck og Houghton, 2006; Neck og Manz, 2010). Selvledelse er en normativ modell som gir direktiver og regler for adferd mens sosial kognitiv teori, har en mer deduktiv og deskriptiv tilnærming (Hilton, 1980). Begge tilnærmingene gir forskjellige perspektiv på de samme fenomen. De deskriptive teorier (sosial-kognitiv læringsteori) sørger for å forklare hvordan og hvorfor direktivene og reglene for de normative (selvledelse) modellene har sin berettigelse (ibid.). Selvledelse er en prosess som innebærer adferdsmessig og kognitiv selvevaluering og selvinnflytelse. Gjennom selvledelse oppnår personer å lede og motivere seg selv til å skape positive måter å forbedre sine handlinger eller sin adferd på (Manz, 1986; Neck et al, 2006). Selvledelse

viser seg å ha en positiv sammenheng med gode mentale og helsemessige resultater (Dolbier, Beattie, Aibel & Striegerl-Moore, 2001). I et studium av Prusia, Anderson og Manz (1998) fant man støtte for at selvledelse fører til økt subjektiv opplevelse av mestringstro, noe som er en av de viktigste forutsetningene i teorien om selvledelse.

2.2 Redegjørelse for Banduras sosial- kognitive læringsteori og mestringstro

Teorien om mestringstro (self-efficacy) har sitt utspring i sosial læringsteori (Bandura, 1977). Frem til 1970 årene hadde forskernes fokus hovedsakelig vært rettet mot at man lærte gjennom å se konsekvensene av sin egen adferd (Luszczynska og Schwarzer, 2005). Bandura så derimot på adferd som en interaksjon mellom personen og omgivelsene hvor den psykologiske dynamikken var sentral. I stedet for å være prisgitt omstendighetene, noe blant annet B. F. Skinner (1904-1990) hevdet, anerkjente modellen personens egen kraft til å forme eget liv ved hjelp av kognitive funksjoner. Modellen ble kalt den Sosial-kognitive modell (Bandura, 1977).

Bandura (1997) hevder at personlige faktorer som tanker, emosjoner og følelser påvirker hverandre gjensidig og at disse igjen påvirkes av ytre omstendigheter og adferd. Dette kalles en "Triadisk resiprok determinisme":



Sosial Kognitiv modell etter Bandura (1997:6).

Determinisme innebærer at en prosess er bestemt og prisgitt tidligere tilstander, og blir ofte vurdert som det motsatte av frihet (Ness, 1999). I følge Bandura (1997) er determinisme og frihet fullt forenelige ved at frihet ikke avskriver sosial innflytelse på ens adferd, men ses på som en øvelse i selvinnflytelse for å oppnå ønsket resultat. Dette

avhenger av kognitiv selvregulering som en kan oppnå gjennom refleksjon.

Selvinnflytelse fungerer på samme måte som ekstern innflytelse ved at den varierer med personers evner til å vurdere valg, hvordan personen forutser visualiserte resultat og evaluerer egne reaksjoner. Selvinnflytelse er dermed med på å regulere motivasjon og adferd (ibid.).

I følge Bandura (ibid.) har mennesket fire grunnleggende evner; evnen til å ha en intensjon med det en gjør, at en kan se framover, at en kan justere seg selv og at en kan reflektere over egne motiv, verdier og mål. Personers evne til å endre seg og til å forme eget liv og egen fremtid, er i følge Bandura (ibid.) avhengig av at personen har kunnskap. Kunnskapen om hva en ønsker å endre eller hva en ønsker å oppnå er ikke i seg selv nok til å endre en adferd. Det som legger grunnlaget, og som er den viktigste faktor for adferdsendring, er den tro personen har på egne ferdigheter til å nå sine mål. Individet leder seg selv på grunnlag av kunnskap og den tro personen har på egen mestring. Bandura (1997) kaller dette mestringstro (self-efficacy) og definerer det som individets egenoppfattet tro på egne evner til å utøve kontroll over hendelser og sette ønsker ut i handling.

Kilder til mestringstro

Mestringstro utvikles fra tidlig barndom gjennom erfaringer med ens egen mestring av forskjellige situasjoner, utfordringer og oppgaver. Utviklingen av mestringstro fortsetter gjennom hele livet og har følgende fire kilder (Bandura, 1997):

Den første kilden er selvopplevd mestring (enactive mastery experience). Dette er den mest innflytelsesrike kilden i dannelsen av mestringstro og innebærer våre tidligere positive og negative, vellykkede og mislykkede erfaringer på våre prestasjoner. Nye erfaringer kan endre på egen selvforståelse og integreres i denne. Den er imidlertid avhengig av hvordan personen vektlegger de nye erfaringene og rekonstruerer de i tankene samt av styrken og karakteren av selvforståelsen. Personer som i utgangspunktet tviler på egen mestringstro har en tendens til også å tvile på nye positive erfaringer. I slike tilfeller krever det at personene får nye, sterke bekreftende erfaringer som overgår de tidligere erfaringene. De holder fast på tidligere forståelse inntil de får tilstrekkelig styrke og mengde nye erfaringer. Erfaringer som ikke passer

overens med egne oppfatninger har en tendens til å overses, glemmes eller bortforklares. I motsetning blir de erfaringene som er i overensstemmelse med egen oppfatninger lagt merke til, husket på og gitt troverdighet.

Mestring gjennom observasjon, sammenligning med andre (vicarious experience) er den andre kilden til mestringstro. Det finnes ingen absolutte målenheter for menneskelig tilstrekkelighet, derfor sammenligner vi våre prestasjoner og evner med andres prestasjoner og evner. Hvem eller hva en velger å sammenligne seg med er derfor avgjørende for hvordan en verdsetter og vurderer sine egne prestasjoner.

Oppmuntring av andre og bekreftelse på at en innehar visse evner (verbal persuasion), er den tredje kilden til mestringstro. Den har som utgangspunkt at personer ikke alltid er i stand til å vurdere seg selv og sine prestasjoner riktig, men bruker andre som er kompetente til å reflektere deres prestasjoner. Bandura vektlegger at bekræftelsen må være realistisk forankret og gjenkjennbar hos mottaker. Forskjeller på egne og andres vurderinger reiser spørsmål om hvilken vurdering som er mest troverdig og eksakt. De fleste tror de kjenner seg selv bedre enn andre, noe som fører til at de er mer resistente ovenfor andres innvirkning. Derfor er andre personers grad av påvirkning avhengig av tillit til den personen som gir tilbakemelding. Dersom andres tro på en selv oppleves som urealistiske, vil en reagere med mistillit til vedkommende og en vil også undergrave egne evner. Når personer er tryggere på egne vurderinger av seg selv enn andres, vil andres vurderinger ikke så lett kunne rukke deres selvoppfatning.

Tilbakemelding fra andre kan enten undergrave eller styrke opplevelse av mestring. Ved at en for eksempel får tilbakemelding på at en ens innsats er et resultat av hard jobbing, kan det på kort sikt gi motivasjon. På lang sikt kan det derimot ha motsatt effekt da personen vil tenke at det ikke er personlige egenskaper som gjør at en presterer godt, men innsatsen. Dersom noen vurderer personer til å ha begrensede ressurser eller egenskaper, vil tilbakemeldingene ofte være subtile og indirekte ved at de får ros og uforholdsmessig mye skryt for lave prestasjoner, at de ikke får lik anerkjennelse som andre når de presterer godt, at de oftere enn andre tilbys hjelp og at de ikke får den samme kritikk som andre ved dårlige prestasjoner. Dette fører til at de nedvurderer seg selv.

Somatiske og emosjonelle tilstander og reaksjoner (physiological and affective states) er den fjerde kilden til mestringstro. Kroppslig respons er indikatorer som gir personen grunnlag for å tolke sin kompetanse. Kroppens respons på stress med for eksempel hyperventilering og svetting kan tolkes som tegn på dårlig takling av utfordringen, eller den kan tilskrives omgivelsene. Tolkningen av slike erfaringer er med på å styre personens mestringstro. Forklaringen personen gir den kroppslige responsen vil avgjøre hvorvidt personen opplever at han mestrer situasjonen eller ikke.

2.3 Strategier og prinsipper i deskriptiv og normativ sosial-kognitiv læringsteori

Hvordan disse fire kildene til mestringstro integreres, er ikke selvnlysende eller selvforklarende (Bandura, 1997). Den informasjonen personen tolker å ha fått om seg selv og som dermed danner grunnlaget for mestringstro, er et resultat av forutgående komplekse, reflekterte og analytiske kognitive prosesser (ibid.). I sammenheng med presentasjon av adferdsfokuserte og kognitive prinsipper vil noen av disse prosessene bli belyst.

Adferdsfokuserte strategier og prinsipper

Adferdsfokuserte strategier innebærer å identifisere uhensiktsmessig adferd og erstatte den med mer hensiktsmessig adferd. Noe som kan skje ved hjelp av egenobservasjon, definering av målsettinger og ved belønning (Houghton, 2012).

Egen-observasjon innebærer å identifisere uønsket adferd og på den måten eliminere den (Neck et al, 2010). Personer konstruerer personlige standarder som de bruker som en guide i å regulere egen adferd (Bandura, 1986). Spriket mellom egen standard og personens adferd brukes for å regulere adferden. På den måten vil en avstå eller eliminere adferd som vil utfordre standarden fordi det vil føre til at en fordømmer seg selv (ibid.). Fordømmelse av egen adferd, kan føre til handlingslammelse som forsterker mangelen på personens mestringstro.

Selvevaluering innebærer å fastsette når, hvorfor og under hvilke omstendigheter en har en ønsket/uønsket adferd (Neck et al, 2010). Selvevalueringen bygger på personens selvforståelse (self-schemata), noe som er en kognitiv konstruksjon mer enn bare et mekanisk syn på ens prestasjoner (Bandura, 1997). Ingen tilnærmer seg en oppgave uten å ha en ubevisst eller bevisst oppfatning om seg selv eller verden rundt. Gjennom transaksjonen mellom seg selv og verden rundt utvikles en egen struktur med mangfoldige forbindelser. Denne selvforståelsen av personlig kapasitet eller evne har innflytelse på hva personer ser etter og hvordan de tolker og sorterer informasjonen som genereres i møte med omgivelsene. Selvevalueringen er ofte i overensstemmelse med egen standard for adferd, men har flere feilkilder. En av dem er at personer feilvurderer egen adferd ikke ut fra ferdigheten, men ut fra den grunnleggende mestringstro personen har. En annen er at en i nye utfordringer vil trekke slutninger om egne ferdigheter ut fra erfaringer en har med prestasjoner i liknende situasjoner. Disse situasjonene trenger ikke nødvendigvis være like, men ha en likhet som forbindes med hverandre. Denne sammenkoblingen vil legge føringer for personens mestringstro i den aktuelle situasjonen. En tredje feilkilde er at personer vil gripe fatt i den situasjonen som dukker opp i hukommelsen, noe som kan være selektivt og ytterst tilfeldig. Personens humør er også med på å påvirke vurderingen av egen selvevaluering og mestringstro (Bandura, 1997). Dersom en er i en tilstand av labilt humør, vil en kunne vurdere egen mestringstro som lav, og omvendt. Den emosjonelle tilstanden korrelerer med andre ord med personens oppfatning av mestringstro. På grunn av disse feilkildene må det skilles mellom hendelsen i seg selv og den informasjon som velges ut, den hendelsen som vektles og som blir integrert i personens vurdering av egen kompetanse eller mestringstro (ibid.). Uansett hva grunnen til feilkilden er, så vil en undervurdert personlig mestringstro føre til at en ubevisst unngår situasjoner en kanskje kunne ha mestret.

Definering av målsettinger innebærer å lage mål for å spisse, tilpasse eller dirigere den nødvendige handling eller utøvelse (Latham & Locke, 1991). Forskning innen mål-orienterte strategier, viser at det å ha spesifikke, utfordrende og realistiske målsettinger har innvirkning på adferdsmessige utøvelser (ibid.; Houghton, 2012). Ved å ha realistiske forventninger til utfordringer, vil en lettere kunne takle utfordringen (Bandura, 1997). Det å være forberedt på at tilbakefall og midlertidige sprekk er normalt, kan være med på å hjelpe personen til å holde fast på troen på egne evner

(ibid.). Mestringstroen er i følge Bandura avgjørende for de personlige mål en setter seg og korrelerer med grad av trofasthet til målet. Jo større grad av mestringstro, desto høyere mål setter personen seg og desto mer tro er personen mot målet han/hun har satt seg (ibid.). Tidspunkt for introdusering av målene viser seg å være avgjørende for hvorvidt målene nås. Ved å lage delmål på vei mot et hovedmål (fremfor kun et hovedmål) vil mestringstroen gradvis styrkes slik at målet oppnås. Langsiktige mål vil derimot være viktige for lettere å kunne fastsette og konkretisere de kortsiktige på vei mot det endelige målet (Neck et al, 2010). Personer med høy grad av mestringstro er mer robuste og resolute i utfordrende situasjoner (Holloway og Watson, 2002). I motsatt tilfelle vil personer med lav grad av mestringstro være mer disponert for å forlate og gi opp sine forsøk på å takle en utfordrende situasjon og dermed lettere gi opp å nå sine mål.

Naturlig belønningsstrategier fokuserer på det positive aspektet ved en gitt aktivitet, opplevelse eller oppgave (Manz, 1986), enten ved å inkludere lystbetonte funksjoner i en opplevelse eller ved å fokusere på det lystbetonte i opplevelsen. Indre motivasjon er et sentralt begrep her, og foregår innenfor ulike motivasjonspsykologiske teoriretninger (Bråten, 2002). Denne type motivasjon har sin kilde i individet og begrepet favner opplevelsen av selvbestemmelse og positiv verdsetting av oppgaven (Deci & Ryan, 1980). Et kjennetegn er at personen fokuserer på aktiviteten i seg selv og finner en naturlig belønning i denne. Egenbelønning differensieres fra naturlig belønning ved at det er noe personen gir seg selv etter en prisverdig innsats (Neck et al, 2010). For eksempel en klapp på skulderen eller ved å gi seg selv en gave eller gevinst for innsatsen. Påminnelser kan bidra til å minne en om ønsket adferd ved at en får økt bevissthet og dermed influerer seg selv til å gjøre det ønskelige.

Kognitive strategier og prinsipper

Konstruktive strategier dreier seg om oppbygging og endring av kognitive tankeprosesser. Denne strategien innebefatter tre måter å påvirke tankeprosesser på: gjennom verdiavklaring, mentale forestillinger og positiv selvsnakk.

Verdiavklaring innebærer å finne ut hva og hvorfor en aktivitet er viktig (Neck og Manz, 1996). Eccles og Wigfield (2002) beskriver subjektiv verdi som bestående av fire komponenter: verdien av hva man oppnår ved en adferd, den indre verdien eller interesse for adferden, nytteverdien adferden har for nåværende og fremtidige mål og den siste komponenten går ut på å vurdere bekostningen. Det forventede resultatet og verdien resultatet har for personen er avgjørende for grad av motivasjon (Ajzen og Fishbein, 1980).

Mentale forestillinger defineres som en gjenskapning av en episode som til en viss grad forestiller den egentlige episoden enten i nærvær eller fravær av direkte stimulering (Neck og Manz 1992). Sagt på en annen måte så innebærer det å skape en symbolsk forestilling av vår ønskede adferd før vi utfører den (ibid). Det å se for seg at en mestrer en aktivitet, er med på å styrke troen og mulighetene for at en mestrer det i virkeligheten (Bandura, 1997). Kognitiv opprømsing kombinert med å se for seg at en lykkes, er med på å bygge opp mestringsstroen (ibid). Mentale forestillinger kan være avgjørende for hvilke forventinger en har til egen adferd. Dersom en ser for seg at en kommer til å mestre en viss oppgave, er det større sannsynlighet for at en vil lykkes (ibid). Norem og Cantor (1986) hevder derimot at en pessimistisk tankegang kan være fruktbar for enkelte fordi den reduserer faren for å mislykkes og dermed faren for å miste mestringsstroen.

Selvsnakk som en selvinstruerende modellering har i følge Prusia et al (1998) likhet med Banduras teori om at adferd læres gjennom observasjon av andre, ved at en kognitivt instruerer seg selv til å utføre en ønsket adferd. Kognitive teoretikere beskriver sammenhengen mellom personens selvsnakk og personens oppførsel (Ellis, 1994; Meichenbaum, 1977). Denne sammenheng viser seg å ha innvirkning på prestasjoner på ulike arenaer så som sport (Hardy et al, 2001; Mahoney et al, 1977; Peters et al, 2006), organisasjonsutvikling (Thompson, 2003) og klinisk psykologi (Steffy, Meichenbaum, Best, 1970). Ved å få økt bevissthet om eget selvsnakk, kan personer redusere eller eliminere irrasjonal eller pessimistisk selvsnakk og stimulere mer optimistiske indre dialoger (Seligman, 1991).

Oppsummering: Personer lar seg influere av forståelsen og tolkningen de har av egen adferd og av omgivelsene. Med utgangspunkt i denne forståelsen og ved adferdsmessige og kognitive strategier kan en utøve innflytelse over seg selv. Fra en utredelse om det

teoretiske grunnlaget for studien, følger en redegjørelse av metoden som er brukt i studien samt sentrale steg og refleksjoner ved datainnsamlingen.

3 Metode

Med bakgrunn i studiens forskningsspørsmål gjøres det fra kapittel 3.1 til kapittel 3.3 rede for valg av den metodiske tilnærmingen som ligger til grunn for å kunne nå målet. Målet med studien er å bidra med mer kunnskap om hvordan personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon utøver innflytelse over seg selv. Likeledes utredes det i kapittel 3.4 til kapittel 3.6 for hvordan datamaterialet er blitt analysert, samt hvordan studiens etiske aspekter, dens reliabilitet, validitet og overførbarhet er vurdert og ivaretatt.

3.1 Vitenskapelig tilnærming

Den vitenskapelige tilnærmingen i denne studien er hermeneutisk. Hermeneutikk er tolkningskunst eller tolkningslære, og brukes som tilnærming for og nå frem til gyldige fortolkninger av meningen i en tekst (Kvale og Brinkmann 2009). Thornquist (2003) hevder hermeneutikk hjelper oss til å skjønne hvordan vi forstår, og hvordan vi gir verden mening. Nåden og Braute (1993) refererer til Dilthey (1833 -1911) som vektlegger ulike menneskers mønster å tenke på, deres forståelseshorisont. Forståelseshorisonten er, ifølge Thornquist (2003), våre samlede oppfatninger, erfaringer og forventninger. Den bestemmer hvilke utsagn og oppfatninger som gir mening. Hermeneutikkens utgangspunkt er at vi forstår helheten ut fra en forståelse av delene, og vi forstår delene ut fra vår forståelse av helheten. Dette kalles den hermeneutiske sirkel (ibid.).

Forforståelse er et sett av holdninger og meninger vi bringer med oss for å finne mening i en tekst eller i en handling (ibid.). Gadamer (1900-2002) mente at vi ikke kunne møte

verden uten et sett med "briller" som hjelper oss å finne et system, en orden eller meningen i det vi står overfor. Nilsen (2007, siste del) referer til Gadamer som legger vekt på at vi i vår forståelse og tolkning må la "saken selv fremtre på sine egne premisser så langt som mulig". "Saken selv" kan i denne forbindelse assosieres med det temaet jeg ønsker å få en forståelse om. Det er avhengig av intuisjon, innsikt og bevissthet på egne fordommer og forforståelse.

Som forsker må jeg bevisstgjøre min forståelse og redegjøre for denne (Malterud, 2011). Jeg hadde allerede en egen forståelse omkring tema for denne studien. Denne forståelsen ble prøvd ut og utvidet i møte med informantene. Etter at intervjuene var blitt bearbeidet og analysert med relevant teori, fikk jeg ny erfaring som endret min forforståelse. I tråd med den hermeneutiske sirkel vil jeg nå presentere min forforståelse. Jeg har selv hatt god hjelp av kognitiv terapeutisk litteratur i forbindelse med en utfordrende epoke i mitt liv. Denne bidro til at jeg fikk økt kunnskap, forståelse og respekt for tankens innvirkning på velvære og adferd og har skapt interesse for dette feltet. Dette kan derfor være med på å farge min tolkning av den betydning tankens betydning og selvsnakk har hatt for informantene. Min yrkeserfaring har jeg hovedsakelig som intensivsykepleier fra intensivavdeling. Profesjonelt er derfor livsstilsendringsprosesser en fremmed og ukjent arena. Den kunnskap jeg har ervervet meg har kommet via mine informanter, samt den litteraturen jeg har satt meg inn i forbindelse med arbeidet med denne studien. Det kan således være momenter, vinklinger eller spørsmål en person med erfaring i vektreduksjon etterlyser. Derimot kan min mangel på faglig erfaring ha gjort at spørsmålene og refleksjonene er åpnere for den kunnskapen mine informanter har. Jeg ser således på min bakgrunn som en styrke så lenge jeg aktivt har søkt etter kunnskap som kan være med på å utfordre min eksisterende forståelse for hvordan personer utøver innflytelse over seg selv.

3.2 Valg av metode

Forskning er i følge Thagaard (2009) systematisk søking etter kunnskap. Hun sier videre at empirisk forskning har til hensikt å utforske, beskrive, forklare og forutse hendelser i den verden personer lever i og kan være både kvantitativ og kvalitativ. En kvalitativ

tilnærming søker å forstå menneskets liv, og bruker metoder som beskriver, fortolker og reflekterer dette i en kritisk analyse (ibid.). Ut fra denne beskrivelsen av kvalitativ metode ble denne vurdert til å være den best egnede for studien.

Under dette punktet blir det redegjort for valg av semistrukturert intervju, vurderinger rundt inklusjon av informantene, hvordan rekrutteringsprosessen foregikk og betraktninger rundt samtykke.

