



ERGONOMI OCH FÄRGER I EN FRISÖRSALONG

- En kvalitativ studie om frisörers ergonomi och färger samt deras betydelse

Janina Törnroos

Examensarbete för YH- examen

Utbildningsprogrammet för skönhetsbranschen

Vasa 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Janina Törnroos
Utbildningsprogram och ort: Skönhetsbranschen, Vasa
Handledare: Gabriella Alanko och Anna - Lotta Mörk

Titel: Färger och ergonomi i en frisörsalong
– en kvalitativ studie om frisörernas ergonomi och färger samt deras betydelse

Hösten 2010

Sidantal 44

Bilagor 4

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka hur man skall inreda en frisörsalong för att skapa lugn och harmoni för kundernas och frisörernas bästa trivsel med hjälp av färger.

Förutom detta vill respondenten även undersöka på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomin i denna salong. Respondenten anser att denna studie kan eventuellt bidra till nytta för många salonger, egenföretagare, privat personer och estenomer och respondenten vill ge läsarna mera information inom ämnet.

I de teoretiska utgångspunkterna beskriver respondenten inredning, ergonomi, färger och deras betydelse. I den teoretiska bakgrunden tar respondenten upp inredningens bakgrund, ergonomins bakgrund, färgens historia och färglära. Respondenten valde den narrativa metoden som datainsamlingsmetod och som dataanalysmetod användes innehållsanalys.

Det framkom i resultatet att frisörerna påverkas positivt tack vare de ergonomiska verktygen, möblerna och utrustningen som finns i salongen. När det gäller färgerna så kan det konstateras att både frisörerna och kunderna påverkades och reagerade på ungefär samma sätt av färgerna. Majoriteten av kunderna reagerade och påverkades lugnande och rogivande av färgerna och frisörerna påverkades på samma sätt. Färgerna i salongen ger en känsla av lugn.

Språk: Svenska Nyckelord: inredning, ergonomi och färger

Förvaras: Yrkeshögskolan Novia

BACHELOR'S THESIS

Author: Janina Törnroos
Degree Programme: Beauty Care and Cosmetics, Vaasa
Supervisors: Gabriella Alanko and Anna – Lotta Mörk

Title: Colours and ergonomics in a hairdresser salon
– a qualitative study about hairdressers' ergonomics and colours and their meaning

Autumn 2010 Number of pages 44 Appendices 4

Summary

The purpose of this study is to examine how you could furnish a hairdresser salon to create calm and harmony for the customers and comfort for the hairdressers by using colours. In addition, the respondent analyzes what effect ergonomics has on hairdressers. I think that many salons, self-employed persons, private persons and hairdressers will have good use of this study and I want to give the readers more information about the subject.

In the theoretical starting points the respondent writes about furnishing, ergonomics, colours and their meaning. Further on, the following issues are discussed in the theoretical background of the study: furnishing history, ergonomics background, colour history and chromatology. The methods used in this study are the narrative method and content analysis.

The results of the study show that the ergonomics in the salon affects the hairdressers in a good way. When it comes to the colours it is ascertained that both customers and hairdressers were affected and reacted in the same way. The majority of the customers in the study reacted and were affected in a comforting and soothing way and so were the hairdressers. The colours in the salon give a feeling of calm.

Language: Swedish Key words: furnishing, ergonomics and colours

Filed at: Novia University of Applied Sciences, Finland.

Innehåll

1 Inledning	1
2 Syfte och problemprecisering	2
3 Teoretiska utgångspunkter	3
3.1 Inredning	3
3.2 Ergonomi	4
3.3 Färger.....	6
3.4 Färger och deras betydelse	8
4 Teoretisk bakgrund	11
4.1 Inredningens bakgrund	11
4.2 Ergonomins bakgrund.....	12
4.3 Färgens historia	13
4.4 Färglära.....	15
5 Tidigare forskning	15
6 Undersökningens genomförande	19
6.1 Narrativ metod	19
6.2 Innehållsanalys.....	20
6.3 Undersökningens praktiska genomförande	21
7 Resultatredovisning	22
7.1 Hur påverkar ergonomin i salongen ditt arbete.....	22
7.2 På vilket sätt påverkas din kropp av ergonomin i salongen. Positivt och negativt....	22
7.3 Vad anser du borde förbättras för att du skall kunna arbeta ända till pensionsåldern utan att dra på dig yrkesskador.....	23
7.4 Har du märkt av förbättringar, med tanke på ergonomin, sedan ni bytt möbler i salongen	23
7.5 På vilket vis anser du att man skulle kunna vidareutveckla möbler och hjälpverktyg för bättre ergonomi för frisörer	24
7.6 Kan frisörerna själva göra något för att förbättra ergonomin i olika salonger	25
7.7 Påverkas kunderna av salongens färger	25
7.8 Hur reagerar kunderna på salongens färger.....	26
7.9 Hur upplevs känslan i salongen	27
7.10 Påverkas frisörerna av salongens färger	28
7.11 Hur reagerar frisörerna på salongens färger	28
7.12 Hur upplever frisörerna känslan i salongen	29