3.2.1 Semistrukturert dybdeintervju

For denne studien er det valgt et semistrukturert dybdeintervju. I følge Kvale et al (2009, s.47) er det "en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonenes livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomenene som blir beskrevet". Ut fra informantenes opplysninger ble noen spørsmål mer aktuelle enn andre. Det ble sørget for at alle spørsmålene ble besvart i løpet av intervjuet.

Dybdeintervju regnes for å være spesielt godt egnet for å få inngående innsikt i informantenes holdninger og tanker (Malterud, 2011). Dybdeintervju gir oss adgang til virkeligheten slik den oppleves av informanten. Derfor er metoden velegnet til å studere hvordan personer som har gått ned i vekt har utøvd innflytelse over seg selv.

3.2.2 Informanter

Utvalget var et strategisk utvalg, det vil si personer jeg trodde hadde noe å fortelle om temaet jeg var ute etter (Malterud, 2003). Utvalgskriteriene var ikke kjønnsesifikke og det ble vektlagt inklusjon av begge kjønn. Personene måtte være over 18 år, kunne snakke flytende norsk eller engelsk og kunne uttrykke seg på en forståelig måte. Dette for å forenkle både intervjusituasjonen og etterarbeidet da dette er språk forskeren behersker selv. De måtte ha lykket med vektreduksjonen uten ved hjelp av gastric bypass operasjon (slankeoperasjon). Vektreduksjonen måtte derfor være selvønsket, men motivet (forbedret utseende, helse, velvære etc) var ellers underordnet. Dette til tross for at de samme innflytelses mekanismene ikke kunne utelukkes hos de opererte,

men jeg ønsket å legge til rette for et best mulig sammenligningsgrunnlag. Kroppsmasse indeksen eller grad av overvekt før eller etter vektreduksjonen, ble det heller ikke satt grenser for. Det var ønskelig at informantene hadde klare erindringer om prosessen med å vedlikeholde en vektreduksjon, det ble derfor satt en grense på tre år siden begynnelsen av livstilsendringen.

Forut før antall informanter ble bestemt, ble det foretatt et pilotintervju. Etter dette ble det vurdert at det var ønskelig med åtte kvinner og menn. Informantene ble rekruttert trinnvis uavhengig av kjønn inntil det ønskelige antall informanter var oppnådd. Antallet ble delvis bestemt på grunnlag av anbefalinger fra Malterud (2011) om at utvalget bør være passe stort til at det kan belyse en problemstilling, men ikke større enn at en kan foreta dyptpløyende analyser av data. Tilstrekkelig belysing av problemstillingen kan ha sammenheng med metningspunktet som i følge Glaser og Strauss (1999) er nådd når studiet av ytterligere enheter ikke er med på å tilføye mer kunnskap om forskningsspørsmålet. Dette er i følge Malterud (2011) ikke en objektiv og udiskutabel størrelse da det kan være mange grunner til at forskeren ikke finner noe nytt. Temaet for denne studien ble vurdert til å være av en slik karakter at stadig nye nyanser kunne ha dukket opp ved å utvide antallet. Sett i lys av hermeneutiske fortolkning, er en hver analyse midlertidig, intensjonen er å finne den best mulige ut fra tilgjengelig data og den kunnskapen en har på det gitte tidspunkt. Tiden som var til rådighet ble derfor avgjørende for valg av antall informanter.

3.2.3 Rekruttering

Informantene ble rekruttert via "snøballmetoden" hvor en først kontakter personer som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som er relevante for studiens problemstilling (Thagaard, 2009). Disse kontaktpersonene foreslo igjen personer som hadde tilsvarende egenskaper. Kontaktpersonene i denne studien besto av kollegaer (helsepersonell) og venner. Av aktuelle informanter som ble spurt sa åtte av ni ja til å bli med. Relasjonen mellom mine kontaktpersoner og informantene var følgende: to var i familie, fire var venner og to var bekjente.

Kontaktpersonene ble opplyst om studiens inklusjonskriterier. De ble bedt om å videreformidle til de aktuelle informantene at dette var basert på frivillig ønske om

deltakelse, at det var individuelle intervju hvor fokuset var deres opplevelse av motivasjon til å gå ned i vekt og vedlikeholde denne. Dersom de ønsket å delta ville kontaktpersonen viderefremidle telefonnummeret deres til meg for deretter å bli kontaktet av meg.

Informantene ble kontaktet via telefon. På forhånd ble det utarbeidet en egen mal for denne første samtalen (vedlegg 2). Dette for å være sikker på at alle fikk den samme informasjonen før intervjuet. Det ble vurdert som viktig at kontaktpersonene hadde viderefremdlet at dette var basert på frivillighet og at de ikke skulle oppleve noe forventingspress om deltakelse verken fra kontaktpersonen eller fra forskeren selv. Det ble tatt umiddelbar kontakt med informantene for å uttrykke takknemlighet for at de ville delta i studien, samt sørge for å innhente data snarest mulig på grunn av ønske om progresjon i studien.

Informantene ble informert om at de skulle intervjues om sin indre motivasjon i forbindelse med livsstilsendringen. Det ble unngått å legge vekt på at det var selvsnakk som var hovedfokus. Dette på grunn av erfaring med reaksjoner om at det er et ukjent begrepet, men også av frykt for at det kunne skape avstand og virke skremmende på informanten da tidligere forskning viser at det å snakke med seg selv er forbundet med en viss flauhet (Abbot, 2007). Det var ønskelig med en mest mulig avslappet informant som ikke på forhånd anså dette som vanskelig og komplisert og heller som heller ikke svarte i henhold til eventuelle forventinger.

Informantene kunne selv foreslå tid og sted for intervjuene. Tre av intervjuene foregikk hjemme hos informantene, tre foregikk på arbeidsplassen og to intervju foregikk på henholdsvis på min utdannings institusjon og på et offentlig bibliotek.

Informantene gav sitt skriftlige samtykke til deltakelse i studien hvor de også fikk informasjon om studien (vedlegg 3). På grunn av kort tidsmessig avstand fra første kontakt pr telefon til tiden for intervju, vanskeligjorde dette forsendelse av den skriftlige samtykkeerklæringen/forespørselen. Den ble derfor tatt med til intervjuet og signert. Jeg vurderte at et skriftlig samtykke framfor et muntlig, var hensiktsmessig av to grunner. For det første som en forsikring om deres frivillighet under forutsetning av forskers taushetsplikt og konfidensialitet. For det andre på grunn av temaets nærhet til

tildels tabubelagte og sensitive områder som ved et skriftlig samtykke kunne øke tryggheten deres i intervjusammenheng.

3.3. Datainnsamling

Intervjuene ble gjennomført på grunnlag av en intervjuguide som var utarbeidet på forhånd, denne utredes det således for her. Med denne som grunnlag, ble intervjuet foretatt og vesentlige betraktninger blir derfor beskrevet herunder.

3.3.1 Utarbeiding av intervjuguide

Med utgangspunkt i at det er vanskelig å sette ord på selvsnakk (Abbot, 2007; Siegriest, 1995), ble det valgt en fremgangsmåte hvor intensjonen var å oppmuntre til å snakke om konkrete situasjoner som opplevdes som utfordrende i forbindelse med vektreduksjon. Denne innfallsvinkelen ble valgt på grunn av ønsket om å få informantene til å referer til selvsnakk som oppsto under de forskjellige situasjonene. I de tilfellene informantene ikke gav uttrykk for sine tanker, ble de bedt om å fortelle og utdype tankene sine i de forskjellige situasjonene.

Intervjuguiden (vedlegg 4) ble utarbeidet på bakgrunn av Thagaard (2009, s. 101) som referer til Rubin og Rubin sin metafor "elv med sidestrømmer". Her representerer elven det sentrale temaet som skal dekkes i intervjuet. "Sidestrømmene" er relevante temaer som kommer som en konsekvens av oppfølgingsspørsmålene slik at det etableres nye deltemaer. På denne måten vil en kunne belyse informantenes utspill og få en forståelse for temaet sett fra informantens ståsted. Intervjuguiden ble utformet for å belyse problemstillingen som i første omgang hadde fokus på selvsnakkets betydning for vedlikehold av en vektreduksjon. Imidlertid undervegs i intervjuene, ble intervjuguiden justert noe da det viste seg å være vanskeligere enn først antatt å få informantenes opplevelser med selvsnakk. Justeringen gikk ut på å være mer direkte samt å utvide spørsmålene til å gjelde innflytelse generelt og ikke bare i form av selvsnakk. Dette ble gjort uten at det gikk på bekostning av sammenligningsgrunnlaget med de foregående intervjuene. Det ble vurdert som viktig å ikke endre intervjuguiden for mye da en ønsket en mest mulig valid analyse av intervjuene.

3.3.2 Intervjuet

Åpenheten for informantens innspill og tanker er sentralt i et semistrukturert intervju (Kvale, 1997). Det ble derfor valgt å ikke bruke begrepet selvsnakk før helt på slutten av intervjuet da jeg var redd at informantene ville oppleve det som fremmedgjørende på grunn av min erfaring med at det er et noe ukjent begrep. I stedet ble det lagt opp til at informantene snakket spontant om tankene sine eller så ble spørsmålene omformulert slik at det fremkom gode svar. Det kan være at en ville fått flere berikende svar dersom spørsmålene hadde blitt stilt mer direkte og begrepet hadde blitt brukt tidligere i interjuet. På slutten av intervjuet viste det seg imidlertid at flere var uvitende om begrepene og således er det lite sannsynlig at det ville ha frembrakt ytterligere resultat i studien.

I følge Thagaard (2009) bidrar forsker til data gjennom sin personlighet og sin forforståelse og er med å tilføye dataene innhold. Under intervjuet fikk derfor min væremåte og den interaksjonen som oppsto som et resultat av denne, betydning for den informasjon som fremkom under intervjuene. Kvale et al (2009) beskriver ønskelige intervju kvalifikasjoner til forskeren som det å ha klarsyn, åpenhet, evne til følsomhet og kritisk vurdering. Kunnskapen om dette var til god hjelp under intervjuene og ble aktivt brukt ved at jeg forsøkte jeg å fremstå som lyttende og mottakelig, samt ved å rette min oppmerksomhet fullt og helt mot den enkelte informant. Interesse og engasjement ble vist ved å gi respons på informantens fortellinger, stille oppfølgingsspørsmål og komme med kommentarer og andre uttrykk som gjorde at informanten ønsket å dele sine opplevelser. Blikkontakt og kroppsspråk ble også bevisst brukt som et ledd i dette. Jeg var redd for at mitt utseende som en slank kvinne kunne være med på å skape distanse til mine informanter fordi jeg antok at de kan ha slitt med sitt selvbilde. Denne distansen ble forsøkt minsket slik at det kunne oppstå en god allianse mellom meg og informanten, noe som ifølge Thagaard (2009) er en forutsetning ved denne type intervju. Dette ble gjort ved å legge vinn på å være mest mulig anerkjennende ved å blant annet å gi ros for deres innsats og ved å uttrykke takknemlighet for at de ville delta.

Da jeg på forhånd hadde presentert meg selv som helsepersonell, var det ønskelig å unngå å bli tillagt en ekspertise rolle med bedømmelsesmyndighet (Holloway og Jefferson, 2005). Siden overvekt ofte er forbundet med stigmatisering og nedvurdering fra helsepersonell (Brown, 2006; Conradt et al, 2008), ble det antatt at informantene ønsket å fremstille seg selv etter idealet de har. Til tross for at informantene hadde lykket i vektreduksjon, oppgav noen på forhånd at de fortsatt ønsket å gå ytterligere ned i vekt. Det ble derfor antatt at de kunne oppleve en viss flauhet over å snakke om temaet ovenfor meg som helsepersonell. Derfor ble det opplyst tidlig i intervjuet at jeg ikke jobbet med problematikken til vanlig og at jeg hadde lite erfaring med slanking og vektreduksjon selv.

Kontaktpersonen, som var mellomledet mellom meg og informantene, ble ikke viet særlig oppmerksomhet før slutten av intervjuet. Dette ble gjort ved en bevisst styring av samtalen. Begrunnelsen var en redsel for at det kunne hemme informantenes åpenhet slik at jeg ikke lenger ble forskeren, men heller venn/kollega eller bekjent til en person som de kjente. Relasjonen mellom kontaktpersonen og informantene hadde jeg lite kunnskap om og jeg ønsket ikke å redegjøre for min relasjon eller bli forbundet til kontaktpersonen.

Digital lydopptaker ble valgt, da en i følge Thagaard (2009), kan være mer avslappet og tilstede i intervjusituasjonen og dernest få en ordrett transkribering. Ordrett transkribering sørget for at informantenes stemme i sin helhet kom mest mulig frem og ikke ble tatt ut etter min seleksjon. Det ble også tatt notater i form av stikkord ved tema som det var ønskelig å returnere til senere i intervjuet. I følge Thagaard (ibid.) kan det å ta notater undervegs være med på å redusere den personlige kontakt. Min opplevelse var at de tok det som et signal på at jeg var en observant lytter ved at jeg ikke ville glemme noe interessant jeg ønsket å komme tilbake til.

Tre av informantene kom i etterkant med tilleggsopplysninger i form av to e-post og en telefon. Innholdet i dette var av en klargjørende karakter slik at de er tatt med i datagrunnlaget og bearbeidet i analysen. Det at informantene tok kontakt i ettertid av intervjuene ble vurdert som et uttrykk for et ønske om at de ville bidra til å gi en best mulig beskrivelse av sine opplevelser. Foruten min oppfattelse av dette som en tillitserklæring til meg som forsker, vurderer jeg det slik at det styrker validiteten i oppgaven.

3.4 Kvalitativ innholdsanalyse

I følge Kvale (2009) innebærer kvalitative metoder en systematisk innsamling og analyse av subjektiv data. Å analysere betyr å dele opp biter i elementer. Kvalitative metoder kjennetegnes av fleksibilitet og at en går i dybden i forhold til det som skal undersøkes i stedet for i bredden.

Datamaterialet i denne studien besto av ca 100 maskinskrevne sider. Foruten e-postene fra informantene, ble all datamateriell transkribert av forskeren selv. Dette var en nyttig og tidkrevende prosess som var med på å gi et helhetsbilde av meningsinnholdet i teksten. Dataene ble deretter gjennomlest flere ganger før de ble kategorisert. Kvalitativ innholdsanalyse ble valgt som analyseverktøy fordi det fokuserer på det egentlige innholdet, på hovedtrekk og essens i en tekst (Berelson, 1952, referert i Graneheim & Lundman, 2003, s.105). Det finnes flere metoder innen kvalitativ innholdsanalyse. I denne studien ble det valgt Graneheim og Lundman (2003) sin fremstilling fordi den avdekker både det latente og det manifeste innholdet i data som kan tenkes å være egnet til intervjuer som omhandler hvordan informantene utøver innflytelse over seg selv. Det latente innholdet er en tolkning av den underliggende meningen i en tekst mens det manifeste innholdet er de opplagte og synlige komponenter (Downe-Wamboldt referert i Graneheim og Lundman, 2003, s. 106). Det ble laget matriser ut fra meningsenhetene i teksten som deretter ble kondensert eller forkortet og kodet slik at en til slutt fikk hovedtema og subtema. Da dataene var ferdiganalysert var resultatet tre hovedtemaer. Disse er: forståelse av seg selv, forståelse av andres innflytelse og forståelse av tankens og følelsenes innflytelse. Eksempel over analyseprosessen fra et av hovedtemaene er vedlagt (vedlegg 5).

3.5 Ethiske betraktninger

Ethiske overveielser i tråd med Helsinkideklarasjonen (Malterud, 2011) ble foretatt gjennom hele forskningsprosessen. Hovedintensjonen med denne deklarasjonen er at hensynet til forsøkspersoners velferd skal gå foran vitenskapens og samfunnets

interesser, samt at forsøkspersonenes frivillige samtykke til å delta må ivaretas. Etske overveielser i forhold til informantenes sårbarhet og konfidensialitet, ble foretatt under hele studien.

I følge Malterud (2011) er det særlig viktig å utvise aktsomhet for informantenes sårbarhet i studier som tar opp sensitive temaer. I Abbots (2007) studie oppga alle informantene at de var noe flau over å snakke om hvordan de influerer seg selv ved sin indre dialog. Jeg klargjorde derfor min rolle før intervjuet slik at det ikke skulle forveksles med et klinisk eller terapeutisk intervju. Dersom det klargjøres på forhånd, vil i følge Malterud (2011) som regel personer klare å ivareta sin selvforståelse og indre balanse.

Konfidensialitet til mine informanter ble ivaretatt ved at personopplysningene ble sikret ved å gjøre materialet utilgjengelig for utenforstående (ibid.). Dette ble gjort ved at intervjuene ble transkribert samme dag eller dagen etter de ble utført slik at de kunne slettes umiddelbart etterpå. Det ble videre opprettet eget passord til datamaskinen som ble brukt til prosjektet. På grunn av at det kunne bli aktuelt å oppsøke informanten etter intervjuet, ble telefonnummer til informanten lagret på egen liste under informantens egen kode. Koden kunne kobles til de transkriberte intervjuene, men ikke til navnet.

Prosjektet var meldepliktig da det inneholdt personopplysninger og ble derfor meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD, 2012) (Vedlegg 6).

3.6 Reliabilitet, validitet og overførbarhet

En studie vurderes ut fra om den er godt gjennomført og beskrevet på en god måte. I kvantitative studier snakker man om validitet og reliabilitet, mens i kvalitative studier brukes ofte begrepene troverdighet og overførbarhet (Kvale et al, 2009). I denne studien benyttes begrepene reliabilitet og validitet da det i følge Thagaard (2009) ikke har nedfelt seg noen etablert praksis for bruk av begrepene troverdighet og overførbarhet. Reliabilitet og validitet er en "kvalitetskontroll" av forskeren og den ferdige rapporten, spesielt i forhold til datainnsamlingen og analysen (Fog, 1994). Begge begrepene er knyttet til spørsmålet om sannhet (Kvale et al, 2009).

En studies reliabilitet innebærer hvor pålitelig studien er. Det er knyttet til pålitelighet til dataene og er en viktig forutsetning for validitet. Er dette et godt håndverk? Ville andre forskere kunne fått samme resultat? Det er et mål at andre forskere skal få samme resultat, men siden menneskelig adferd aldri er statisk, kan ingen studie repeteres helt eksakt (Thagaard, 2009). I motsetning til kvantitativ forskning, er repeterbarhet sjelden et aktuelt kriterium på at pålitelighet er ivaretatt i en kvalitativ forskningsprosess (Malterud, 2011). Det er allikevel et mål at denne studien utføres så grundig at den kan kunne etterprøves av andre forskere. I denne studien innebærer det blant annet at jeg presenterer meg som forsker, redegjør for informanter, hvilke analytiske begrep som brukes og hvilke metoder jeg har brukt for innsamling og analyse. Informantenes eksplisitte og implisitte innvendinger på spørsmålene ble videre vurdert som en styrke for oppgavens reliabilitet. For eksempel dersom spørsmålene ikke ble forstått, ba de om en forklaring eller de tok sterk avstand da de fikk spørsmål som de ikke kjente seg igjen i. Andre uttrykte oppgitthet dersom de opplevde at de allerede hadde svart på spørsmål som var ment å få frem nyanser.

Validitet innebærer om jeg har undersøkt det jeg påstår at jeg har undersøkt (ibid.). Begrepet validitet kan oversettes til gyldighet. I følge Malterud (ibid.) kan validitet deles inn i intern og ekstern validitet, hvor intern validitet har tilknytning til relevans, og ekstern validitet gjelder blant annet overførbarhet. I denne studien kan intern validitet handle om i hvilken grad intervjuetoden og intervjuguiden har vært relevant for at informantene kan si noe om sin opplevelse av hvordan de har utøvd selvsnak og innflytelse over seg selv. Dette kan dreie seg om de spørsmål og begrep som er benyttet i intervjuguiden. Har de forstått begrepene som er benyttet og har de forstått dem likt? Dessuten handler intern validitet om å intervju riktige personer, det vil si finne de som vet noe om det temaet man har tenkt å undersøke. For å sikre dette, ble det laget kriterier for utvelgelse. Kriteriene gikk ut på at de for eksempel skulle ha erfaring i vektreduksjon og klart å gått ned i vekt uten kirurgiske inngrep.

Ekstern validitet gjelder i følge Malterud (ibid.) blant annet overførbarhet som hun hevder er en måte å operasjonalisere dette begrepet på. Hensikten er å vise at jeg har overveid rekkevidden av funnernes gyldighet og kan gi en begrunnelse for hva de sier noe om, samt at studien finner sitt bruksområde og kan nyttiggjøres i den virkelighet den er konstruert for (ibid.). Hvilke sammenhenger kan funnene være gjeldende?

Funnene er først og fremst gjeldene for dette utvalget. De åtte informantene i denne studien anser jeg imidlertid som representative for den gruppen jeg skriver om, slik at det kan tenkes at funnene gjelder for flere personer som er i en livsstilsendringsprosess i forbindelse med ønske om å vedlikeholde vektreduksjonen. Spredningen i alder er relativt stor og begge kjønn er likt fordelt, dette styrker derfor studiens overførbarhet. Derimot svekker det studiens overførbarhet at det ikke var noen eldre, at det kun var en enslig, samt at alle personene var i jobb.

Kvalitativ forskning kritiseres i følge Kvale et al (2010), ofte ut fra innvendinger om at det er for få intervjupersoner og at det er forskers subjektive tolkning som kommer fram. Disse innvendingene møter ved å hevde at det er et kvantitetspress, nøytraliteteskrav og en subjektivitetsfrykt. Kvale hevder at hvert fenomen har sin indre struktur og logikk og at vitenskapelig kunnskap ikke nødvendigvis må være universell og gyldig for alle. Innvendingen mot at det er forskers subjektive tolkning som kommer fram imøtegås ved å vise til at verifiseringen av praktiske konsekvenser for den kvalitative forskningen avhenger av forskers dyktighet på kommunikasjon av kunnskap. I denne studien ble det derfor lagt til rette for en dialogisk intersubjektivitet noe som innebærer at det oppnås enighet gjennom gjensidig kritikk blant dem som fortolker et fenomen (ibid.). Dette ble gjort både sammen med veileder og medstudenter i analyseprosessen etter datainnsamlingen, samt med personer som fungerte som støttespillere. Det ble også gjort i etterkant av to intervju, da informantene uttrykte usikkerhet på noen av uttalelsene sine og ønsket å presisere disse. Noe som førte til at det ble oppnådd enighet med informantene i fortolkningen av uttalelsene.

Oppsummering: Studiens vitenskapelige tilnærming er hermeneutisk. For å svare på forskningsspørsmålene er det utført semistrukturerte dybdeintervju av åtte relevante informanter. Analysen av intervjuene er utført ved hjelp av en kvalitativ innholdsanalyse. Etske refleksjoner ble foretatt under hele studien og oppgavens reliabilitet, validitet og overførbarhet er vurdert. I det følgende kapittelet presenteres funnene.

4 Funn

I dette kapitlet presenteres funnene fra intervjuene i forhold til informantenes opplevelse. Datamaterialet presenteres ut fra forståelsen til forskeren og empirien eksemplifiseres og tydeliggjøres ved utvalgte sitat.

Innledning

Informantene besto av åtte personer i alderen 29 til 61 år, fire kvinner og fire menn. De hadde alle gått ned i vekt i løpet av de siste tre årene. Informantene hadde redusert sin vekt med fem til tretti prosent. Alle åtte informantene hadde klart å vedlikeholde en fem prosents vektreduksjon mer enn et år. Samtlige informanter ønsket å vedlikeholde vekttapet eller å gå ytterligere ned i vekt. Prosessen informantene var i ved intervjuet omtales i denne studien som livsstilsendring eller "ønske om vedlikehold av vektreduksjonen". De fleste informantene hadde forsøkt å gå ned i vekt flere ganger tidligere, mens to av informantene aldri hadde slanket seg før. Informantenes utdanningsbakgrunn varierte i fra mastergrad til folkeskole. Majoriteten hadde en høyskoleutdanning. Alle informantene var i jobb. En hadde bakgrunn som aktiv idrettsutøver. Tre av informantene oppgav at de hadde hatt helseplager på grunn av overvekten. Syv av de åtte informantene levde i parforhold. I denne presentasjonen omtales informantene som han eller hun eller informanten/informantene.

Alle informantene hadde på en eller annen måte innsett at de hadde behov for endring. Noen opplevde å plutselig se seg selv i et klart lys og beskrev dette som det store vendepunktet, mens for andre ble det en gradvis erkjennelse som på sikt førte til endringen. Begrunnelsene for å ønske om å endre livsstil var mange, alt fra fysisk ubehag og helsemessig svikt til behovet for å føle seg bedre og se bedre ut. Bestemmelsen om å endre livsstil førte til at de fulgte en plan eller et opplegg. Planene

eller opplegget de fulgte varierte. En fulgte for eksempel et strengt fysisk treningsopplegg, en annen hadde et opplegg med fokus på kuldeterapi og insulinfølsomhet, mens andre fulgte vektreduksjonsprogram på nettet, brukte forskjellige kosttilskudd og andre gikk ned i vekt ved å spise mindre eller/og sunnere mat. De fleste kombinerte opplegget med økt fysisk aktivitet. Alle informantene holdt seg til sine respektive opplegg/planer ved intervjuet. Tre av informantene hadde nådd sin egendefinerte idealvekt, mens de andre ønsket å gå ytterligere ned i vekt.

Alle informantene snakket en type vestlandsdialekt og brukte derfor flere ord og uttrykk som var lokale og derfor fremmed for øvrige lesere. Alle sitatene ble derfor erstattet med bokmål for å gjøre de forståelige og for å få flyt i teksten.

I analyse av intervjuene om hvordan informantene som hadde gått ned i vekt utøvde innflytelse over seg selv i forhold til varig vektreduksjon, utkrystalliserte det seg tre hovedtemaer:

- Forståelse av seg selv
- Forståelse av andres innflytelse
- Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse

OVERSIKT OVER TEMA	
TEMA:	UNDERTEMA:
Forståelse av seg selv	Ved å kjenne sine styrker Ved å gå inn for noe Ved å innstille seg Ved å gi seg selv rom
Forståelse av andres innflytelse	Ved andres støtte Ved forventingspress Ved hensyn til andre
Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse	Ved å fokusere Ved å minne seg selv om belønning Ved å lede seg selv med selvsnakk

4.1 Forståelse av seg selv

Informantene uttrykte selvinnsett på ulike måter. Deres tanker om hvordan de så på seg selv kom frem både direkte og indirekte. Den direkte måten var ved å karakterisere eller omtale seg selv som person da de beskrev sine styrker. Den indirekte måten kom frem blant annet via måte de omtalte seg selv på i forbindelse med tema som energibruk og prioriteringer, innstilling til fremtiden og opplevelser med fristelser og utskielser.

4.1.1 Ved å kjenne sine styrker

Alle informantene hadde tanker om seg selv, hvem de var som personer, egne styrker og svakheter. Dette formidlet de på forskjellige måter. Beskrivelsene varierte imidlertid fra å være rikholdige og bastante til å være mer undrende, vage og sparsomme. De viste selvinnsett på en nøktern, men også på en følelsesmessige måte både ved å uttrykke sinne, frustrasjon, stolthet og glede over egen person. Til tross for at enkelte syntes å være kritisk til seg selv, virket det til å være viktig for alle å fremheve den personlige styrken de hadde vist i forbindelse med livsstilsendringen. Noen uttrykte at de var dedikerte og fulgte andres råd og anbefalinger uten protester og innvendinger, mens andre oppga at de måtte forstå og gå til kildene før de kunne gå inn for noe. Kjennskap og forståelse av seg selv syntes å legge føringer for hvordan de hadde valgt å gå ned i vekt. Det virket som at de valgte opplegg og la planer for livsstilsendringen ut fra personlige preferanser. Eksemplene under er tatt ut fra der de skulle beskrive seg selv. Følgende informant synes å beskrive seg selv som selvstendig på denne måten:

Så det kan være at det bare er slik jeg er som person. Jeg vil liksom ikke ha det tydelige og konkrete. For jeg hadde jo den prøveperioden som ikke var reell da jeg liksom ikke hadde bestemt meg. (...) Og det var ikke et program, det var ikke det jeg forbant med slanking som gjorde at jeg måtte inn i en boks eller noe andre hadde satt der for meg. Det kan være grunnen til at jeg klarte det...

Flere av informantene hadde forsøkt å gå ned i vekt tidligere, men hadde ikke lykket eller hadde gått opp igjen. Noen forklarte at de hadde lykket denne gang på grunn av at de hadde funnet en ny måte som passet dem bedre enn tidligere, noe denne kommentaren illustrerer:

Det virket ikke, kuren virket ikke. Så det fine de reklamerte for, virket ikke. Akkurat like feit ble jeg. Nå har jeg derimot klart å stabilisere vekten.

Erfaringen de hadde fått i løpet av prosessen, virket til å ha endret synet de hadde på seg selv i løpet av vektreduksjonen. Tankene denne informanten hadde om seg selv hadde endret seg, ikke bare på grunnlag av ny erfaring, men hun virket til også å se sitt gamle ”jeg ” i et nytt lys:

Det er jo også noe jeg har funnet ut i denne prosessen; Jeg har alltid gått rundt og trodd at jeg var en lat person, men det stemmer ikke helt det. Det gjorde ikke det.

4.1.2 Ved å gå inn for noe

Alle informantene gav uttrykk for at livsstilsendringen krevde energi, tid og krefter. Den krevde energi i alt fra å tilegne seg ny forståelse, sette seg inn i nye oppskrifter, skaffe seg barnevakt for å trene til å bruke krefter på å endre tankene sine som denne informanten sa på følgende måte:

Det er ofte noe som ikke kommer fram, for det gikk jo så greit dette, men det har vært en enorm jobb å greie å holde fokus. Det er det å snu om, snu om, snu om og snu helt til det går av seg selv.

Energien krevde at de måtte prioritere seg selv på en annen måte enn tidligere. Noen måtte kjempe for å prioritere seg selv og for å lage det rommet de trengte, mens andre bare la om uten særlig kamp. Følgende utsagn illustrerer informantene som kjempet for å prioritere seg selv:

Jeg kjempet for meg selv og sa at jeg skal trene uansett. Det skal handle om meg meg meg!

4.1.3 Ved å innstille seg

Samtlige informanter hadde lyktes i å gå ned i vekt, noen hadde nådd trivselsvekten mens andre ville ytterligere ned i vekt. Uavhengig av dette, var det stor forskjell på hvordan de så på fremtiden i forhold til vedlikehold eller ytterligere vektreduksjon. Noen vurderte det som en stor jobb, mens andre var trygge på at de ville vedlikeholde vektreduksjonen livet ut.

På spørsmål om hvordan de så på fremtiden svarte de derfor forskjellig. Denne informanten hadde nærmest en pragmatisk tilnærming, noe som gav han et enkelt valg:

Hvorfor gå tilbake til gamle trakter når du bare får negative konsekvenser av det. For meg så blir det helt irrasjonelt å gjøre noe som bare får negative konsekvenser for kroppen ved at du føler deg dårligere, får mindre overskudd og mer dårlig samvittighet. Nei, det ville vært helt dumt.

Mens en annen av informantene sammenlignet vektproblemer med å få en diagnose som hun innstilte seg på å leve med. Denne tanken gjorde at hun slapp den stadige skuffelsen hun tidligere hadde hatt over at hun aldri ble ferdig:

Det er jo litt synd, tenker jeg, men det er ikke så ille når jeg vet om det. Da må du bare gi på da. Det er akkurat som med diagnoser, det er bedre å få vite det så får du finne ut hvor du skal gå for å gjøre det best mulig for alle parter og for deg selv og sånn. Det ble kanskje litt lettere. Jeg har gått rundt å trodd at jeg ble ferdig, men da går du jo på den samme smellen hver gang. For du blir jo fader meg aldri ferdig.

Mens en tredje informant kjempet med å ha den rette innstillingen:

Av og til når jeg er sliten så tenker jeg på alle sprekkene jeg har hatt, men det nytter jo ikke. Jeg prøver å skyve den litt vekk. Den kommer samtidig med at dette er en altfor stor jobb, men det er sjeldnere og sjeldnere. Det er noe med at ting går automatisk. Jeg tenker hele tiden: Resten av livet, resten av livet, resten av livet.

4.1.4 Ved å gi seg selv rom

Alle informantene syntes til tider å ha en opplevelse av at de hadde skeiet ut, gått utenom planen eller latt seg friste til å gi opp. Måten de bearbeidet det på var forskjellig. Noen beskrev det å gå utenom sin egen plan som en katastrofe mens andre tok det som en selvfølge at unntakene kom. Flere av informantene hadde hatt opplevelsen av at det å gå utenom planen førte til tanker om at de hadde tapt. En av informantene beskrev det slik:

Hvis du går utenom planen da er du jo mislykka. Da har du jo tapt.

Noen reagerte med frustrasjon, ergrelse og sinne og kjente på skuffelse og en følelse av svik mot seg selv. Da de ble spurt om hvordan de kom seg videre svarte de forskjellig. Det som gikk igjen var at de på en eller annen måte gav forståelse til seg selv og på den måten la den ubehagelige følelsen bak seg. Følgende informant kjente på motløshet etter å ha hatt et opphold med trening, men valgte å gi seg selv forståelse ved å se prosessen i et større perspektiv:

Det at det tar så vanvittig lang tid som er litt sånn frustrerende, men så tenker jeg på hvor mange år det tok å bli så stor og da føler jeg meg litt bedre.

En annen informant valgte å fortrenge utskeielsen og uttrykte seg på følgende måte:

Jeg legger ikke så mye tanker i det. Jeg prøver liksom bare å glemme det, for jeg vet at hvis jeg får dårlig samvittighet for noe, så vil jeg ikke ha det der. Så jeg tenker nok på det, men prøver bare å fortrenge det litt.

Noen informanter virket til å se på utskeielsen som en naturlig og forventet del av livsstilsendringen. De problematiserte ikke sine egne utskeielser, men valgte å akseptere de slik som følgende utsagn illustrerer:

Da bare legger jeg det vekk og tenker ikke noe mer på det og lar det ikke føre til dårlig samvittighet og sånn. Det er bare tøys.

Dersom avbrekkene eller utskeielsen var planlagte, virket det til at de taklet det annerledes enn hvis utskeielsen kom overraskende på de. For denne informantene var dette viktig:

For jeg visste at jeg ikke kom til å være flink i ferien. Det var så godt som planlagt, så sånn sett så følte jeg meg ikke mislykket for jeg visst jo om det.

Grensene for hva de tillot seg av utskielser varierte fra person til person. Det som for enkelte ble definert som en utskielse var for andre innenfor egne selvdefinerte grenser og behov. Følgende utsagn er et eksempel på en informants grenser:

For jeg er helt nødt til å ha noe søtt etter middagen. Jeg er helt nødt til det.

Mens andre hadde snevrere grenser for hva de tillot seg både i forhold til mat og det å stå over trening. Følgende informant hadde et strengt treningsregime og tillot ikke slingringsmann:

Avtalen er at hvis et venninne ikke kan komme på trening, så vil jeg ikke høre om det. Jeg vil ikke vite det. Jeg vil ikke gi meg selv sjansen til å droppe treningen.

Andre gav uttrykk for at det hadde skjedd en endring i løpet av prosessen. Fra å være streng med seg selv hadde de gått over til en mer fleksibel linje. Dette illustrerer følgende utsagn:

Så sitter jeg i sofaen og koser meg litt, det er liksom lov det nå. Det var det ikke de førte årene, da hadde jeg tapt etter en dag. Så liksom nå gir jeg meg lov. I begynnelsen var jeg var jeg veldig streng, men nå gjør jeg meg litt mer slakk. Jeg skal jo liksom ha det slik resten av livet.

Planlagte pauser og avbrekk fra planen virket til å forebygge utskielser slik at de kunne leve med forsakelse i hverdagen. Det virket som at de unngikk sprekk ved å ha noe å se fram til, slik denne informantene uttrykte det:

Og jeg vet at når helgen kommer så koser vi oss litt. Det er ikke slik at jeg må leve i sukkersølibat hele tiden. Det er jo ikke bra det heller, du må jo ha litt kos på lørdagen.

Samtidig virket det som at alle informantene opplevde trygghet i å følge en plan. Ferier, weekender og andre lengre avkoblinger skapte unntak fra hverdagens forutsigbarhet og virket til å være forstyrrende på enkelte og skapte en slags uro. Noen virket til å oppleve det som en trussel mot balansen de hadde funnet i hverdagen. Mens andre bare opplevde at det gav dårlig samvittighet slik denne informantene:

Jeg trives ikke, jeg føler meg ikke vel. Så nå går jeg ikke utenom planen uansett.

4.2 Forståelse av andres innflytelse

Informantene virket til å la seg påvirke av andre i forhold til ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon. Innflytelsen ble oppfattet som både støttende, men også krevende. De oppfattet at andre utøvde både et positivt og et negativt press og at de i forskjellig grad måtte ta hensyn til andre. Måten de møtte eller taklet dette på var forskjellig. Den vekt de tilla andres påvirkning i forhold til livsstilsendringen, varierte og gav forskjellig utslag.

4.2.1 Ved andres støtte

Alle informantene var opptatt av andre personers støtte. Det syntes som om flere opplevde å bli påvirket til å pushe seg selv, bli inspirert og oppmuntret gjennom relasjoner til andre mennesker. Dette ble uttrykt av en informant slik:

Det er jo mye lettere når man er to å kunne sparke hverandre bak. Som for eksempel når kona sier: Nei, nå må vi komme oss ut å trimme.

En annen informant beskrev at hun ble oppmuntret av venninner i perioder hvor hun ikke lyktes. Hun sa:

Det som alltid hjelper er å kontakte venner og si at nå går det dårlig. De kjenner meg jo og sier: Tenk på hva du har gjort.

Samtidig oppfattet ikke alltid informantene nødvendigvis andres positive oppmuntringer som inspirerende. Slik som denne informanten:

Når andre sier "Å så fin du har blitt", så tenker jeg at jeg var jo ganske stygg før. Ja, slik tenker jeg da.

Mangel på støtte fra venner ble bearbeidet på forskjellige måter. Ved blant annet sinne, irritasjon og ved å nedvurdere deres betydning. På en eller annen måte virket det som at de ble berørt av andres mangel på støtte. To av informantene hadde kuttet ut tidligere venner på grunn opplevd mangel på støtte. Her er et eksempel på en som valgte å kutte ut venner som ikke støttet :

Noen har jeg nærmest kuttet ut. Jeg gidder ikke ha venner som bare drar meg ned, det er jeg ferdig med, det gidder jeg ikke nei.

Informantene var ikke bare påvirkelig for andre, men også avhengig av andre. Dette kom spesielt godt fram da de snakket om samboerens/ektefellens betydning for vedlikehold av vektreduksjonen. Noe som illustreres med denne kommentaren:

Vi er såpass innvevd i hverandre når det gjelder samliv ved at vi har felles rutiner, felles opplevelser og felles ønsker også med måltidene. Vi har en tendens til å lede hverandre litt på avveier når det gjelder maten.

Avhengigheten gjorde seg utslag i at de også opplevde den andres støtte som en forutsetning for egen motivasjon. Dermed kunne andre også virke som en brems eller hemsko på deres motivasjon, noe dette utsagnet illustrerer:

Så forklarte jeg han: Nå må du ikke motarbeide meg. Nå har jeg bygd opp så mye motivasjon, så nå må du støtte meg. Så skjønte han det etter hvert da.

4.2.2 Ved forventingspress

Alle informantene uttrykte at deres vektreduksjon førte til positive reaksjoner hos andre. Dette gjorde noe med informantenes motivasjon og ønske om å fortsette å vedlikeholde vektreduksjonen. For noen av informantene var imidlertid andres positive reaksjoner noe de prøvde å beskytte seg mot. En av informantene uttrykker det slik:

Det er veldig tydelig hva som er forventet, så du legger mye press på deg selv utenfra. Det liker ikke jeg.

Mens andre informanter brukte andres forventingspress som noe positivt. Det som gikk igjen var at de ikke ville skuffe andre men heller leve opp til andres forventning. På den måten fungerte andres press som en motivasjon for deres ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon, noe denne uttalelsen er et eksempel på:

For det første så går jeg ut å skriver på Facebook slik at alle ser det. Så om jeg har lyst eller ikke så går jeg på trening den dagen, for jeg har jo sagt det. Jeg er ingen taper.

Noen få av informantene opplevde at andre venner ønsket og forventet at de ga opp den nye livsstilen. Dette opplevdes som utfordrende og krevende, men det virket til å tydeliggjøre deres ønske om å vedlikeholde vektreduksjon. Noen denne kommentaren sier noe om:

Jeg har ei venninne som lengter etter den gamle meg, hun kan bare lengte, men den gamle meg kommer ikke tilbake. Dette er meg.

4.2.3 Ved hensyn til andre

Hensynet til andre var noe alle var opptatt av og som påvirket de. Det virket som at informantene balanserte mellom egne og andres behov og at det til tider var en vanskelig balansegang. For noen innebar det at de tilpasset seg og til tider gikk på kompromiss med sin egen livsstilsendring. For andre virket det til at de gjorde som de ville uansett andres forventning.

Et av områdene hvor de opplevde å måtte ta hensyn, var i sosiale sammenheng hvor mat og drikke ble servert. Dette ble belyst som en utfordring fordi de følte at de ble utfordret til å gå på kompromiss med egne ønsker, og at de måtte kjempe for disse. Dette vakte frustrasjon og problematisering hos informantene, noe denne informantene uttrykker på følgende måte:

Da er det litt sånn at du er uhøflig, akkurat den er litt vanskelig. Både det å si nei og det at du har lyst på og at du føler at du gjerne skuffer andre ved å ikke ta.

Mens noen av informantene opplevde at hensynet en måtte ta i sosiale sammenheng var overdrevet og at det hensynet ikke kunne ødelegge ønske om å vedlikeholde en

vektreduksjon. Følgende informant mente at en bare måtte ta dette hensynet ved å spise det en ble servert:

Jeg ble så irritert for det er jo ikke der kiloene kommer, de få gangen du må si ja til et kakestykke.

Flere av informantene hadde gjort seg opp en mening om at de hadde tatt nok hensyn. At de nå ville være mer tro mot seg selv og ikke gå på kompromiss med egne ønsker og behov verken med tanke på måltidene eller med tanke på tidsbruk, trening og andre sysler. Følgende sitat illustrerer tanker rundt denne bestemmelsen:

Men jeg merker at jeg får mer og mer lyst til å ikke ta hensyn. Jeg er vel mer og mer motivert til å følge min egen greie.

Noen av informantene tok hensyn ved å endatil dekke over og prøve å skjule de gangene de trente eller at de dekte over at de ikke spiste maten som ble servert. Denne informanten skjule at hun ikke spiste så mye som andre forventet, og sa følgende:

Jeg spiser sent, og jeg spiser lurt.

4.3 Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse

Informantene brukte egen tankekraft for å influere seg selv til livsstilsendring. Dette gjorde de ved å holdt fast på de gode opplevelsene og erfaringene, ved å tenke på andre som hadde lykket og ved å fremholde belønningen som ventet. Noen snakket også med seg selv for å influere seg selv til å vedlikeholde livsstilsendringen.

4.3.1 Ved å fokusere

Informantene gav uttrykk for mange følelser i forbindelse med livsstilsendringen. Det var følelser som glede, sinne, skuffelse, følelse av seier og velvære. Informantene brukte følelsene for å motivere seg til å fortsette, gjøre en enda bedre innsats eller til å holde ut. Dette gjorde de ved å mane frem følelsene, ved å minne seg selv om følelser de ønsket å

unngå eller ved å erstatte sine ubehagelige følelser med følelser som de opplevde som mer fruktbare.