8 Tolkning	29
9 Kritisk granskning	34
10 Diskussion	Fel! Bokmärket är inte definierat.

Litteratur

Bilagor

1 Inledning

Inredning, färger och hur färgerna påverkar oss har under en längre tid intresserat mig och jag vill nu fördjupa mig i dessa ämnen. Ergonomiintresset kommer från att jag själv är frisör i grunden och att de som jobbar inom frisörbranschen inte alltid har möjlighet att jobba på det mest ergonomiska sättet. Frisörer är en utsatt grupp för yrkesskador, speciellt i rygg, axlar, nacke och handleder och eftersom jag inte har haft tid att fördjupa mig inom ämnet tidigare så kändes det som en bra idé att göra det nu.

Jag arbetar på loven i en frisörsalong och det var nog därifrån som idén föddes. Det var när ägaren började prata om att förnya salongen som jag fick idén till mitt examensarbete. Ända sedan idén föddes hos mig har jag börjat se lite mera på salonger och hur de är inredda och insett att många frisörer är väldigt duktiga på det de gör men att de tyvärr ofta glömmar bort salongens inre och yttre, det som skapar helheten och det som ger första intrycket, nämligen inredningen.

Jag kommer att utföra mitt praktiska arbete i en frisörsalong. Detta är en salong med två frisörer. De har nyligen renoverat salongen, målat om, förnyat möbler och ändrat om och därför skall det nu bli roligt att se om de har tänkt på den ergonomiska delen eller bara valt det som de ansåg vara snyggt. Innan de började renovera och ändra om i salongen så hade de orange väggar, vilket gjorde att det blev ett ganska mörkt utrymme. De hade fem stycken kundstolar och speglar, hyllor för produkter, betjäningsskiva, kafferum och solarium. Nu har de tagit bort solariet och fått ett extra rum till förfogande, vilket gör att hela salongen känns större, öppnare och luftigare. De har även målat alla väggar vita förutom en vägg inne i det rum där solariet var tidigare och den väggen är nu chokladbrun. Inne i rummet där solariet tidigare fanns finns idag tvättställena.

Syftet med denna studie är att undersöka hur man skall inreda en frisörsalong för att skapa lugn och harmoni för kundernas och frisörernas bästa trivsel med hjälp av färger. Förutom detta vill respondenten även undersöka på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomi i denna salong.

Respondenten anser att denna studie kan eventuellt bidra till nytta för många salonger, egenföretagare, privat personer och estenomer och respondenten vill ge läsarna mera information inom ämnet.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med denna studie är att undersöka hur man skall inreda en frisörsalong för att skapa lugn och harmoni för kundernas och frisörernas bästa trivsel med hjälp av färger. Förutom detta vill respondenten även undersöka på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomin i denna salong.

Respondenten anser att denna studie kan eventuellt bidra till nytta för många salonger, egenföretagare, privatpersoner och estenomer och respondenten vill ge läsarna mera information inom ämnet.

Problemprecisering:

1. På vilket sätt påverkas frisörerna av ergonomin i salongen?
2. Vilken betydelse har färgerna i salongen för kunden och frisören?

3 Teoretiska utgångspunkter

I de teoretiska utgångspunkterna väljer respondenten att redogöra för inredningen, ergonomin, färger och färgernas betydelse. Respondenten anser att det är relevant att förstå dessa olika ämnen för att kunna få en förståelse för hur allt detta hänger ihop. Inredningen och färgerna behövs för att få till en stämning i en salong och ergonomin för att få förståelse för hur fysiskt tungt ett frisörsarbete egentligen är.

3.1 Inredning

För att kunna inreda ett rum bör man veta vad det skall användas till och vad man tycker om. Den färg som en person älskar kan vara mardrömsfärgen för en annan. För många människor är inredning inte viktigt, det är mera frågan om praktiska saker som när någonting går sönder så ersätter man det bara med något nytt, men allt skall vara anpassat och gjort för var och en. Många rum är alldeles för anonyma; fyra väggar, ett fönster och en plastmatta på golvet och detta gör inte rummet personligt och ombonat. (Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodriguez, 2004, 119-120; Glantz & Malmborg, 1995, 10)

Det är många människor som inte anser sig kunna något om inredning och formgivning men det gäller då att hitta deras rätta element. Om man hör till dem som gillar bilar så kan man utgående från vilken färg och form man gillar på bilar få reda på vad denna person gillar för något. (Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodriguez, 2004, 120-121)