Følelsene de fikk av seier og suksess, virket til å være viktige motivasjonsfaktorer for veien videre. Det var derfor viktig å gripe fatt i de gode følelsene. Dette gjorde de ved å få frem bilder som gav gode følelser. Denne informanten pleide å mane frem sin seier fra da hun nådde en viktig milepæl:

Også prøver jeg å huske når vekta tippet fra tre til to tall på vekta. Det var stas. Altså det var storveis.

Mens denne informanten likte å minne seg selv om sin fremgang ved å stadig se på bildet av seg selv i forbindelse med en avis reportasje om hennes vektreduksjon:

Bildet av meg selv synes jeg er moro å sitte å se på, da tenker jeg at jeg har visst slanket meg litt ja!

Noen av informantene hentet frem tidligere ubehagelige følelser som en påminnelse om hva de ønsket å unngå. En informant tenkte på følelsen av slit han tidligere hadde hatt i forbindelse med aktivitet, noe som motiverte han til å trene:

Jeg har ikke lyst å gå den veien, jeg har ikke lyst å gå den veien. Jeg har lyst å være sprek og rask og ha overskudd til ungene.

Flere informanter mente frem gode følelser i situasjoner som i utgangspunktet hadde gitt de en nederlagsfølelse. Det virket som at nederlagsfølelsen måtte erstattes eller dekket over ved å gi fokus til situasjoner eller følelser som gav de en opplevelse av mestring. Ved skuffelse over manglende vektreduksjon valgte denne informanten å fokusere på den gode følelsen hun til tross hadde hatt under den perioden:

Så prøvde jeg å fokusere på hvordan jeg hadde følt meg de siste fjorten dagene og tenkte at: Ok, kanskje disse kiloene detter av de neste dagene.

4.3.2 Ved å minne seg selv om belønning

Alle informantene snakket om kroppslige forbedringer i form av forbedret helse eller utseende. Utseende virket til å være en stor motivasjonsfaktor for alle informantene. Tre

av informantene oppga at deres helseplager var betydelig mindre etter livsstilsendringen.

Felles for alle var at de positive virkningene virket til å influerte og motivere de til videre innsats. Informantene beskrev forbedringene som en gevinst eller belønning. Noe en informant sa på denne måten:

Det gjør meg så godt at det er premiering i seg selv. Det å oppleve det overskuddet, ja, det er premiering i seg selv.

Flere informanter hadde til tider kjent på motløshet og ønske om å gi opp. Kroppslige gode følelser virket da inspirerende og gav mot til å fortsette.

Det er kanskje når du ser og kjenner det på kroppen at dette er bra på et vis. Det er da du begynner å tenke at alt dette strevet har en hensikt.

De trakk også frem belønningen i forbindelse med ubehagelige og utfordrende situasjoner så som ved trening, isbading, når de måtte gi avkall på fristende mat slik som dette utsagnet illustrerer:

Ja vel, det er litt ubehagelig akkurat nå, men jeg vet at det føles veldig godt etterpå og resten av dagen. Pluss at det over tid begynner å vise igjen på magen.

Opplevelser som før hadde vært viktige som for eksempel skjermspising, festing med mye mat og alkohol og fråtsing i kaker ved selskaperligheter, måtte de gi avkall på. De hadde forskjellige måter å håndtere dette på, men tiltaket som gikk igjen var at de forsøkte å se på den endelige belønningen. Noe dette er et eksempel på:

Hjernen er jo så treg, men jeg vet at jeg får alle de vitaminene og mineralene som jeg trenger. Så da bare tenker jeg belønning. Hold ut, belønningen er så mye større!

4.3.3 Ved å lede seg selv med selvsnakk

Flere av informantene influerte seg selv ved å snakke til seg selv. Noen var bevisste på at de snakket med seg selv, andre hadde en vag opplevelse at de gjorde det, mens andre igjen sa at de ikke snakket med seg selv i det hele tatt. Flere sa at det var vanskelig å sette ord på sitt eget selvsnakk. Måten de definerte sitt eget selvsnakk varierte. En

sammenlignet selvsnakket med dr. Jekyll and mr. Hyde hvor hun kunne ha store diskusjoner med seg selv, mens en annen informant beskrev selvsnakket som den fornuftige stemmen mens følelsene representerte det ufornuftige. Noen beskrev selvsnakket som mentale knagger mens andre så på selvsnakk som små stemmer inne i hodet.

Informantene brukte selvsnakk ved forskjellige anledninger. En brukte selvsnakk rutinemessig på badet hver kveld, en annen i bilen til og fra jobb mens følgende sitat er fra en som brukte selvsnakket i forbindelse med handleturer:

Det hender hele tiden at jeg snakker med meg selv og hører den indre stemmen som sier at hvis jeg bare nå venter i fem eller ti minutt til så har jeg et bedre alternativ hjemme, så bare hold ut!

Hensikten med selvsnakket var forskjellig. Noen brukte det for å bekjempe andre negative tanker og følelser slik at det virket som en avledning. Andre brukte det i situasjoner hvor de trengte trøst og forståelse mens andre igjen brukte det for å snakke fornuft til seg selv. Felles for disse var at de forbant selvsnakk med en instruerende stemme som de brukte i utfordrende situasjoner. Følgende sitat er eksempel på hvordan snakket til seg selv i forbindelse med motløshet:

Jeg sier til meg selv: Husk at du er trent! Husk at du ikke har så mye å ta av som du hadde før, for da datt det av men nå må du bare jobbe på en annen måte.

Virkingen av selvsnakket varierte. Noen opplevde at det alltid hadde god virkning på motivasjonen, mens andre opplevde at virkingen varierte. Følgende informant mente at det noen ganger ikke virket på grunn av at hun ikke ville ta selvsnakket innover seg:

Bare noen ganger når jeg er litt sliten så syns jeg at det bare er tei. Så det er vel en del motstand, tenker jeg. Jeg vil liksom ikke ta det innover meg, tror jeg.

Noen oppgav at de hadde tatt et valg om snakke positivt til seg selv. En av informantene så derimot på positivt selvsnakk som noe som nødvendigvis ikke var forenelig med god helse, men heller noe som hun forbant med å press seg:

Moren min sier: Tenk positivt. Ja, jeg gjør jo det, men det er ikke det. For en skal ikke bare tenke positivt og dure på.

Oppsummering: Informantenes kjennskap til seg selv virket til å være forutsetningen for måten de valgte å gå ned i vekt på og hvordan de vedlikeholdt og/eller ønsket å vedlikeholde vektreduksjonen. Energien og kreftene de brukte på livsstilsendringen varierte. De informantene som virket til å bruke mest energi på livsstilsendringen, brukte krefter også på å innstille seg på å leve med endringen. Grensene for hva de tillot seg varierte, også hvordan de taklet overskridelser av disse grensene. Dersom overskridelsene var planlagte, virket de til å ha en helt annen innflytelse på motivasjonen enn dersom de var impulsive.

Informantene opplevde at andre personers innflytelse virket støttende i forhold til deres ønske om å vedlikeholde vekten. Samtidig innebar det sosiale aspektet en utfordring for informantene dersom de ikke fikk den støtten de ønsket. Flere informanter brukte forventingspress som en måte å influere seg selv til å opprettholde livsstilsendringen. Balansegangen mellom hensynet til andre og egne behov førte for noen til at de gikk på kompromiss med egen ønsker, mens det for andre utkrystalliserte seg en sterkere vilje til å følge egne preferanser.

Alle informantene influerte seg selv ved å mane frem følelser som de opplevde motiverende. Fysiske, mentale og utseendemessige forbedringer brukte de som belønning for Selvsnakk ble av noen informanter, brukt for at de skulle motivere seg selv til å holde seg til livsstilsendringen. For noen virket det alltid slik de ønsket mens for andre varierte virkningen med humøret.

Fra denne presentasjonen, vil funnene nå drøftes opp mot tidligere forskning (kapittel 1.3) og teori (kapittel 2).

5 Drøfting

I dette kapitlet gjengis i korthet funnene fra denne studien i innledningen til hvert underkapittel. Hvordan informantene utøvde innflytelse over seg selv i forhold til ønsket om å vedlikeholde vektreduksjon er drøftet i kapittel 5.1 til 5.3. Hvordan de opplevde betydningen av selvsnakk, er drøftet i siste del av kapittel 5.3. Funnene drøftes ut fra konteksten til informantene, mot tidligere forskning på området og opp mot sosial-kognitiv læringsteori.

Diskusjonen er lagt opp etter den tidligere angitte strukturen gitt i presentasjonen av funnene. Alle de presenterte funnene diskuteres, men vektleggingen er ulik alt etter hvor vesentlig resultatene ble vurdert.

5.1 Forståelse av seg selv

Informantene var bevisst sine styrker og svakheter og lot disse være førende for hvordan de valgte å både gå ned i vekt hvordan de valgte å forsette med livsstilsendringen. Dette la føringer for hvordan de brukte energi og prioriterte, noe som førte til at enkelte gikk flere runder med seg selv for å innstille seg på å leve med livsstilsendringen. Utskeielser og pauser fra egen plan og opplegg ble av noen beskrevet som en utfordring med mange dimensjoner mens det for andre ble ansett for å være uproblematisk.

Å tolke egen styrke

Informantenes kjennskap til egne styrker virket til å være utgangspunktet for hvordan de valgte å gå ned i vekt og la føringer for hvordan de valgte å vedlikeholde denne. De var bevisste på sine egenskaper og beskrev seg selv på forskjellige måter, som målbevisste, vinglete, en enten-eller-person eller kompromissløse. Dett samsvarer med studien til Kayman et al (1990) som viser at personer som lykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon, benytter egne personlige strategier som er basert på kjennskap til seg selv.

En av informantene som ikke hadde slanket seg tidligere, hadde en prøveperiode hvor han testet ut egne ferdigheter før han bestemte seg for å gå ned i vekt. Hans vellykkede fremgangsmåte kan tyde på at han ved å gradvis introdusere nye mål, fikk styrket mestringstroen sin slik at han stadig fikk sterkere tro på egne evner og dermed kjennskap til egne styrker noe som er helt grunnleggende for hvorvidt personer tror de kan mestre en situasjon eller ikke (Bandura, 1997). Flere av informantene hadde hatt mange mislykkede forsøk på vektreduksjon bak seg, før de hadde lyktes, og hadde dermed ikke den samme enkle og gradvise tilnærmingen som informanten som ikke hadde slanket seg før. Noen av disse informantene sa at de etter flere kurer hadde funnet *sin* måte å slanke seg på. Det kan tyde på at de ikke nødvendigvis oppfattet sine tidligere forsøk som dårlige prestasjoner, men heller at det var *kuren* som ikke virket eller passet de. Noe som kan tolkes som en ansvarsfraskrivelse som i liten grad forbindes med personer som er villige til å gjøre personlige endringer i livet, hvor egenkorrigeringer og selveksamining er et viktig ledd (Neck et al, 2010). Samtidig kan det i lys av teori om mestringstro, ha sammenheng med at personer med høy grad av mestringstro tilskriver egne dårlige prestasjoner eksterne faktorer og ikke egen tilkortkommenhet (Bandura, 1997). Offentlig debatt om ansvarsfraskrivelse fra overvektige (Jaquesson, 2012) sier noe om aktualiteten av dette temaet. I debatten fremholdes blant annet viktigheten av å plassere ansvaret der det "hører hjemme". Selv om den overvektige som har slanket seg flere ganger tar ansvar, kan mye tyde på at det ikke nødvendigvis er et konstruktivt utgangspunkt dersom personen på den måten blir selvførdømmende. Selvførdømmelse kan i følge Bandura (1986) føre til handlingslammelse og at en avstår fra framtidige lignende utfordringer. Informantenes tanker om eget ansvar i forbindelse med tidligere mislykkede slankekurer, kan tyde på at de unngikk en handlingslammende selvførdømmelse. På den andre siden kan det være at informantenes tidligere mislykkede slankekurer var et resultat av tilkortkommenhet, men som de valgte å ikke fokusere på da det var lite hensiktsmessig. Flere av informantene opplevde seg selv som rasjonelle og unngikk å dvele ved tidligere opplevelser som de ikke mestret. Informantenes begrunnelse for at de tidligere ikke hadde lyktes med å gå ned i vekt, kan også tyde på at de klarte å skille mellom tidligere mislykkede forsøk på å gå ned i vekt og det nye forsøket. En kan se på dette som en styrke da det i følge Bandura (1997) er få erfaringer som er identiske, men at en har en tendens til å ta lignende erfaringer til inntekt for mestringstroen i forbindelse med nye

utfordringer. Tidligere studier viser at gjentatte slankekurer ikke nødvendig har negativ innvirkning på personens psykiske helse (Elfhag et al, 2004; Reyes et al 2011; Wadden et al, 2004). Funnene i denne studien kan være med å forklare noen av mekanismene bak dette.

Noen av informantene opplevde at de hadde endret syn på seg selv i løpet av prosessen. De mente at de tidligere hadde hatt et feilaktig negativt syn på seg selv, noe som i følge Bandura (1997) kan føre til at en undervurderer egen kapasitet og styrke. Dette kan tyde på at informantene var åpne for å tenke nytt om seg selv og at de turde å utfordre eget selvbilde. Selvbilde er, i følge Bandura (ibid.) , en kognitiv konstruksjon som er med på å bestemme hva en ser etter og hvordan en tolker seg selv. Informantene hadde i løpet av prosessen endret adferd, men det er i følge Bandura (ibid.) ingen automatikk i at de nye ferdighetene implementeres slik at personens syn på seg selv endres da det kreves at de nye ferdighetene tolkes og defineres, noe som er en krevende prosess. Dette kan tyde på at informantene implementerte de nye erfaringene ved at de beskrev det som en "enorm jobb" og at de måtte "snu om". Dette funnet samsvarer med tidligere studier som viser at implementering av nye tanker om seg selv virker positivt inn på vedlikehold av en vektreduksjon (Annesi & Marti, 2011; Johansen et al, 2010 og Shaw et al, 2005; Stahre et al, 2007).

Å innstille seg

Informantene uttrykte variasjoner i forhold til hvordan de hadde opplevd livsstilsendringen så langt. De hadde også forskjellig syn på hva ønsket om vedlikehold ville kreve av innsats fremover. Noen syntes vektreduksjonen hadde vært enkel, og tenkte at det ville vært helt irrasjonelt å gå tilbake til tidligere livsstil. Andre hadde en opplevelse at det hadde vært en krevende prosess og anså tilstanden som en diagnose som bare måtte aksepteres mens andre slet med tanken på at dette var en altfor stor jobb for dem.

Siden informantene hadde forskjellig utgangspunkt både i forhold til tidligere erfaringer med vektreduksjon og antall kilo de ønsket å gå ned, var det forventet at de også hadde forskjellige syn på hva ønsket om vedlikehold av en vektreduksjon ville kreve av dem i fremtiden. Bakgrunnen til informantene kan være med på å belyse den store forskjellen i

vurderingene om vedlikehold av vekt i fremtiden. For informanten som anså prosessen som enkel, kan det tyde på at han anså egne prestasjoner som evner han hadde tilegnet seg ut fra sin forhistorie som idrettsmann. Informantene som anså sin egen overvekt som en diagnose og som vektreduksjon som en altfor stor jobb, hadde alltid tenkt på seg selv som late og inaktive. Det kan tyde på at de anså prestasjonene som et resultat av at de hadde tatt seg sammen, noe som i følge Weiner (ref. i Bandura, 1997) blir vanskeligere å holde fast på i det lange løp. En av informantene opplevde etter lang tid at noe av den nye adferden gikk automatisk. Det kan tyde på at adferden hadde blitt en integrert del av henne og at hun på den måten fikk bekreftende erfaringer som overgikk de tidligere slik at mestringstroen ble endret (ibid.).

Det å godta og akseptere at livsstilsendringen var en stor jobb, førte til at noen av informantene klarte å innstille seg på en fremtid med varig livsstilsendring. En av dem gav uttrykk for lettelse over å ha innsett at hun aldri ble ferdig med å jobben. Det kan tyde på at informantenes valg om å ha en realistisk innstilling til vektreduksjonen kan virke frigjørende. I følge Bandura (ibid.) vil høye forventninger skape skuffelse når de ikke blir innfridd. En kan se informantenes lettelse som et tegn på at de tidligere skuffelsene kan ha tappet informantene for energi og motivasjon.

Informantene jobbet med å ha den "rette" innstilling til vektreduksjonen, som for en av informantene var ensbetydende med å ha en innstilling om at slitet med å vedlikeholde vektreduksjonen ikke kom til å gå over. Dette kan si noe om at de jobbet med å innstille seg på at dette var en vanskelig jobb. Det kan tyde på at det krever en innsats å unngå gamle tankemønstre, men ikke at målet nødvendigvis trenger å være en positiv innstilling. Informantenes jobb med å ha den "rette" innstillingen kan tyde på at de tidligere har tenkt at de kan slappe av dersom de hadde oppnådd vekt målet. Dette kan tolkes på flere måter. På den ene siden kan en med dette sette spørsmål ved om denne "feilaktige" innstillingen er en konsekvens av massemedias og fokusering på en slankementalitet fremfor en livsstilsendrings mentalitet (Naidoo et al, 2010). Noe som kan forstås på grunnlag av at personers forventning og holdninger påvirkes av ytre påvirkning (Bandura, 1997). På den andre siden kan informantenes jobb med å få den "rette" innstillingen, være et resultat av å ha arbeidet seg frem til en mental innstilling etter skuffelse på grunn av egne mislykkede erfaringer. Dette kan forstås ut fra at en pessimistisk tankegang reduserer faren for å mislykkes og på den måten unngår en å

miste mestringstroen (Norem et al, 1986). Informantenes jobb med å ha en realistisk innstilling er forenelig med en tidligere studie som sier at realistisk innstilling har like god effekt på vedlikehold av en vektreduksjon som en positiv innstilling (Finch et al, 2005) og at det dermed ikke er noe mål å jobbe med å få en positiv innstilling. Noe også Bandura (1997) hevder ved å si at en realistiske forventning til en oppgave er viktig for å kunne takle den. Samtidig avdekker andre studier at en positiv innstilling som heller mot å være urealistisk (Ohsiek, 2010) og det å ha positive tankemønstre (Stahre et al, 2007; Shaw et al, 2005) preger personer som lykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon. De sistnevnte studiene er forenelig med innstillingen til den første informanten som anså fremtiden som enkel. Ut fra de sprikende resultatet fra tidligere studier og teori er det nærliggende å tenke at de forskjellige innstillingene til informantene sier noe om viktigheten av at informantene hadde egne forventninger basert på hva de trodde var best for egen motivasjon. En kan med dette også se på jobben med å innstille seg som en krevende balansegang for de informantene som kjempet med å unngå en negativ innstilling da den kunne virke ødeleggende, men var redde for en positiv innstilling på grunn av tidligere erfaringer med skuffelser.

Å forholde seg til utskeielser

Noen av informantene hadde opplevelse av at utskeielse førte til tanker om at de hadde tapt sin egen kamp for å vedlikeholde en vektreduksjon. En utskeielse er å gå ut over oppsatte grenser på en uhemmet måte (Hanks et al, 1979). Andre møtte utskeielsene med forståelse og ved å gi seg selv trøst, mens andre igjen aksepterte dem som en del av livet og livsstilsendringen. Grensen de satte for hva som var tillat og hva de definerte som en utskeielse var forskjellig. Det at de taklet utskeielsene på så forskjellige måter, var et uventet funn og diskuteres her i lys av teori og tidligere forskning på hva som karakteriserer personer som har lykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon.

Alle informantene opplevde at de hadde gått utenom planen for vektreduksjon og skeiet ut. Enkelte anså utskeielsen som en katastrofe og at de dermed hadde tapt. Det kan tyde på at de var dedikerte og at det å vedlikeholde vektreduksjonen var en svært viktig verdi for informantene og samsvarer med Neck et al (1996) som mener at verdiavklaring er et svært viktig ledd dersom en skal endre en adferd. Andre informanter vurderte derimot

utskeielse som en naturlig del av livsstilsendringen selv om vektreduksjonen virket til å ha like stor verdi for dem. Derfor kan det virke som at reaksjonene på utskeielse ikke nødvendigvis hadde noe med verdien vektreduksjonen hadde for informantene. Det kan heller tyde på at den store forskjellen i hvordan de så på en utskeielse var forbundet med opplevelsen av nederlag. De som så på utskeielsen som om de hadde tapt, vil åpenbart definere en utskeielse som et større nederlag enn de som anså det for å være en naturlig hendelse. Det så ut til at den ene gruppen lettere la hendelsen bak seg enn den andre. Ut fra dette kan det virke som om at det å akseptere en utskeielse gjør at en fortere kommer over nederlaget ved ikke å problematiserte utskeielsen, noe som går i mot flere studier (Byrne et al, 2003; Chambers et al, 2012; Kayman et al, 1990; Simpson et al, 2011) sier at det å ha en konfronterende og konsistent holding til utskeielser karakteriserer personer som lykkes i vedlikehold av en vektreduksjon. Samtidig kan de nevnte studiene være forenelig med funnene fra de andre informantene som anså en utskeielse som om de hadde tapt. Det å reflektere over egne motiv og holdninger gjennom analytiske prosesser er en grunnleggende evne hos individer som er med på å konstruere personlige standarder (Bandura, 1997, 1986). Det kan derfor tyde på at informantene var prisgitte sine grunnleggende holdninger og at en fravikelse var ensbetydende med opplevelse av ubalanse.

En annen av informantene prøvde å legge utskeielsene bak seg ved å fortrenge de. En kan se på dette som at informanten ikke ønsket å observere egen adferd fordi han ikke ønsket å se avviket mellom den reelle adferd og den ønskelige adferd, noe som er i følge Neck et al (1996) er et av prinsippene innen selvledelse. En kan også se på det som at han var redd for sin egen moraliserende holdning og ville unngå den da en moraliserende holdning som appellerer til frykt, kan føre til fordømmelse og tvil på egen mestringsstro (Bandura, 1997). Studier viser derimot at det å konfrontere seg selv med utskeielser kjennetegner personer som klarer å vedlikeholde en vektreduksjon (Chambers et al, 2012; Kayman et al, 1990). Valget denne informanten tok om å ikke gi utskeielsene oppmerksomhet og valget de andre informantene tok om å definere de som en naturlig hendelse, kan derimot i begge tilfeller tolkes som en styrke ved at de valgte å ikke dvele ved noe som allerede var gjort. Samtidig kan det tyde på at informanten som fortrenget utskeielsen, egentlig ikke aksepterte den og kanskje var like nådeløs ovenfor seg selv som informantene som definerte det som om de hadde tapt. Informantene som anså en utskeielse som at de hadde tapt, reagerte etter hvert med å gi seg selv forståelse

og forsoning og på den måten virket de til å legge utskeielsen bak seg. Da fordømmelse av egen adferd kan føre til handlingslammelse (Bandura, 1986), kan det at informantene ikke ville vedkjenne seg adferden ses på som en frarøvelse av egen sjanse til å legge hendelsen bak seg.

Å planlegge avbrekk

For de fleste av informantene var det viktig å kunne se fram til avbrekk og pauser fra planene/opplegget for livsstilsendringen. Det så allikevel ut til at de hadde en viss uro knyttet til avbrekkene. Dette kan tyde på at faste regimer gav reguleringer og rammer som de følte trygghet med å forholde seg til, og det å gå utenom disse var forbundet med en viss risiko for en større sprekke eller utskeielse. Samtidig virket det som at disse planlagte avbrekkene ikke krevde bearbeiding i etterkant slik utskeielsene gjorde. Det kan derfor se ut til at når informantene hadde gitt seg selv tillatelse til en "utskeielse" i form av et avbrekk, fikk den helt andre ettervirkninger enn hvis utskeielsen ikke var planlagt. Dette var et overraskende funn fordi utskeielsen i begge tilfeller virket til å ha samme innhold. Det kan derimot forstås ut fra sosial-kognitiv læringsteori, hvor det at en har en intensjon med handlingen, ved at den for eksempel er planlagt, gi en annen opplevelse av kontroll enn dersom handlingen er gjort impulsivt (Bandura, 1997). En kan da se på informantenes forståelse av seg selv i forbindelse med avbrekk som noe som forsterket deres mestringstro, mens en ikke planlagt utskeielse ble tolket som et uttrykk for at de hadde tapt og ikke mestret livsstilsendringen.

Informantenes grenser for hva de tillot seg av avbrekk varierte. En kan se på dette som et uttrykk for at de kjente seg selv og at de regulerte grensene sine på bakgrunn av kjennskap til egne behov. For informantene som hadde stort handlingsrom eller vide grenser for hva de tillot seg, virket grensene til å være et kompromiss mellom deres ideelle plan/opplegg og kjennskapet til egne behov. Kjennskap til egne behov ble derfor førende for grensene de satt og på den måten legitimerte de grensene. Dette samsvarer med teori om selvledelse hvor det å få en forståelse av seg selv er en forutsetning for å lede seg selv (Manz et al, 2010). Andre informanter måtte ha snevrere grenser for seg selv og var svært besluttsomme. Noe som innebar at de ikke kunne unne seg avbrekk fra planene og opplegget sitt. Dette stemmer med tidligere studier som sier at robusthet og

besluttsomhet i utfordrende situasjoner, preger personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon (Byrne et al, 2003; Chambers et al, 2012; Holloway, 2002; Simpson et al, 2011). Samtidig viser andre studier at personer som har lyktes, har en avslappet og fleksibel holdning (Elfhag et al, 2005; Teixeira et al, 2006). Ut fra teori om selvforståelsens betydning for selvledelse, kan informantenes besluttsomhet dermed også være et uttrykk for at de ikke hadde fått forståelse for seg selv og sine behov og at de dermed ikke legitimerte de. Det kan også være et uttrykk for at de ikke tålte den friheten legitimeringen gav, men trengte strammere reguleringer og mindre fleksibilitet for å kunne holde seg til ønsket om varig vektreduksjon. Slik sett er det forståelig at en slankekur anses for å være lettere enn vedlikehold, da en som regel har strammere og mer definerte grenser enn en har i forbindelse med vedlikehold av en vektreduksjon (Beck, 2008; Naidoo et al, 2010). Noen av informantene hadde lært seg å bli mer fleksibel for lettere å kunne leve med livsstilsendringen. Dette kan tyde på at det var et mål å gi seg selv slingringsmonn, men at det for enkelte var en vanskelig balansegang som krevde lærdom over tid. Bandura (1986) sier at personer konstruerer personlige standarder som de bruker som en guide i å regulere egen adferd. Informantenes opplevelser samsvarer med denne teorien ved at det ikke så ut til å være en "riktig" standard, men at hver enkelt la føringer for eget handlingsrom. Hva som er realistiske utfordringer og grenser er en individuell vurdering og kan være med på å forklare den store forskjellen i hva informantene tillot seg.

Fra å drøfte vesentlige innflytelsesrike momenter ved informantenes tanker om seg selv, vil jeg nå gå over til å drøfte forståelsen de hadde av andres innflytelse.

5.2 Forståelse av andres innflytelse

Måten informantene vurderte andres innflytelse på varierte. Funnene viser at de stort sett lot andres støtte både inspirere og motivere. Derimot virket andres mangel på støtte mentalt tappende for enkelte, mens for andre ble den en påminner om at de var på riktig vei. Forventningspress fra andre ble også oppfattet som både noe som styrket dem men

også noe som de ønsket å unngå. For de fleste var hensynet til andre noe de forholdt seg på en ukomplisert måte, men for noen førte det til at de gikk på kompromiss med seg selv eller skjulte egen adferd.

Støtte

Alle informantene viste på en eller annen måte at de var opptatt av andre personers støtte på deres ønske om vedlikehold av vektreduksjonen, noe som også stemmer med tidligere studier som har sett på hva som karakteriserer personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon (Reyes et al, 2011; Simpson et al 2011). Dette uttrykte informantene blant annet ved å beskrive det som et "spark bak" eller ved at de oppsøkte andre når de trengte oppmuntring. Noen hadde derimot vanskeligheter med å oppfatte andres uttrykk for støtte som noe positivt.

Det var imidlertid flere aspekter ved informantenes syn på sosiale relasjoner som frembrakte viktige brytninger og refleksjoner i informantenes prosess for å vedlikeholde en vektreduksjon. En av informantene avfeide andres positive kommentar fordi hun ikke kjente seg igjen i beskrivelsen. Dette stemmer med Bandura (1997) som sier at dersom en skal kunne ta imot ros fra andre, må rosen være i overensstemmelse med eget selvbilde. Informanten hadde alltid vært overvektig og kan derfor ha vanskeligheter med å endre selvbildet, noe som karakteriserte personer som mislykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon i Byrne et al (2003) sin studie. For denne informanten var ikke kommentaren gjenkjennbar, men virket heller som en bekreftelse på synet hun alltid hadde hatt på seg selv.

Noen av informantene etterlyste støtte fra omgivelsene, hvorav noen reagerte med irritasjon og endatil eksklusjon av venner. Dette kan forstås som en fallitterklæring som sier noe om at en er sårbar og ikke takler andres reaksjoner på en tilfredsstillende måte. Irritasjonen informanten uttrykte kan på den andre siden ses på som at en er bevisst egne behov og at en eksklusjon dermed blir en ivaretagelse av seg selv og ens ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon. Verdiavklaring hvor en også har et bekostningsoverslag, er et viktig steg i prosessen i å lede seg selv og å nå et mål (Eccles et al, 2002). Det kan tyde på at informantene hadde tatt et bekostningsoverslag og som en konsekvens av dette, ekskluderte de venner. Tidligere studier viser at både personer

som lykkes og som mislykkes med å vedlikeholde en vektreduksjon, ønsker mer støtte og oppbakking av andre (Reyes et al, 2011; Simpson et al, 2011), og støtten etterlyses i enda større grad av personer som ikke har lyktes (Dohm et al, 2001). Studiene sier lite om hvorfor det er slik. Ut fra mine funn kan det tyde på at det å ta et oppgjør som innebærer at en avslutter "søket" etter støtte, dersom en ikke finner støtte, opplevdes som frigjørende for informantene. Dette kan være med å forklare at personer som mislykkes med å vedlikeholde en vektreduksjon, fortsetter å søke støtte i større grad enn de som lykkes og at de enda ikke er kommet til dette "oppgjøret".

Informantene gav ikke bare uttrykk for at de *trengte* støtte fra andre, men at deres prosess med å tape vekt eller vedlikeholde en vektreduksjon sto i fare for å stoppe opp dersom de ikke opplevde at deres ektefeller/kjæreste ikke var der for dem. Dette stemmer også overens med tidligere studier som viser at nære relasjoner både kan virke fremmende men også hemmende på personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon (McLean et al, 2003). En kan se på informantenes avhengighet som et uttrykk for at de var redde for at en endring og omlegging av sin egen vektreduksjon kunne gjøre noe med rollen de hadde i parforholdet og at en dermed utsatte forholdet for en ubalanse. Dette kan tyde på at de dermed er mer følelsesmessig sårbare i en livsstilsendringsprosess enn til vanlig.

Forventingspress

Alle informantene ga uttrykk for at deres vektreduksjon skapte oppmerksomhet fra personene rundt dem. Oppmerksomheten ble ikke bare oppfattet som utdelt positivt, men ble også beskrevet som et forventingspress. Enkelte opplevde det som en belastende del av vektreduksjonen, mens for de fleste informantene opplevdes forventingspresset som noe positivt. Dette var et noe overraskende funn da forventingspress forbindes med noe negativt i forbindelse med personlige endringer (Anker, 2012). Ingen av de nevnte studiene har sett på hvordan forventningspress fra omgivelsene takles av personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon.

To av informantene skapte bevisst forventinger hos andre som et ledd i å øke presset på seg selv. Det kan tyde på at det å inngå forpliktende avtaler ble sett på som en måte å regulere egen adferd på. For flere av informantene var nemlig det å holde ord og ikke

skuffe eller svikte andre, personlige egenskaper som de anså som prisverdige. Det kan derfor ses på som et uttrykk for at informantene brukte forpliktende avtaler som et ledd i å bekrefte og stadfeste sitt nye image eller selvbilde. Ved å skape nye forventninger hos andre kunne de på den måten skape nye holdninger som de selv forpliktet eller påvirket seg selv til å leve opp til. Nedsatt forventning til et individ kan være med på å redusere individets forventning til seg selv (Bandura, 1997). Det kan derfor tyde på at informantene skapte forventning hos andre for å oppnå et annet selvbilde eller endre holdning til seg selv.

Noen av informantene uttrykket at de ikke ønsket å medvirke til at andre la press på dem, noe som førte til at de var forsiktig med å snakke om egne ambisjoner og mål for livsstilsendringen. En kan se på dette som et uttrykk for usikkerhet på egne evner til å opprettholde vektreduksjonen og at de dermed ikke ville skape forventninger som ikke kunne innfris. På den andre siden kan det være et uttrykk for at informantene var bevisst sin sårbarhet og tåleevne og dermed tok de nødvendige hensyn i å beskytte seg selv.

Dersom en opplever at utfordringene står i forhold til kapasitet og evner, vil individets mestringstro styrkes (Bandura, 1982). Sett i lys av dette kan det virke som at informantene ikke utsatte seg for forventningspress fra omgivelsene dersom de ikke trodde at de var klare for å takle dem. Det å tilpasse utfordringene egne evner, viser seg i en studie å være viktige faktorer for vedlikehold av en vektreduksjon (Reyes et al, 2011). Samtidig viser det seg at høye forventninger kan gi optimisme som kan virke positivt inn på vedlikehold av en vektreduksjon (Elfhag et al, 2005). Dette kan tyde på at personlig kjennskap til egen kapasitet og evner er viktig for å takle forventningene fra andre på en tilfredsstillende måte.

Hensyn

Alle informantene hadde kommet inn i en positiv livsstilsendring som de ønsket å vedlikeholde. Hensyn til andre i forbindelse med måltid virket til å være et område hvor de sto i fare for å måtte gå på kompromiss med eget ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon. Det kan tyde på at dette er en felles arena hvor det er knyttet sterke

følelser og i følge Naidoo et al (2010) et eksempel på hvor sterkt adferden er knyttet til den sosiale konteksten.

Noen av informantene virket til å bli utfordret til å gå på kompromiss med seg selv i forbindelse med felles måltid med andre. Flere informanter valgte allikevel å holde fast på egne ønsker til tross for dilemmaet. En kan se på dette som at de øvde seg i troskap mot seg selv, og at de dermed opplevde det som en personlig seier. Samtidig måtte de forholde seg til følelsen de fikk av å være uhøflig og å skuffe andre. Ved at informantene karakterisere sin oppførsel som uhøflig, kan det tyde på at det ble en moralsk belastende avgjørelse. Noen av informantene hadde valgt å heller ta hensyn til andres følelser ved å spise det som ble servert, det kan tyde på at det moralsk sett ble for vanskelig å være tro mot egne preferanser. Ut fra tidligere studier viser det seg at personer som lykkes å vedlikeholde en vektreduksjon, har psykisk styrke og stabilitet noe som tyder på at en takler slike eksterne utfordringer (Ovbiosa-Akinbosoye et al, 2011; Elfhag et al, 2005). I følge Bandura (1997) er personer ikke prisgitt omstendighetene, men ved hjelp av refleksjon med på å påvirke de. Derfor var informantens tilbøyelighet til å være prisgitt omstendighetene og gå på kompromiss med egne ønsker i forbindelse med måltid et overraskende funn. Dette kan tyde på at det for informantene ble en vurdering av prioritering av verdier. I følge Ajzen et al (1980) er den forventede verdi avgjørende for grad av motivasjon. Det kan tyde på at informantene forventet at moralske dilemmaer kom i kjølevannet av å ta hensyn til egne preferanser under måltid og at de unngikk disse ved å spise slik andre forventet.

Noen informanter valgte å dekke over eller skjule måten de spiste på ved for eksempel å spise sent eller "lurt". Det kan virke som at de ikke vedkjente seg livsstilsendringen ved å ønske å skjule dette ovenfor andre. En kan også se på dette som en strategi for å tilpasse seg hensynet til andre uten at en går på kompromiss med eget ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon.

Andre informanter var lei av å stadig måtte ta hensyn til andre i forbindelse med måltider, og hadde tatt et bevisst oppgjør ved å erklære at de hadde valgt å ikke gå på kompromiss med seg selv lenger. Dette kan tyde på at de hadde gjort seg opp en mening om at de prioriterte egne behov fremfor å ta hensyn til andre. På den andre siden kan det være et uttrykk for at de ikke lenger definerte måltidet som en arena for moralske dilemma, men heller løsrev arenaen for å innebære moralske forpliktelser.

Fra å ha drøftet hvordan informantene tolket andres innflytelse, vil jeg nå gå over til å drøfte informantenes forståelse av tankens og følelsenes innflytelse.

5.3 Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse

Informantene fokuserte på gode følelser og brukte de som inspirasjonskilder til å nå egne mål. Belønning i form av økt overskudd, forbedret utseende og fysisk velbefinnende var noe de trakk frem som viktige motivasjonsfaktorer for vektreduksjonen. Selvsnakk i form av indre dialog og diskusjoner med seg selv var for noen en del av strategien for å oppnå endringen.

Fokusering

Informantene brukte følelser for å utøve innflytelse over seg selv til å vedlikeholde vektreduksjon og frembrakte de ved å aktivt mane dem frem. Det kan tyde på at de ønskede følelsene ikke kom automatisk og at det dermed var andre følelser og tanker som var mer naturlig tilstede hos informantene. Disse følelsene kan dermed ha blitt opplevd som en trussel mot deres ønske om å vedlikeholde en vektreduksjon. Dette kan tyde på at informantenes emosjonelle tilstand var med på å påvirke mestringstroen og at det derfor var viktig å ha de "rette" følelsene, noe som er i overensstemmelse med Banduras (1997) teori om at følelser har innflytelse på mestringstro. På den andre siden kan viktigheten av følelsene si noe om at vedlikehold av vektreduksjonen ikke hadde blitt en etablert vane, men at de måtte jobbe aktivt for å få frem følelser som kunne gi grunnlag for å opprettholde god mestringstro. Dette kan tyde på at informantene var sårbare i forhold til tro på egne evner.

En av informantene brukte et bilde av seg selv som slank som inspirasjon til å vedlikeholde vektreduksjonen. Det kan virke noe unødvendig at informanten minnet seg selv om hvor slank hun var da det allerede var en realitet. Dette kan derfor være et uttrykk for at fysiske påminnelser om egen suksess gir en følelse som kan være med på å vedlikeholde mestringstroen. Å bruke fysiske påminnelser er i følge Neck et al (2010)

med på å lede en person i en ønsket retning. Det kan tyde på at det å gi oppmerksomhet til en ønsket situasjon er med på legge til rette for at situasjonen fortsatt opprettholdes .

Det var ikke bare gode følelser informantene brukte for å utøve innflytelse over seg selv for å vedlikeholde en vektreduksjon. Flere manet frem ubehagelige følelser de hadde erfart for å minne seg selv om hva de ønsket å unngå. Det ser derfor ut til at ubehagelige følelser ble brukt som "skrekk og advarsel" eller for å forebygge tilbakefall. Slik egenobservasjon kan brukes til å eliminere uønsket adferd (ibid.). Samtidig kan det i følge Bandura (1997) være en fare for at en ved å fokusere på tidligere nederlag feilvurderer egen mestringstro og dermed ubevisst vil ønske å unngå å forholde seg til lignende situasjoner igjen. Det at informantene turde å stå ansikt til ansikt med sine ubehagelige følelser kan tyde på at de klarte å bruke tidligere mislykkede erfaringer på en konstruktiv måte som ikke gikk ut over mestringstroen, men som heller bygget den opp. Dersom informanten hadde valgt å ikke kjenne på de ubehagelige følelsene, men heller fortrent dem, kunne en sett på det som en frarøvelse fra den regulerende effekten følelsene virket til å ha på informantene. Da dette funnet kan være et tegn på at informantene hadde psykisk god styrke stemmer dette overens med funn fra tidligere studier om personer som lykkes i vedlikehold av en vektreduksjon (Elfhag et al, 2005; Ovbiosa-Akinbosoye et al, 2011).

Det kan virke som at de nye opplevelsene og følelsene informantene hadde fått etter livsstilsendringen, var sterke nok til å brukes som en kontrast for å tydeliggjøre både hva de ønsket å vedlikeholde og hva de ønsket å unngå. Flere studier er klare på at selvmonitorering ved regelmessig veiing er viktige indikatorer for vedvarende vektreduksjon (Elfhag et al, 2005; Simpson et al, 2011). Ved å veie seg regelmessig vil en kunne kjenne på ubehaget ved å for eksempel ha gått opp i vekt, identifisere det og bruke det som motivasjon for å unngå vektøkning ved neste veiing. Det kan derfor tyde på at det å våge å bli konfrontert med seg selv både i forhold til følelser, slik denne studien viser, og i forhold til veiing, slik tidligere studier viser, kan ha en regulerende effekt som har innvirkning på personers vedlikehold av en vektreduksjon.

For flere av informantene var ubehagelige følelser i forbindelse med nederlag og utfordringer noe de ønsket å unngå. Det virket som at de vedkjente seg disse, men valgte derimot å hente fram sider ved opplevelsene som var positive. Dette kan tyde på at det var viktig for informantene å omdefinerte hendelsen slik at det ikke bare ble oppfattet

som et rent nederlag, men også som en hendelse med elementer av mestringsopplevelser. De lot på en måte ikke nederlagsfølelsen stå "ubesvart", men gav den et gjensvar ved å finne frem sider ved hendelsen som gav de andre følelser. Ut fra sosial-kognitiv læringsteori er erfaringene med på å danne opplevelsen av mestringstro (Bandura, 1997). Den er imidlertid avhengig av hvordan en blant annet tolker kroppslige og emosjonelle erfaringer. Dette kan tyde på at dersom de tidligere nederlagene til mine informanter hadde blitt tolket som rene nederlag ville de hatt en annen innvirkning som kunne gjort noe med deres mestringstro.

Belønning

Måten informantene snakket om de kroppslige forbedringene på, kan tyde på at de anså de som en naturlig og selvskreven belønning som kom som en konsekvens av vektreduksjonen. Samtidig kan deres omtale av positive forbedringer som belønning, være et uttrykk for takknemlighet, som i følge Lazarus & Lazarus (1994) krever en bevissthet på verdien av opplevelsen. Verdiavklaring kan være avgjørende for grad av motivasjon (Ajzen et al, 1980; Manz, 1986), og kan på den måten tyde på at informantene hadde gjort denne avklaringen om å verdsette de positive virkningene. Samtidig kan det tyde på at de ikke bare har gjort en verdiavklaring, men også at de var mentalt tilstede for å kjenne på og registrere belønningen. Gode stressmestringsstrategier kan tyde på at en har evne til tilstedeværelse, noe som kjennetegner personer som lykkes i vedlikehold av vektreduksjon (Elfhag et al, 2005).

Det å være mentalt tilstede var derimot ikke bare forbundet med noe positivt for informantene, da de opplevde at de stadig måtte forsake lyster og behov. Ofte ble dette taklet ved å fokusere på belønningen som lå foran. Det kan tyde på at belønning ble brukt som en flukt fra en ubehaglig tilstand. Dermed kan det tyde på at det å ha evnen til å fortrenge eller ikke konfrontere seg selv ble brukt for å "overleve" en ubehagelig situasjon, noe som ikke stemmer med Kayman et al (1990) sin studie om at personer som lykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon konfronterer seg selv. Samtidig er det å være selektiv en naturlig og endatil viktig del av personers takling av utfordrende situasjoner (Bandura, 1997) og kan være med på å styrke deres mestringstro.

Forbedret utseende virket til å være en viktig belønning for alle informantene. Dette er også noe en tidligere studie viser, nemlig at kroppslige ytre forbedringer er en sterkere motivasjonsfaktor enn for eksempel forbedring av helse (Ogden, 2000). Dette kan tyde på at informantene ikke hadde så store helseplager. På en annen side kan det tyde på at utseende var en tydelig og konkret belønning som dermed ble lettere å fremholde enn forbedring av helse, noe som kan oppleves som en langsiktig belønning. Dette kan tyde på at den visuelle drivkraften er sterk, ikke bare på grunn utseendets status i samfunnet, men på grunn av det tydelige visuelle budskapet en endret kropp gav til informantene om at de hadde lykket. Informantenes glede over endret utseende kan også ses i lys av viktigheten av å ha delmål på vei mot et hovedmål (Bandura, 1997; Neck et al, 2010) og kan tyde på at de ledet seg selv ved å verdsette fremskritt.

Selvsnakk

Flere informanter brukte selvsnakk for å instruere og lede seg selv til å vedlikeholde vektreduksjon. Jeg hadde imidlertid forventet at *alle* gjorde det. Det kan tyde på at informantene som sa at de ikke brukte selvsnakk, var ukjente med begrepet eller hadde vanskelig med å sette ord på eget selvsnakk.

Selv om informantene som brukte selvsnakk i denne studien opplevde at det virket positivt inn på motivasjonen til vedlikehold av vektreduksjon oppnådde de ikke alltid den ønskede virkning. Ved å gå i utakt med sin grunnstemning kunne selvsnakket både virke "teit" og oppleves som noe som overkjørte dem (dure på). En kan se på det som et uttrykk for at informantenes mottakelighet for eget selvsnakk var avhengig av humøret og grunnstemningen de var i. I motsetning til den klare innvirkning selvsnakk har på sportslige prestasjoner (Hardy et al, 2001; Peters et al, 2006), virker det som at virkningen av selvsnakket på "prestasjonene" til informantene var prisgitt følelsene i situasjonen. Det kan tyde på at ved at informantene fokuserte på de gode følelser, la de også en grobunn for selvsnakkets virkning.

For andre informanter virket det som at selvsnakket hadde samme innflytelse på dem uansett sinnsstemning. Dette kan tyde på at selvsnakket hadde forskjellig troverdighet hos informantene. Informanten som opplevde selvsnakk som ensbetydende med den fornuftige stemmen, var mer lydhør ovenfor den siden han på forhånd visste at den

hadde kredibilitet. Mens informanten som hadde definert sitt selvsnakk som en stemme med tvetydige motiv (dr. Jekyll and mr. Hyde), ikke kunne stole på sitt eget selvsnakk og at det derfor ikke hadde den samme innflytelsen på hennes ønske om å vedlikeholde sin vektreduksjon. I forhold til Bandura (1997), er virkningen av andre personers oppmuntrende ord avhengig av at en har tillit til personen som sier ordene (ibid.). Det kan virke som at de samme prinsippene gjaldt i forhold til hvorvidt informantene "lyttet" til egen stemme.

Det kunne også virke som at informantene som ikke brukte selvsnakk hadde en mer rasjonell og enkel tilnærming til livsstilsendringen. Det så nemlig ut som at de som hadde gått mest ned i vekt og slanket seg flere ganger, brukte selvsnakket mer enn de som opplevde at prosessen hadde vært enkel. Det kan tyde på at de i større grad trengte å ta i bruk instruksjoner fra seg selv for å influere seg selv. Samtidig beskrev noen av informantene at selvsnakket bar preg av å være en mer intern diskusjon med seg selv som ikke umiddelbart virket motivasjonsfremmende. En kan se på dette som at selvsnakket ble brukt i den hensikt å motivere og instruere seg selv, men at den varierte i kompleksitet. Til tross for at det er funnet få studier som har sett på selvsnakkets innvirkning på vedlikehold av en vektreduksjon, viser den nyeste studien at positivt selvsnakk virker inn på vedlikehold av en vektreduksjon (Reyes et al, 2011), men den sier lite om hvordan selvsnakket virker. Det er derfor vanskelig å se om funnene er forenelig med tidligere studier. Det er imidlertid nærliggende å trekke inn studier som går på tankemønsteret til personer som har lykket i å vedlikeholde en vektreduksjon. Disse studiene viser at det å jobbe med tankemønsteret virker inn på vedlikehold av en vektreduksjon (Annessi et al, 2011; Johansen et al, 2010; Shaw et al, 2005; Stahre et al, 2007).

5.4 Metodeoverveielser

Studien har bidratt til økt forståelse for hvordan personer utøver innflytelse over seg selv. Her overveies imidlertid svakheter ved studien ved blant annet å drøfte alternative metoder, inklusjonskriteriene, rekrutteringen av informanter og andre momenter.

Alternative metoder

Utgangspunktet for studien var et ønske om å få informantenes opplevelser av selvsnakkets betydning for vedlikehold av vektreduksjon noe som viste seg å være vanskeligere enn antatt. Ut fra den semistrukturerte intervjuguiden i denne studien ble "sidestrømmene" under intervjuene til sentrale temaer som belyste informantenes tanker og assosiasjoner. Dersom det hadde vært en mer strukturert intervjuform, eventuelt med spørreskjema eller endatil en kvantitativ undersøkelse med korrelasjonsanalyse kunne dette ha gitt bedre forståelse av sammenhengen mellom selvsnakk og den innvirking det har på motivasjonen til personer som ønsker å vedlikeholde en vektreduksjon. Imidlertid forutsetter en god kvantitativ tilnærming i denne sammenheng en grundig forståelse for temaet selvinflytelse ved selvsnakk. Gode instrumenter for kartlegging av personers selvsnakk etterlyses og forutsetter flere metodiske tilnærminger (Tod et al, 2011). I så tilfelle kan "mixed methods" være et godt alternativ til den kvalitative tilnærmingen brukt i denne studien. "Mixed methods" innebærer at det ene perspektivet utfyller det andre (Malterud, 2010). En ensidig kvantitativ tilnærming ville ha medført at en gikk glipp lav opplevelsene og nyansene hos informantene.

Til tross for at informantene hadde lyktes med å gå ned i vekt, virket det som at tidligere forhold til egen kropp fortsatt preget noen av informantenes syn på seg selv. Noe som kan hende ble forsterket i møte med forskeren da overvektige ofte føler seg stigmatisert av helsepersonell (Borge, Christiansen & Fagermoen, 2012). I lys av dette kan det tenkes at informantene hadde behov for å forsvare sin egen status, noe som også kan anses som en styrke, men som muligens kan ha gått noe ut over deres åpenhet. Det kan være at et datastøttende intervju kunne ha ført til en større åpenhet i intervjusituasjonen. Da en problematisk kropp, i følge Kvale et al (2009), kan representere en uønsket forstyrrelse i et ansikt-til-ansikt intervju.

Inklusjonskriteriene

Informantene var en sammensatt gruppe med tanke på antall tidligere slankekurer og prosentvis vektnedgang. Imidlertid var utvalget balansert mellom kjønnene og informantene hadde ulik bagrunn og sivil status. Dersom inklusjonskriteriene var begrenset til å gjelde for eksempel personer som har hatt gjentatte slankekurer bak seg eller en bestemt grense for prosentvis vektnedgang, kunne en fått et enda større samsvar i funnene og på den måten oppnådd enda dypere forståelse for gruppens særegenheter. Samtidig er bredden ved denne studien med på å peke på det sammensatte og komplekse bildet ved selvinflytelse og selvsnakk, noe som heller kan gjøre studien til et utgangspunkt for videre forskning hos mer spesifikke grupper.

Som beskrevet i kapittel 3.2.2, fikk informantene i forkant av intervjuet vite at det var den indre motivasjon de skulle intervjues om, det kom således ikke frem at det var selvinflytelse ved selvsnakk som var fokus for intervjuet. Siden bevissthet i forhold til temaet kan gjøre at det er lettere å snakke om (Kvale et al, 2009), kan denne strategien diskuteres. Det er uvisst om informantenes forberedthet hadde frembrakt ytterligere resultat hva gjaldt selvsnakk. Dersom en kun hadde inkludert informanter med bakgrunn i kognitiv bevissthet via kurs, bøker eller lignende, ville en kanskje lettere få svar på forskningsspørsmålene. Hensikten med studien var imidlertid å få en forståelse for hvordan personer som har lyktes har influert seg selv uavhengig av hva de har vært disponert for av kognitiv teori.

Rekrutteringen

Informantene ble rekruttert ved hjelp av snøballmetoden. Hvorvidt dette var den beste måten å rekruttere informanter på, er usikkert. Det at informantene ble foreslått av kontaktpersonene, kan tyde på at de ble sett på som personer som er trygge på seg selv. Da trygghet er noe som er forbundet med større grad av mestringstro (Bandura, 1997), er overførbarheten til personer som ikke er så trygge dermed noe svekket.

Dersom informantene hadde blitt rekruttert via avisannonse, oppslag på arbeidsplasser eller offentlige bygg, kan det være at forsker hadde opplevd en større grad av frihet til å stille mer direkte spørsmål da kontaktpersonen som en felles bekjent ikke hadde

trengtes som er mellomledd. Denne refleksjonen er på bakgrunn av at det i forkant av intervjuet ble valgt å ikke vie oppmerksomhet til kontaktpersonen, noe som i etterkant kan tolkes som et tegn på egen usikkerhet over kontaktpersonenes innvirking.

Annet

Drøftingen i studien har løftet frem prinsipper og sammenhenger fra funnene. Til tider kan imidlertid noe av diskusjonen bære preg av å fokusere på detaljer. Dette er både en svakhet og en styrke ved studien. Det er en svakhet ved at datamaterialet består av en times intervju hvor det er således er vanskelig å få frem dybden av informantenes opplevelser. De små detaljene har imidlertid frembrakt refleksjoner uten at drøftingen bærer preg av å ha løst disse. De kan derfor løftes frem som utgangspunkt for senere studier.

6 Konklusjon

Forskningsspørsmålet som ble reist i begynnelsen av studien var: Hvordan utøver personer som har gått ned i vekt innflytelse over seg selv i forhold til ønsket om varig vektreduksjon? Hvordan opplever de selvsnakkets betydning? Funnene ble analysert ut fra meningsinnholdet og det fremkom tre hovedtema. Disse hovedtemaene ble deretter drøftet. Det er således naturlig å konkludere ut fra disse hovedtemaene. Etter konklusjonene gjøres det greie for implikasjonene for praksis og videre forskning.

Forståelse av seg selv:

Denne studien viser at personer ser viktigheten av å implementere nye erfaringer med i forståelsen av seg selv for å klare å vedlikeholde vekt etter slanking. Implementeringen er en krevende prosess som utfordrer deres selvbilde og mestringstro. En realistisk innstilling til vedlikehold av vekten virker frigjørende til tross for at enkelte opplever det som en stor jobb. De er også i stand til å gi forståelse til seg selv i forbindelse med avvik fra livssilsendringer. Dersom avvikene er planlagte gir de en mer positiv innflytelse på individene enn dersom de er spontane. Legitimeringen av avbrekk og grenser for hva de tillater seg settes i sammenheng med kjennskap til og forståelse av egne behov. Disse grensene var svært forskjellige.

Forståelse av andres innflytelse:

Andres oppmuntring og støtte influerer personer som ønsker å vedlikeholde vekten etter slanking på ulike måter. Mangel på støtte frembringer oppgjør og refleksjoner. Dette utkrystalliserer en større beslutsomhet og styrke på å gå egne veier uten å ta for mye hensyn til andre.

Forståelse av tankens og følelsenes innflytelse:

Personer som ønsker å vedlikeholde en vekt etter slanking influerer seg selv ved å mane frem både vonde og gode følelser som kan representere både sårbarhet og styrke. De er bevisste på å belønne seg selv blant annet ved å anerkjenne og være tilstede i gode opplevelser. Noen flykter og fortrenger de ubehaglige opplevelsene ved å fokusere på belønning. Selvsnakk har varierende innflytelse på individets motivasjon til å vedlikeholde vekt etter slanking. Selvinnflytelse ved selvsnakk er mindre benyttet av personer som opplever livsstilsendring som enkel, enn dem som opplever den som mer utfordrende.

Implikasjoner for praksis:

Funnene fra denne studien kan tyde på at personer som ønsker å vedlikeholde vekt etter slanking er prisgitte sin bevissthet og tenkning om seg selv, noe som også vil være utslagsgivende for hvordan de tolker motivasjonsfremmende budskap fra helsevesen. Dette bør gi føringer for hvordan opplysningskampanjer om slanking og vedlikeholdelse av vekt skal utarbeides. Denne kunnskapen er også nyttig for helsepersonell som arbeider med problemstillinger som denne studien tar for seg med fokus på mulighetene som ligger i at personer influerer seg selv. Kunnskap som øker forståelsen for hvordan personer tenker om å vedlikeholde vekt, kan være med på å legge føringer for helsepersonellens respekt, nysjerrighet og ydmykhet for pasienters og brukeres forståelseshorisont.

Implikasjoner for videre forskning:

Mange av funnene i denne studien samsvarer med funn fra tidligere studier om hvordan personer som har gått ned i vekt utøver innflytelse over seg selv. Studien har også avdekket funn som er noe motstridende i forhold til tidligere studier. Disse er drøftet i kapittel 5.1 under "utskeielser" hvor informantenes forståelse og aksept av egne utskeielser står i motsetning til en konfronterende holdning som tidligere studier viser preger personer lykkes. Videre i kapittel 5.2 under "hensyn" hvor informantene kompromisset med seg selv for å tilpasse seg hensynet til andre. Noe som kan virke til å

være motstridende til tidligere studier om at personer som lykkes har psykisk styrke og stabilitet. Nye funn ble avdekket og diskutert i kapittel 5.2 under "støtte" hvor informantene tok et oppgjør med venner som hadde dårlig innflytelse, samt i kapittel 5.2 under "forventningspress" hvor det ble avdekket at de skapte forventningspress hos andre i den hensikt å utøve press på seg selv for å vedlikeholde en vektreduksjon. I kapittel 5.3 under "selvsnakk" viser studien at virkningen av selvsnakk avhenger av at personen stoler på seg selv, samt at personer som utøver selvsnakk virker til å kjempe mer enn de som ikke praktiserer det. Disse funnene gir implikasjoner for videre forskning.

Oppsummering:

Et gjennomgående resultat i studien er at personer som ønsker å vedlikeholde vekt etter slanking tar utgangspunkt i egen individuell vurdering av sin personlighet og sine forutsetninger og leder seg selv således etter denne forståelsen.

Referanser

Abbot, J. (2007). Intrapersonal communication and well-being. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* 68(8-A): 3215.

Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Anker, G. Ø. (2012, 5. januar). *Forventningspress*. Lokalisert den 2 mars 2013 på http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=19186

Aldarondo, F. (1999). Adherence among individuals in an exercise, nutrition and weight loss program. *The Science of Engineering*. 60(1-B), 353.

Annesi, J. J. & Marti, C.N. (2011). Path analysis of exercise treatment-induced changes in psychological factors leading to weight loss. *Psychology and Health* Vol 26, No. 8, August 2011, 1081-1098.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of Control*. England: W. H. Freeman and Company.

Beck, J. S. (2008). *The Beck Diet Solution*. Alabama: Oxmoore House, Inc.

Borge, L. B., Christiansen, B., Fagermoen, M. S. (2012). Motivasjon til livsstilsendring hos perosner med sykelig overvekt. *Sykepleien Forskning* 1:17-22.

Brown, I. (2006). Nurses` attitudes towards adult patients who are obese: litterature review. *Journal of Advanced Nursing*, 53: 221-32.

- Brownell, K. D. (1991). Personal responsibility and control over our bodies: When expectation exceeds reality. *Health Psychology*, 10, 303-310.
- Bråten, I. (2002). Indre motivasjon i individuelt og sosialt perspektiv. *Pedagogisk Profil*, 4(9).
- Bugge, A. B. (2012). *Spis deg sunn, smart, skjønn, sexy – finnes det en diett for alt?* Statens institutt for forbruksforskning, Oslo: 2012.
- Byrne, S., Cooper, Z., Fairburn, C. (2003). Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 27:8, 955-64.
- Chambers, J. A., Swanson, V. (2012). Stories of weight management: Factors associated with successful and unsuccessful weight maintenance. *British Journal of Health Psychology*, 17:2, 223-243.
- Cialdini, R. B. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York: William Morrow and Company, Inc.
- Conradt, M., Dierk, J. M., Schlumberger, P., Rauh, E., Hebebrand, J., Rief, W. (2008). Who copes well? Obesity-related coping and its associations with shame, guilt, and weight loss. *Journal of Clinical Psychology*, 64:1129-44.
- Dansinger, M. L., Tatsioni, A., Wong, J. B., Chung, M., Balk, E. M. (2007). Meta-analysis: The effect of Dietary Counseling for Weight Loss *Annals of International Medicine*, 147(1) 41-50.
- Deci, E. & Ryan, R. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.
- DeSouza, M. L., DaSilveria, A., Gomes, W. B. (2008) Verbalized inner speech and the expressiveness of self-consciousness. *Qualitative research in Psychology*. Vol. 5:2 s. 154-70.
- Dohm, F. A., Beattie, J. A., Aibel, C. og Striegel-Moore, R. H (2001). Factors differentiating women and men who successfully maintain weight loss from women and men who do not. *Journal of Clinical Psychology*, 57:105-117.

Dolbier, C. L., Soderstrom, M., Steinhardt, M. A. (2001). The Relationship between Self-Leadership and Enhanced Psychological, Health, and Work Outcomes. *The Journal of Psychology*, 135(5), 469-485.

Eccles, J., Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology* 53, 109-132.

Elfhag, K. og Rossner, S., (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Review*, 6:1, 67-85.

Ellis, A. (1994). The sport of avoiding sport and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The Sport Psychologist*, 8, 248-261.

Finch, E. A., Linde, J. A., Jeffery, R. W., Rothman, A. J. & Levy, R. L. (2005). The effects of outcome expectations and satisfaction on weight loss and maintenance: correlational and experimental analyses—a randomized trial. *Health Psychology*, 24(6):606-16.

Glaser, B. G., Strauss, A. L. (1999). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24,105-112.

Grilo, C. M., Shiffman, S. og Wing, R.R. (1989). Relapse, crises and coping among dieters. *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 57, 488-495.

Hackfort, D., Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. I Singer, R.N., Murphy, M. og Tennant, L.K. (Edt.). *Handbook of Research on sport psychology*, 328-364. New York: Macmillan.

Hanks, P., Hill Long, T. & Urdang, L. (1979) *Collins Dictionary of the English Language*. Glasgow: Rand McNally & Company.

Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in

sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 469-475.

Helsedirektoratet. (2011a). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten.*

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-voksne/Publikasjoner/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-voksne.pdf>

Helsedirektoratet. (2011b). *Grønn resept.*

<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/gronn-resept/Sider/default.aspx>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2009). Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid. (St meld. Nr 47, 2008-2009) Oslo: Departementet.

Hilton, R. W. (1980). Integrating normative and descriptive theories of information processing. *Journal of Accounting Research*, 18, 477-505.

Hindle, L., Carpenter, C. (2011). An exploration of the experiences and perceptions of people who have maintained weight loss. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24:4, 342-350.

Holloway, W., Jefferson, T. (2005). At forske i forsvarende subjekter. I Andersen, S., Dausien, B. & Larsen, K. (Eds), *Livshistorisk fortælling og fortolkende socialvitenskap*. 303-327. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.

Holloway, A. & Watson, H. E. (2002). Role of self-efficacy and behavior change *International Journal of Nursing Practice*, 8:106-115.

Houghton, J. D. (2012). The abbreviated self-leadership questionnaire (ASLQ): A more concise measure of self-leadership. *International Journal of Leadership Studies*, 7:2

Jaquesson, K. (2012). Lokalisert 12. mars 2013. *Jørgen Foss er mannen som oppfordrer til ansvarsfraskrivelse.* http://karijaquesson.blogg.no/1348497844_jrgen_foss_er_talsman.html

Johansen, V. & Andersen, R. (2010). *Livsstilsendring og vektreduksjon med oppmerksomhetstrening og kognitiv terapi*. Lokalisert den 14. Mai på <http://www.beckprogrammet.no/ekspertene/fagartikler>.

Kayman, S., Bruvold, W. & Stern, J.S. (1990). Maintenance and relapse after weight loss in women: behavioral aspects, *American Journal of Clinical Nutrition*, 52: 800-807.

Keith, S. W., Redden, D. T., Katzmarzyk, P. T., Boggiano, M. M., Hanlon, E. C., Benca, R. M., Ruden, D., Pietrobelli, A., Barger, J. L., Fontaine, K. R., Wang, C., Aronne, L. J., Wright, S. M., Baskin, M., Dhurandhar, N.V., Lijoi, M. C., Grilo, C. M., DeLuca, M., Westfall, A. O., & Allison, D. B. (2006). Putative contributors to the secular increase in obesity: exploring the roads less traveled, *International Journal of Obesity*, doi:10.1038/sj.ijo.0803326.

Kelly, R. B., Zyzanski, S. A. & Alemango, S. J. (1991). Prediction of motivation and change following health behavior change following health promotion: role of health-belief, social support and self-efficacy. *Social Science and Medicine*, 11 311-320.

Klem, M. L., Wing R. R., McGuire M. T., Seagle H., Hill J.O. (1997). A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss. *American Journal of Clinical Nutrition*, 66:239-46.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Latham, G. P. & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2) 2012-247.

Lazarus, B. N., Lazarus, R. S. (1994). *Passion and Reason: making Sense of Our Emotions*. New York: Oxford University Press.

Linde, J. A., Rothman, A. J, Baldwin, A. S., Jeffery, R. W. (2006). The impact of self-efficacy on behavior change and weight change among overweight participants in a weight loss trial. *Health Psychology*, 25(3): 282-91.

Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2005). Social Cognitive Theory. I Connor, M. & Norman, P. (Eds.), *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*, 127-169. Buckingham: Open University Press.

Mahoney, M. J., Avenier, M. S., (1977). Psychology of elite athlete: An explanatory study. *Cognitive Therapy and Research*, 135-141.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Manz, C.C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review*, 11, 585-600.

Marks, R., Allegrante, J. P. & Lorig, K. (2005). A review and synthesis of research evidence for self-efficacy-enhancing interventions for reducing disability: implications for health education practice (part II). *Health Promotion Practice*, 6(2): 148-56.

Martinsen, Ø. L. (2003). Selvledelsesmetodene. I Thompson, G. (Red.), *Selvledelse. Menneskelig kapital i det nye arbeidslivet*, 64-102. Gjøvik: Gyldendal Norsk Forlag.

McGuire M., Wing R., Hill J. (1993). The prevalence of weight loss maintenance among American adults. *International Journal of Obesity*, 23: 344-56.

McLean, N., Griffin, S., Toney, K. & Hardeman, W. (2003). Review. Family involvement in weight control, weight maintenance and weight-loss interventions: a systematic review of randomised trials. *International Journal of Obesity*, 27: 987-1005.

Meichenbaum, D. H. (1977) *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

Mæland, J. G., (2009). *Hva er helse?*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mæland J. G., Aarø L. E. (1993). Atferdsteori og forebyggende helsearbeid i praksis. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 113: 51 – 5.

Naidoo, J., Wills, J. (2010). *Public health and health practice. Foundations for Health Promotion*. London: Baillière Tindall Elsevier.

Neck, C. P., Houghton, J. D., (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 21, 270-295.

Neck, C. P., Manz, C. C. (2010). *Mastering self-leadership. Empowering yourself for personal excellence*. New Jersey: Prentice Hall

Neck, C. P., Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The impact of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, 17, 445-467.

Neck, C. P., Manz, C. C. (1996). Thought self-leadership: the impact of mental strategies training on employee cognition, behavior, and affect. *Journal of Organizational Behavior*, 17:5, 445-467.

Ness, A. (1999). *Det frie mennesket: en innføring i Spinozas filosofi*. Oslo: Kagge.

Nilsen, B. (2007). Gadammers hermeneutikk. Noen betraktninger om sentrale dimensjoner innenfor hermeneutikk ut fra en Gadammersk tenkning. *Sykepleien Forskning* 1 (4):266-268 Lokalisert 4. mars på <http://www.sykepleien.no/forskning/nyttestoff/134727/gadammers-hermeneutikk> DOI: 10.4220/sykepleienf.2007.0009.

Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personal and Social Psychology*. 51(6): 1280-17.

Nåden, D. og Braute, E. (1992). *En fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming til sykepleieforskning*. Oslo: Gyldendal.

Ogden, J. (2000). The correlates of long-term weight loss: a group comparison study of obesity. *International Journal of Obesity Related Disorders*. 20: 1018-1025.

Ohisek, S. & Williams, M. (2011). Psychological factors influencing weight loss maintenance: An integrative literature review. *American Academy of Nurse Practitioners*, 23:592-601.

Ovbiosa-Akinbosoye, O. E. og Long, A. D. (2011). Factors Associated With Long-Term Weight Loss and Weight Maintenance. Analysis of a Comprehensive Workplace Wellness Program. *JOEM*, 53 (11): 1236-1242.

Peters, H. J., & Williams, J. M. (2006). Moving cultural background to the foreground: An investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 240-253.

Prusia, G. E., Anderson, J. S., Manz, C. C. (1998). Self-leadership and performance outcomes: The mediating influence of self-efficacy. *Journal of Organizational Behavior* 19, 523-38.

Puhl, R.M. og Heuer, C.A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17: 941-64.

Reyes, M.S., Oliver, T.I., Klotz, A.A., LaGrotte, C.A., Vander Veur, S.S., Virus, A., Bailer, B.B., Foster, G. D. (2011) Similarities and Differences between Weight Loss Maintainers and Regainers: A Qualitative Analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(4):499-505.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Alfred Knopf.

Shaw, K. A., O'Rourke P., Del Mar, C. & Kenardy, J. (2005). Psychological interventions for overweight or obesity. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005; 2. Art. No: CD003818. DOI: 10. 1002/14551858. CD003818. Pub2

Siegrist, M. (1995). Innerspeech as a cognitive process mediation self-consciousness and inhibiting self-deception. *Psychological Reports*, 76, 259-265.

Simpson, S. A, Shaw C, McNamara, R. (2011). What is the most effective way to maintain weight loss in adults? *British Medical Journal*, 343: 8042.

Stahre, L., Tarnell, B., Håkanson, C. E., Hallstrøm, T. (2007). A Randomized Controlled Trial of Two Weight-Reducing Short-Term. Group Treatment Programs for Obesity With an 18-Month Follow-Up. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(1), 48-55.

- Steffy, R. A., Meichenbaum, D., Best, J. A. (1970). Aversive and cognitive factors in the modification of smoking behavior. *Behavior Research and Therapy*, 8, 115-125.
- Teixeria, P. J., Going, S. B., Houtkooper, L. B., Cussler, E. C., Metcalfe, L.L., Blew, R. M., Sardinah, I.B., Lohman, T. G. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(1): 179-88.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomas, P. R. (1995). *Weighing the Options: Criteria for Evaluating Weight Management Programs*. Washington: The National Academy Press.
- Thompson, G. (2003). Selvledelse – et virkemiddel for å skaffe seg strategiske fortrinn?, I G. Thompson (Red.), *Selvledelse. Menneskelig kapital i det nye arbeidslivet* (s.139-146). Gjøvik: Gyldendal Norsk Forlag.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori-for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Tod, J., Hardy, J., Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Wadden, T. A., Butryn, M. L. & Byrne, K. J. (2004). Efficacy of lifestyle modification for long-term weight control. *Obesity Research* 12(suppl):151-162.
- Warziski, M. T., Sereika, S. M., Styn, M. A., Bruke, L. E. (2008). Changes in self-efficacy and dietary adherence: the impact on weight loss in the PREFER study *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1): 81-92.
- WHO. (2013). *Obesity and overweight*. Lokalisert 2. Februar 2013 på <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Wing, R. R. & Jeffery, R. W. (1995). Effects of modest weight loss on changes in cardiovascular risk factor: Are there any differences between men and women or between weight loss and maintenance? *International Journal of Obesity*, 19, 67-73.

Wing, R. R. & Hill, J. O. (2001) Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21: 323-341

Wing, R. R. & Phelan, K. (2005). Long-term weight loss maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85: 222-225.

Matrise over studier

Vedlegg 1

Forfatter, årstall og land	Mål med studien	Metode og utvalg	Funn
Aldarondo (1999)	Å evaluere effekten av kognitiv (terapi deriblant undervisning om selvsnakk og bevissthet om den indre dialog) i forhold til ordinær undervisning om livsstilsendring.	Kvantitativ intervensjonsstudie av 43 overvektige personer.	Det ble ikke funnet noen signifikante forskjeller på gruppene i forhold til psykologiske, fysiologiske eller etterlevelse av verken diett eller mosjon.
Annesi et al (2011) Texas, USA	Å identifisere faktorer ved fysisk aktivitet som fører til endrede matvaner	Kvantitativ intervensjonsstudie av 114 overvektige personer.	Det ble funnet en signifikant sammenheng mellom fysisk aktivitet, kaloriinntak og vektreduksjon.
Byrne et al (2003) Oxford, Storbritania	Å identifisere psykologiske faktorer som er forbundet med vedlikehold av en vektreduksjon og hvilke som er forbundet med vektøkning.	Kvalitativ studie av 76 kvinner. Hvorav 28 hadde vedlikeholdt vektreduksjon i et år mens 28 hadde gått opp igjen det de hadde tapt, og 20 kvinner uten vektproblem.	Kvinnene som ikke lyktes i vedlikeholdet, oppnådde ikke egne vekt mål og var misfornøyd med vektreduksjonen. De hadde i tillegg en tendens til å evaluere verdi i vekt og utseende. De hadde mangel på årvåkenhet i forhold til egen vekt og utskeielser, hadde en svart-hvitt tenkning og en tendens til å bruke mat for å regulere humør.
Chambers et al (2012) Skottland	Å identifisere faktorer som forbindes med vedlikehold av en vektreduksjon.	Kvalitativ studie av 20 voksne hvorav noen hadde vedlikeholdt vektreduksjon, noen hadde gått opp igjen det de hadde tapt og noen andre igjen hadde ikke vektproblem.	Personer som lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon, har en stegvis tilnærming, iverksetter umiddelbare strategier etter utskeielser. De som ikke lyktes hadde dårligere mestringsstrategier, klart bare å holde seg til dietten når de var i godt humør og hentet seg ikke inn igjen etter utskeielser.
Dansinger et al (2007) Boston, USA	Å foreta en metaanalyse på effekten av veiledning i form av rådgivning og informasjon i forhold til vedlikehold av en vektreduksjon.	Metaanalyse av 46 kvantitative randomiserte kontrollert studier.	Veiledning kun har moderat til mindre effekt på varig vektreduksjon. Karakteristiske trekk ved effektive veilednings intervensjoner var følgende; at de hadde konkrete anbefalinger om kaloriinntak, at de hadde hyppige veiledninger, at de inneholdt fysisk aktivitet og at personene hadde fått diagnosen diabetes. Studiene så på forskjellige typer veilednings intervensjoner og brukte forskjellige statistiske tilnærminger. Metodisk sett varierte kvaliteten på studiene. På grunn av dette er det en viss usikkerhet ved resultatene noe som begrenser funnenes troverdighet.
Dohm et al (2001) USA	Å identifisere bidrag som fysisk aktivitet, mestringsstrategier, kognitive funksjoner og emosjonelle erfaringer til personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon.	Kvantitativ studie av kvinner og menn som både hadde lyktes (n= 606) og mislyktes (n=606) med vedlikehold av en vektreduksjon.	Personer som lyktes takler utfordrende situasjoner bedre enn de som mislykkes. Personer som mislykkes søker mer hjelp enn de som lyktes og responderer mer defensivt annerledes enn de som lyktes på utskeielser.
Elfhag et al (2005). Stokholm, Sverige.	Å identifisere faktorer som er forbundet med vedlikehold av vektreduksjon og vektøkning.	Litteraturstudie av 57 kvalitative og kvantitative studier som er gjort i flere forskjellige land.	Fysisk aktivitet, selv-monitorering og regelmessig veiing er viktige faktorer for å opprettholde varig vektreduksjon. Faktorer som gode mestringssevner, mestringsstro og mest av alt psykisk styrke og stabilitet var kvaliteter som gikk igjen hos personer som lyktes i å opprettholde en vektreduksjon.
Finch et al (2005) USA	Å identifisere forventningens betydning for vedlikehold av en vektreduksjon.	Kontrollert randomisert studie av 347 overvektige deltakere i to forskjellige slankekurs.	Det var ingen signifikant forskjell på gruppen som fikk optimistiske og positive budskap og forventninger i forhold til gruppen som fikk mer balanserte forventninger til

			vektreduksjonen.
Grilo et al (1987) USA	Å identifisere opplevelser når personer klarer å motstå fristelser i forhold til når de ikke lykkes.	Kvalitativ studie med intervju som metode av 57 overvektige personer.	Emosjonelt vanskelige situasjoner førte ofte til at de ikke klarte å motstå fristelser. Gode kognitive og adferdsmessige evner forbedret sjansene til å motstå fristelser. Styrken på fristelsen og påkjenninger betyr ikke så mye som evnen til å takle disse.
Hindle et al (2011) Birmingham, Storbritania	Å øke kunnskapen om erfaringene til personer som har lyktes i å vedlikeholde en vektreduksjon.	Kvalitativ fenomenologisk studie av 10 personer som har lyktes i vedlikehold av en vektreduksjon.	En avslappet holdning til vekt og det å ha realistiske langsiktige mål var viktige faktorer for at de hadde lyktes. Bevissthet om negative helseeffekter virket motivasjons fremmende på informantene. De etterlyste støtte og positive tilbakemeldinger fra andre og oppga at de kjempet med saboterende tanker.
Johansen et al (2011) Norge	Å evaluere effekten av et seksukers program som tar i bruk teknikker fra kognitiv terapi og oppmerksomhetstrening.	Intervensjonsstudie. 60 overvektige voksne personer som fikk 6 måneders oppfølging. Kontrollgruppen på 20 overvektige fikk ingen oppfølging.	Livsstilsprogrammet viser en signifikant effekt på vektreduksjon, helse, høyere aktivitetsnivå, bedre selvtillit, økt grad av oppmerksomhet (mindfulness), mestringsfølelse og lykke. Dette forsterkes og er klart signifikant 6 måneder etter behandling, noe som viser at effekten holder seg over tid.
Kayman et al (1990) California, USA	Å identifisere adferdsmessige aspekter ved vedlikehold av en vektreduksjon samt ved vektøkning.	Kvalitativ studie med intervju av 44 personer som hadde mislykkes i vedlikehold av en vektreduksjon, 30 personer som hadde lyktes og 34 som ikke var overvektige.	Personer som klarer å vedlikeholde en vektreduksjon benytter egne strategier som baserer seg på kjennskap til seg selv, de driver regelmessig fysisk aktivitet, benytter seg av tilgjengelig sosial støtte og konfronterer problemer direkte. Personer som mislykkes har følelsen av forsakelse og at de ikke kan tillate seg å spise mat de liker.
Klem et al (1997) Pittsburg, USA	Å identifisere grunner til at personer vedlikeholder en vektreduksjon.	Deskriptiv studie av 774 menn og kvinner.	Det ble identifisert seks grunner til at de hadde lyktes. Disse var fysisk aktivitet, lav kalori og -fett dietter, inntak av frokost, jevnlig vektkontroll og det å klare å hente seg inn igjen etter utskeielser. De etterlyser flere studier som kan belyse hvorfor personer klarer å vedlikeholde en vektreduksjon.
Linde et al (2006)	Å se sammenhengen mellom mestringsstro, mosjon og matinntak og hvilken effekt det har på vektreduksjon.	Kvantitativ intervensjonsstudie av 349 voksne overvektige personer med åtte uker veiledning på kosthold.	Mestringsstro i forhold til aktivitet og matinntak hadde en signifikant sammenheng med vektreduksjon under oppfølging. Rutiner med å veie seg, hadde innvirkning på personenes mestringsstro i forhold til vektreduksjon
McLean et al (2003) Cambridge, Storbritania	Å få kunnskap om familie involvering i forbindelse med varig vektreduksjon.	Systematisk gjennomgang av 16 intervensjonsstudier. De fleste var fra Nord Amerika	Det er relativt få studier på dette tema. Ektefelles betydning virker til å være begrenset og er ikke entydig.
Ogden (2000) London	Å utforske sammenhengen mellom vektreduksjon og vedlikehold av en vektreduksjon.	Kvalitativ studie av til sammen 102 kvinner. Hvorav 44 lyktes i vedlikehold mens 58 mislykkes.	Vedlikehold av en vektreduksjon har sammenheng med personens ønske om å oppnå større selvtillit og virker til å være viktigere enn forbedring av helse.
Ohisek et al (2011) USA	Å identifisere psykologiske faktorer som influerer på vedlikehold av en vektreduksjon.	En systematisk gjennomgang av 18 kvalitative og kvantitative intervensjonsstudier.	Det å unngå dikotomiske tanker, unngå å spise for å regulere humør og unngå uhemmet inntak av mat samt stramme grenser, klargjøring

			av fordeler, bedre humør og et positivt selvbilde karakteriserte de som lykkes å vedlikeholde vekten. Det er usikkerhet om forventninger har innflytelse.
Ovbiosa-Akinosoye et al (2011) Tennessee, USA	Å eksaminere faktorer som assosieres med langvarig vektreduksjon for deltakere i et arbeidsrelatert velvære program.	Kvantitativ analyse fra "Health Risk Assessment" av 89 746 overvektige mellom 2005 og 2010.	Deltakelse i stressmestringsprogram for å oppnå økt psykisk styrke, endring av matvarer og økt fysisk aktivitet var viktige faktorer for å vedlikeholde en vektreduksjon.
Reyes et al (2011) USA	Å utforske faktorer som fremmer eller hemmer varig vektreduksjon.	Kvalitativ studie av 29 afro-amerikanske kvinner med 6 fokusgruppe intervju.	Personene i begge gruppene veide seg regelmessig, brukte klær for å følge med på endringen, savnet mer sosial støtte og hadde mindre fokus på hva de spiste over tid. Gruppen som mislyktes sluttet med de positive strategiene, oppgav at de var mindre ansvarlige og mindre motivert etter hvert. Den gruppen som lyktes i å vedlikeholde sin vektreduksjon fortsatte med de positive strategiene, oppsøkte mer støtte fra andre og brukte effektive problemløsnings evner og hadde et positivt selvsnakk. Funnene antyder at det å lykkes i å vedlikehold en vektreduksjon avhenger ikke bare av hva personene gjør, men like mye hvordan de tenker.
Shaw et al (2005) Tasmania, Australia	Å kartlegge effekter av psykologiske intervensjoner for overvektige i den hensikt å vedlikeholde en vektreduksjon.	Systematisk oversikt av 36 studier bestående av 3495 personer.	Psykologiske intervensjonsstudier som spesielt vektlegger adferds og eller kognitive strategier, viser sammenheng med vektreduksjon.
Simpson et al (2011) Cardiff, Storbritania	Å identifisere hvilke faktorer som er de mest effektive i å vedlikeholde en vektreduksjon.	Systematisk oversikt av 67 enkelt studier og 12 systematiske oversikter og metaanalyser.	Følgende intervensjoner er med på å opprettholde en vektreduksjon: fysisk aktivitet, jevnlig støtte fra andre, identifisering av mål, jevnlig vektkontroll, forebygging og erkjennelse av utskeielser, lav fett og høy -protein dietter samt medikamentet Orlistat og gastric bypass operasjoner.
Stahre et al (2007) Stockholm, Sverige	Å undersøke effektiviteten av kortvarige gruppe-behandlingsprogram for overvektige.	Randomisert, kontrollert studie av to kortvarige gruppe-behandlings program for overvektige.	Det kortvarige behandlingopplegget er kostnadseffektivt og gir tilfredstillende resultat.
Teixeria et al (2006) Lisboa, Portugal	Å undersøke endringer i psykososiale variabler som er relatert til mosjon, mat og forhold til kroppen under et vektreduksjons program	Intervensjonsstudie av 16 voksne deltakere.	De som klarte å vedlikeholde en vektreduksjon, hadde mer glede for og interesse av fysisk aktivitet enn de som ikke klarte å opprettholde vektreduksjonen.
Wadden et al (2004) Pennsylvania, USA	Å identifisere adferdsmessige faktorer som er forbundet med vedlikehold av vektreduksjon i forbindelse med vektreduksjonsprogram.	Kvantitativ kohortstudie med 3200 voksne insulinresistente personer over en periode på 4 år.	Studien viser at personlige preferanser er avgjørende for utfallet av et vektreduksjonsprogram og at kontakten mellom pasient og terapeut kan ivaretas ved telefonkontakt og e-mail. Studien bekrefter at fysisk aktivitet og lavkalori-dietter er forbundet med vedlikehold av vektreduksjon.
Warziski et al (2008) Pittsburgh, USA	Å identifisere sammenhengen mellom mestringsstro og vektreduksjon.	Kohortstudie av 170 voksne personer over en periode på 18 måneder.	Studien viser at det er en sammenheng mellom mestringsstro og vektreduksjon. En forbedring av mestringsstroen førte til større vektreduksjon.
Wing et al (2001) Rhode Island, USA	Å identifisert hva som karakteriserer personer som har lykkes i vedlikehold av en vektreduksjon.	En kvantitativ kohortstudie av 4000 personer fra National Weight Control Registry (NWCR).	Personene har like adferds strategier så som å spise lav-kalori dietter, regelmessig veiing og høy grad av fysisk aktivitet.
Wing et al (2005) Providence, Rhode	Å identifisere hva som karakteriserer personer som har lykkes i å	En kvantitativ kohortstudie av 400 personer fra NWCR.	Foruten identifisering av de samme adferdsstrategiene som i den

Island, USA	vedlikeholde en vektreduksjon.		foregående studien, identifiserte de at personer som lykkes i å vedlikeholde en vektreduksjon, identifiserer utskeielser raskt og klarer å innehente seg etter disse.
-------------	--------------------------------	--	---

Mal for muntlig informasjon til aktuelle informanter

Hei jeg heter Elisabet Thorsell og har hørt via..... at det er greit at jeg tar kontakt med deg angående mitt forskningsprosjekt. Passer det at jeg ringer nå?

- Interessert i hvordan du opplever at dine tanker har påvirket motivasjonen din, både positivt og negativt. Du har verdifull erfaring.
- Det sikkert vanskelig å si noe på stående fot. Kanskje du ikke tror du har tenkt noe i det hele tatt...Det er min oppgave å stille deg spørsmål slik at du føler at du kan gi et svar.
- Målet mitt er å finne mer ut av hvordan personer som har lykket i å gå ned i vekt har tenkt og hvordan tanken har påvirket motivasjonen.

Håper du har lyst å bli med på dette? Hvis du er interessert, sender jeg deg den skriftlige forespørselen som gir litt mer informasjon og som er en samtykkeerklæring. Denne kan du ta med når vi eventuelt møtes for intervjuet. Du kan bare kaste den hvis du ikke ønsker å delta.

Husk mail adressen eller hjemmeadressen til informanten.

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med en masteroppgave

Jeg er masterstudent i Helsevitenskap ved Universitetet i Stavanger og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er motivasjon til livsstilsendring. Jeg er interessert i å finne ut om hvordan personer som har gått ned i vekt har opplevd sin egen indre dialog i forbindelse med vektreduksjon. For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervju 8 voksne menn og kvinner over 18 år. Spørsmålene vil dreie seg om hvordan du opplever at tankene dine har påvirket motivasjonen din til å gå ned i vekt. Opplysningene fra intervjuet er med på å danne grunnlaget for masteroppgaven.

Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted. Det er ønskelig at intervjuet er på et uforstyrret sted, dette kan være i ditt hjem, på et rom på universitetet hvor jeg studerer eller der vi blir enige om å treffes. Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Materialet fra intervjuet vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Det vil bare være undertegnede som vil ha kjennskap til din deltakelse i intervjuet. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2013.

Dersom du har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og sender den til meg. Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 47231246, eller sende en e-post til elthorse@hotmail.com. Du kan også kontakte min veileder Marit Alstveit ved institutt for Helsefag på telefonnummer 51834181. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen Elisabet Thorsell Kvartsveien 5, 4318 Sandnes

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å delta i studien.

Signatur Telefonnummer

Semistrukturert intervjuguide

Forskningsspørsmål:

HVILKE ERFARINGER HAR PERSONER SOM HAR LYKKES I Å GÅ NED I VEKT MED BETYDNINGEN AV DEN INDRE DIALOG? HVORDAN OPPLEVES DEN INDRE DIALOG SOM MOTIVASJONSKILDE TIL Å GÅ NED I VEKT?

Hensikt med guiden:

Guiden skal fungere som en liste for områder av spørsmål som er viktig å få svar på. Spørsmålene tenkes å endres etter hvert som opplysningene kommer frem. Noen spørsmål kan derfor bli overflødige.

Intervjuets begynnelse:

Jeg opplyser om at dette er konfidensielt. Forteller om at det er deres indre motivasjon som er hovedfokus for oppgaven.

Det er avklart på forhånd at intervjuet tas opp på iPhone, men forsikrer meg om at det fortsatt er greit.

Innlednings spørsmål:

- Data om informanten: Alder, kjønn, utdannelsens varighet. Slankekurens/livsstisendringens start. Utgangsvekt, vekt for et år siden og vekt nå.
- Kort om hvordan du slanket deg (bøker, egenhjelp, kurs, terapi)
- Har du slanket deg før?

Intensjonen bak alle de følgende spørsmålene er å få tak i :

HVA TENKTE DU? - SA DU NOE TIL DEG SELV? – HVA GJORDE DET MED DEG?

Bakgrunn

- Fortell om hvorfor du begynte å slanke deg. Hva var den utløsende årsaken?
- Gikk det fint den første uken?

Utskeielser/ avbrekk

- Husker du din første stor utfordring?
- Hvordan har det gått undervegs?
- Har du hatt lyst til å sprekke?

Støtte og hensyn

- Hvordan har omgivelsene virket inn? Styrkende/svekkende
- Har det endret ditt forhold?

Innstilling til fremtiden

- Har du tanker om fremtiden?
- Hvordan ønsker du å være?

Energi og krefter

- Hvordan preger livsstilsendringen hverdagen din?
- Føler du at du bruker mye energi/ tanker og krefter ?

Selvsnakk/indre dialog

- Har du hørt om det? Praktiserer du det? Hvordan, hvorfor og virkning.

Matrise over tema 1

Vedlegg 5

Matrise Å kjenne seg selv

Meningsenhet	Kondensert tekst	Kode	Subtema	Tema
<i>Så det kan vere det e litt sånn eg e som person at eg ikkje vil ha det tydelige og konkrete. Det va'kje ett program, det va'kje noe sånn som eg forbant med slanking; at du må inn i en boks eller program nogen har satt det for deg.</i>	En tenker at det er slik en er som person, at en ikke vil ha det tydelige og konkrete. Måten en valgte å gå ned i vekt var ikke et program eller noe en forbant med slanking for da må en inn i en boks eller program som andre har satt der for en.	Å vite at en liker å ta egne valg som ikke er bestemt av andre, men som er tilpasset en selv.	Å	Å
<i>Men e..eg fant argument både de biologiske og de empiriske elementene va såpass overbevisende at eg tenkte at: Då må eg jo prøva å se ka så skjer. (...) Ee...så pluss at ..eg oppdagde bloggen til en amerikansk nevrokirurg Eg tenkte at her er det noe..Em...så eg ha fulgt den. tenke store tanker og trekker mange tråder sammen i evolusjonsbiologisk perspektiv men...så eg syns det var ganske interessant men frustrerende.</i>	En erkjennelse av at argumenter overbeviser slik at en må prøve det ut selv. Å oppdage at en får tillit til andres råd på grunn av empiriske begrunnede argumenter som ligger bak for deretter å følge rådene. En opplevelse av at det er interessant selv om det er frustrerende for deretter å finne ut at det fungerer for så å fortsette med det.		kjenne	
<i>Så fønka det. (...)Då tenkte eg atte...det må eg fortsette med.</i>				
<i>Ee..før eg trur eg e sånn på mange plan. Eg e veldig sjølstendig. Hvis eg he lyst te noe så gjer eg det. Ja, eg trur det. Når du spør og eg reflekterer over det.</i>	En tror en er selvstendig på mange plan. Og at dersom en har lyst til å gjøre noe, så gjør en det.	Å vite at en gjør det en har bestemt seg for.		sine
<i>Så e eg jo veldig sånn atte har eg meldt meg på no e så e eg veldig sånn atte så gjennåføre eg det. Då halte eg ikkje i vei...då gjer eg det.</i>	En tenker at dersom en har meldt seg inn i noe, så gjennomfører en det. Da halter en ikke i veg.			
<i>Nå e nå e det faen nok! Så begynte...gjekk eg litt inni meg sjølv og tenkte at eee...du e jo enten eller...</i>	En kjenner at det var nok og at en derfor går inn i seg selv og tenker at en vet at en er en enten eller person.	Å gå inn i en selv og tenke over hvordan en er.		
<i>Nei det virka ikkje, kuren virka bare ikkje. Så alt det fine dei reklamerte for virka ikkje. Akkurat like feite blei eg. Men no har eg klart å stabilisera veka.</i>	En oppfatning av at kuren ikke virket og at det de reklamerte for ikke virket og at en blir like feit, men se at en nå har klart å stabilisere vekten.	Å tenke at ikke lykkes ikke på grunn av mangler ved kuren.	styrker.	
<i>Men e..eg fant argument både de biologiske og de empiriske elementene va såpass overbevisende at eg tenkte at: Då må eg jo prøva å se ka så skjer. Og det...det ga ikkje særlig resultater for meg.</i>	En opplevelse av å ha tro på gode argument og finne de overbevisende, og prøve ut disse og se hva som skjer. En ser at det ikke ga særlig resultater.	Å se at en ikke har får resultater av noe en egentlig har tro på.		

<p><i>For av og til så kan eg også ha en litt sånn late gje F holding og....Men allikevel så har eg ganske god selvkontroll når det både gjelder trening og kosthold så har eg ganske god selvkontroll på det.</i></p>	<p>En kan av og til kan gi blaffen og ha en slik holdning. Men han vet at en har ganske god selvkontroll når det gjelder kosthold og trening.</p>	<p>Å vite at en kan både ha god og dårlig selvkontroll.</p>	<p>KJENNE</p>
<p><i>Der vil eg nok sei at eg e blanda. Eg ekje av den så e så målbevisste. ---e nok meir målbevisste enn meg. Eg vingler nok litt mer.</i></p>	<p>En opplevelse av seg selv blandet og ikke så målbevisst som ---, men å synes at en vingler noe mer enn andre.</p>		
<p><i>Eg ha jo alltid sagt i alle år at eg ska vere døden nær før eg går på et treningssenter..det va det siste eg sko bruka penger på. Det syns eg va helt tåpelig. Eg kunne helle gå ut i.</i></p>	<p>En har sagt i alle år at en skal være døden nær før en går i et treningssenter og tenke at det er helt tåpelig. Å tenke at en ikke vil tillate seg å bli en som klager for deretter å begynne på treningssenter til tross for at det var det siste en skulle gjøre.</p>	<p>Å begynne å se seg selv i et annet perspektiv.</p>	
<p><i>..frisk luft (meg)? Jepp! Så tenkte eg ska eg tillate meg å bli ei sånne sur gammale syta? Eg e bare ein og seksti år det va litt for tidlig (ler) Du må nødt te å begynna og trena på studio hvis du ska bli bra...Å ja ja vel det va jo det sista eg sku gjera..</i></p>	<p>En tenkte tidligere på seg selv som en lat person, men ser at det ikke var sikkert at det stemte. Å finne ut at det ikke stemte helt.</p>		
<p><i>Det..sånn som eg tenkte før at eg e en lat person men det ekje sikkert det stemte. Det gjorde ikkje det helt.</i></p>	<p>En tenkte tidligere på seg selv som en lat person, men ser at det ikke var sikkert at det stemte. Å finne ut at det ikke stemte helt.</p>		
<p><i>Kofor gå tilbake til gamle takter når du bare får negative konsekvenser av det. For meg blir det heilt irrasjonelt å gjøre noye som bare får negative konsekvenser.</i></p>	<p>En kjenner at en ikke har lyst til å gå tilbake til gamle takter siden det bare får negativ konsekvenser. Å kjenne at det blir helt irrasjonelt for å gjøre det.</p>	<p>Å kjenne at en overhode ikke har lyst å gå tilbake til slik det var.</p>	<p>Å prøve å innstille seg.</p>
<p><i>Det e jo litt synd, tenke eg, men det ekje så ille når eg vet om det. Da må du bare gi på da. Eg har gått rundt å trodd at eg ble ferdige, da går du jo på den samme smellen hver gang. For du blir jo fader meg aldri ferdig.</i></p>	<p>En synes det er litt synd at det er slik, men ikke så ille når en vet om det for da kan en bare gi på.</p>	<p>Å kjenne at en må slite for å innstille seg.</p>	<p>SEG</p>
<p><i>Å ha gått rundt å trodd at en blir ferdig, men har dermed gått på den samme smellen hver gang. Å innse at en aldri blir ferdig.</i></p>	<p>Å ha gått rundt å trodd at en blir ferdig, men har dermed gått på den samme smellen hver gang. Å innse at en aldri blir ferdig.</p>		
<p><i>Av og til når eg e sleten så tenke eg på alle sprekkene eg har hatt, men det nytte jo ikkje. Eg prøve å skyva den litt vekk. Den komme samtidig med at dette e en altfor store jobb eg orke ikkje, men det e skjeldnare og skjeldnare. Eg tenke heile veien: resten av livet, resten av livet, resten av livet.</i></p>	<p>En tenker på alle sprekkene når en er sliten uten at det nytter. Å prøve å skyve den tanken litt vekk, men kjenne at den kommer samtidig med tanken om at dette er en altfor stor jobb, men se at tanken kommer sjeldnere og sjeldnere. Å tenke hele tiden at det skal være slik resten av livet.</p>	<p>Å kjenne at en kan bli motløs. Å velge å belage seg på å ha det slik resten av livet.</p>	
<p><i>no har eg bestemt meg for at eg ska trena hver dag , 7 dager i ugå heilt til kiloene renne av..Eg kjempa for meg sjøl og skulle trena uansett (...)Eg ska trene uansett..det handle om meg, meg meg.</i></p>	<p>Opplevelsen av at det har handlet om alle andre frem til at en bestemmer seg for at det skulle handle om en selv.</p>	<p>Å innse at en må prioritere seg selv</p>	<p>Å ønske å gå inn for noe</p>

Nei, det va slik at nå må vi bare legge om. Foreldrene våre kan komme og sitte barne vakt og bytte litt på det og de var gree å stilt opp uten noen spørsmål om det, så den saken var jo grei. Det handler jo bare om å bruke de ressursene du har tilgjengelig.

En opplevelse av at det bare var å legge om, gjøre det praktisk mulig. En opplevelse av at det bare er å legge om og bruke de mulighetene en har

Det e ofte noge så ikkje komme fram for ja ja det gikk greit dette, men det ha vore en hakkas jobb og holda fokus. Det e dette orke med å holde ut og lissom e dette verd det? Heilt te noge skjer så det går av seg sjøl, men det tar lange tid.. det tar veldig lange tid.

En føler at det ofte ikke kommer fram at det er en enorm jobb å holde fokus. Å synes at det er et ork med å holde ut og lure på om det er verdt det og tenke at det tar veldig lang tid før det går av seg selv.

Å kjenne at det er krevende å gå inn for noe.

men det e vel det at det tar så VANVITIG lange tid som e litt sånn...Også tenke eg på kor mange år det tok å bli så stor...

Å kjenne at det tar så lang tid er noe som er så frustrerende, men så tenker en på hvor lang tid det tok å bli så stor.

Gir seg selv forståelse etter å ha kjent på motløshet

Å gi seg selv rom

Då unne eg meg den nytelsen. Eg hakje vonde samvittighet etterpå som eg BURDE HATT. Men ikkje vel eg nyte den kagå der og då: Eg ska leva!

En unner seg selv en nytelse uten å ha dårlig samvittighet noe en burde hatt. Å kjenne at en skal nyte maten fordi en skal leve

SELV

Men eg kjenne jo litt av den psykologiske mekanismen som gjer at folk me spiseforstyrrelser rapporterer: Å nå ha eg spist en bitteliten sjokoladedit-nå e dagen ødelagt! Nå e dagen ødelagt, nå kan eg likegodt spisa tre sjokolader til for dagen e ødelagt (ler)

En følelse av å kjenne på en psykologisk mekanisme som folk med spiseforstyrrelser rapporterer at en har spist en liten sjokolade og at alt er ødelagt. Da kan en like godt spise mer sjokolade for dagen er allikevel ødelagt.

Å ikke kjenne på at alt er ødelagt på grunn av at en ikke har fulgt planen

Nei for då e du jo mislykka hvis du går utenom planen. Då he du jo tapt.

En følelse av at en er mislykket og har tapt dersom en går utenom planen.

Å ikke gi seg selv forståelse.

Hvis du forstår så har eg ikkje tenkt så...eg legge ikkje så mye tanker i det..eg prøve liksom bare å glemma det for eg vett det..hvis eg får dårlig samvittighet for noge:...nei få det vekk, eg vilkje ha det der! Så det e nok at eg tenke og vet om det så prøve eg bare å fortrenge det litt..

En har ikke så mye på det, men prøver bare å glemme fordi at hvis det gir en dårlig samvittighet, noe en ikke vil ha derfor prøver en å fortrenge det.

Ønske å fortrenge noe ubehagelig

Eg ha lett for å gje etter for de gastronomiske fristelsene. Eg vett at det er en kort tids nytelse men du verden så godt det e (latter av meg).

En vet at en har lett for å gi etter for fristelser og at det er en kort tids nytelse, men å gjøre det fordi en synes det er godt.

Å vedkjenne seg en utskeielse uten å gjøre et problem ut av det

Da bare legge eg det vekk og tenke ikkje meir på det og lar ikkje det føra til dårlig samvittighet og sånn. Det e bare tøys. Du kan ikkje gå rundt med dårlig samvittighet

En legger vekk utskeielsen og lar det ikke føre til dårlig samvittighet for det er bare tøys.

Eg tror ikkje eg tenkte de tankane heller eh...for eg visste at eg kom te å at eg ikkje kom te å ver flike når eg

Å vite at en ikke kom til å være så flink i ferien, at det var så godt som planlagt og

Å planlegge å gå utenom planen eller

<i>sko på ferie. Det va så godt som planlagt så...sånt sett så følte eg meg ikkje mislykka av den grunn for eg visst jo om det.</i>	derfor ikke føle seg mislykket. En visste jo om det på forhånd.	å planlegge å skeie ut
<i>Det e lov å kosa seg når en e på besøk og sånn og kanskje en ikkje kan ver så fokusert på at en ikkje kan spisa sånn eller sånn. Da trur eg at du gjør det litt vanskelig for deg sjøl hvis du skal ver så streng i tankegangen.</i>	En kjenner at det er lov å kose seg når en er på besøk og ikke alltid være fokusert. En tanke om at en gjør det vanskelig for seg selv dersom en er så streng i tankegangen.	
<i>Når eg har vært på ferier og jul så har eg kost meg og tenkt at ok den uken du e i syden da e det greit og kosa seg litt ekstra. For eg vett at eg har gode produkter og gode rutiner hemma så eg vett at om eg legger på meg et par kilo der så går det et par uker så er de vekke igjen.</i>	Å kunne kose seg når en er i syden fordi en tenker at en har gode produkter og rutiner hjemme og vet at om en legger på seg litt, så går det borte igjen etter et par uker hjemme.	
<i>Nei, eg gjer blaffen i det og spise alt som blir satt på bordet også...går eg gjerne tilbake etter på</i>	Å gi blaffen i dietten og spise alt som blir servert. En vet at en vil gå tilbake til dietten etterpå.	
<i>For eg e heilt nøtt te når me ha ete middag også e det kaffe etterpå og då MÅ eg ha noge søtt etterpå. Eg e HEILT HEILT nødt te det.</i>	Vissheten om at en er nødt til å ha noe søtt etter middagen. Er helt sikker på at en må det.	Å sette egne grenser ut fra kjennskap til egne behov
<i>Nei, for de atte då ville eg sprikka hvis eg sko slanka meg på ein sånn ekstrem måte, at eg ikkje hadde lov å eta det og det og det og det..då ville eg berre sprikka for det ville vere for trist..</i>	En vet at en ville ha sprukket dersom en skulle slanket seg på en ekstrem måte. For da ville det blitt for trist.	
<i>Avtalen e at hvis du ikkje kan komma så vil ikkje eg høyre om det. Eg vil ikkje vita om det..og eg vil ikkje ha det lita der uff kanskje eg ska skippa det i dag.</i>	Å ikke ville høre det dersom venninner ikke kan komme på trening fordi en ikke vil gi seg selv sjansen til å droppe treningen.	Å ikke kunne unne seg fleksibilitet
<i>Så e det slik at eg ikkje vil spisa noge på kvelden. Eg vil ikkje det, då går eg heller å legge meg eg vil ikkje gje meg sjøl en sjanse te å eta noge.</i>	En vil ikke spise noe på kvelden, da går en heller og legger seg for å forhindre at en ikke spiser	
<i>eg ha lissom spist og drukke godt i ferien. Eg har ikkje noe følelse av at eg forsager noge. Det ekje noge pes..Nei, det ekje det...Men eg tror atten den derre at du ikkje skal føla at du heile tida...misser noge. Det tror eg e viktig nå.</i>	En opplevelse av å ha spist og drukket godt i ferien og ikke ha noe følelse av forsakelse og at det ikke er noe stress, En opplevelse av at en ikke må føle at en går glipp av noe hele tiden, savner noe. En tanke om at det er viktig nå.	Å kunne være mer fleksibel
<i>Kanskej i begynnelsen, men nå har vi kommet inn i ein så god rytme. Vi har holdt på med dette i halv annet år. I begynnelsen da var me nok enda strengere med kostholdet og spiste enda sunnere mat enn vi gjør i dag.</i>	En følelse av å være strengere med seg selv i begynnelsen men å ha kommet inn i en god rytme nå. Spiste enda sunnere mat tidligere.	
<i>så sitte eg i sofaen og kose meg litt det e lissom lov det nå. Det va det kanskje ikkje de første åra då hadde</i>	En kan tillate seg å sitte i sofaen og kose seg fordi det er lov nå. Slik var det ikke	

eg lissom tapt ut av EIN dag. Så lissom at eg gjer meg sjøl lov, i begynnelsen va eg veldig veldig streng men eg gjer meg sjøl litt slakk og tenke at eg ska jo lissom ha det sånn som dette resten av livet nå på et vis

før, da hadde en tapt etter en dag. En gjør seg selv litt slakk ved å tenke at en skal ha det slik resten av livet.

Og eg visst at når helga kom så kose me oss litt. Det va òkje slik at når helga kom så levde me i sukkersølibat (ler) Det e jo ikkje bra det heller, du må jo ha en liten kos på lørdagen.

En visshet at om når helgen kom så ville en kose seg litt og ikke leve i sukkersølibat. En tanke om at det ikke er bra å leve uten å kose seg litt.

Å ha noe å se fram til

Så gjekk det veldig greit sjøl om eg spiste (snop) både fredag og lørdag. Då hadde eg noge å se fram te. Det funka for meg ganske bra.

En visshet om at det gikk veldig bra selv om en spiste snop både fredag og lørdag. En kjenner at det fungerte ganske bra.

Eg hadde meldt meg på et program også ga det programmet meg rammer som eg kunne styre innenfor også ga det meg tilbakemelding

Å melde seg inn i et program som en kunne styre etter som gav rammer og tilbakemelding.

Å kjenne trygghet i å følge en plan

Eg trives ikkje eg føle meg ikkje vel. Så nå er det nok eg går ikkje utenom planen uansett.

En følelse av å ikke føle seg vel med å gå utenom planen. Derfor går en ikke utenom planen uansett.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Marit Alstveit
Institutt for helsefag
Universitetet i Stavanger
Ullandhaug
4036 STAVANGER

Vår dato: 29.10.2012

Vår ref:31929 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.10.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

31929	<i>Indre motivasjon og livsstilsendring</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Stavanger, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Marit Alstveit</i>
<i>Student</i>	<i>Elisabet Thorsell</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

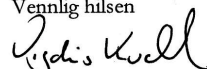
Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.09.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Elisabet Thorsell, Kvartsvæien 5, 4318 SANDNES

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrr.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uio.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 31929

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes muntlig samtykke basert på muntlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet forutsetter at det gis muntlig informasjon om følgende for at samtykket skal være gyldig i henhold til personopplysningsloven:

- formålet med prosjektet
- hvilke metoder som vil bli benyttet
- hvilke opplysninger som samles inn
- hva opplysningene skal brukes til
- hvem som vil ha tilgang på opplysningene
- at opplysningene vil bli behandlet konfidensielt
- at det er frivillig å delta
- at man kan trekke seg når som helst uten å måtte begrunne det
- dato for prosjektslutt og at alle innsamlede opplysninger anonymiseres ved prosjektslutt og i den ferdige oppgaven
- kontaktopplysninger til veileder og student.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Universitetet i Stavanger sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Det tas høyde for at det kan fremkomme opplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 8 c).

Prosjektet skal avsluttes 01.09.2013 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.