När man inreder bör man tänka på flödet i rummet. Man skall kunna gå omkring i rummet och passera. Genom att använda möbler kan man dela av och göra det bästa man kan av trista vrår och man behöver inte trycka upp allt mot väggarna. När man inreder är det också viktigt att tänka på ljuset och hur det faller. Man ska se efter var det kommer in för mycket ljus och på vilka platser man verkligen behöver detta ljus. (Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodriguez 2004, 120-121)

Ett sätt att förändra ett rums proportioner är att dela upp väggarna i olika fält. Att dela rummet vågrätt är ett av de traditionella sätten. Då målar man oftast den nedre delen i en mörkare nyans och den övre i en lite ljusare nyans. Om man även målar taket i samma nyans som väggens övre del blir intrycket starkare.

Genom att dela rummet i lodräta fält upplevs rummet som högre. Då målas ytan ovanför och under fönstret i en annan färg. Genom att använda en vertikalrandig tapet i ett rum så får man även känslan att rummet är högre. (Glantz & Malmberg 1995, 20)

Genom att måla en vägg i en avvikande färg ger man stadga till rummet. Det är en fördel att i detta fall välja en hel vägg utan fönster och dörrar. Då man målar en vägg i en starkare, mera utstickande färg bör man lämna de andra väggarna vita. Ju mörkare den färgade väggen är, desto "tyngre" uppfattas den. (Glantz & Malmberg, 1995, 20)

Genom att använda sig av olika linjer och fält i ett rum görs rummet tydligare och lättare att möblera. Man kan också svänga på det och måla fälten kring de möbler man har. En matta är till exempel ett sådant fält som möblerna lätt förankras i eller då man målar en ruta på en vägg är ett annat exempel. Gerrit Rietvald, den holländska arkitekten, formade många rum i rummet genom att ge varje funktion en egen ruta. (Glantz & Malmberg, 1995, 24)

Det är viktigt att jobba med rummet och inte mot det. Har man en modern lokal där det krävs stora summor för att förvandla det till ett ställe med arkitektoniska detaljer och karaktär så är det inte värt det. Om man har en liten lokal kan man med fördel måla alla rummets väggar i samma färg, detta ger ett flöde till rummet och det känns större. (Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodriguez. 2004, 125-126,133,135)

3.2 Ergonomi

I Arbetsmiljölagen står det att arbetsförhållandena bör vara sådana att arbetstagaren kan arbeta inom sitt yrke ända fram till pensionsåldern utan att skadas i eller av sitt arbete. Alla människor har varierande förutsättningar för att klara av olika krav som arbetet ställer på en. Män är oftast större än kvinnor. Kvinnor har cirka hälften av mäns kraft i axlar, armar och händer, vilket gör att kvinnor har cirka 2/3 av männens förmåga att utföra tyngre arbete under en längre tid. Detta gör att det inte enbart går att anpassa arbetsplatsen för en "standardmänniska", den måste kunna användas av män och kvinnor, långa och korta, unga och äldre. (Bjurvald & Nilsson, 2007, 5-10)

Ergonomi beskrivs enligt DATA illustrerad uppslagsbok som:

"ett förhållande mellan människan och hennes arbetsmiljö med hänsyn tagen till anatomiska, fysiologiska och psykologiska faktorer; anpassning av arbetsmiljö till människans möjligheter."

(DATA, 1970, 918)

Att ha en arbetsplats som är ergonomiskt riktig betyder att de anställda hålls friska på lång sikt, vilket gör att produktionen hålls effektiv.

”Ergonomi är ett tvärvetenskapligt forsknings- och tillämpningsområde som i ett helhetsperspektiv behandlar samspelet människa – teknik – organisation i syfte att optimera hälsa och välbefinnande samt prestanda vid utformning av produkt och system” enligt Ergonomisällskapet Sverige, 2007.

Ergonomi används ofta för att beskriva hur man står, sitter, lyfter och bär och vilka besvär man förknippar med ryggen, axlarna, musklerna och lederna. De vanligaste faktorerna som ger belastningsbesvär är tungt arbete, ensidiga arbetsuppgifter, betungande arbetsställningar och stress. Alla har rätt till ett arbete och en arbetsplats som inte skadar en fysiskt men som även ger möjlighet till variation, rörlighet och återhämtning. (Bjurvald & Nilsson, 2007, 2, 5-10, 42, 63-65)

Inom frisöryrket finns det väldigt mycket statiskt jobb, vilket ger en ojämn belastning på kroppen. Oftast arbetar man sittande på en arbetsstol eller så står man och detta medför stela muskler och försämrad blodcirkulation. Om man under långa perioder jobbar statiskt, leder det till skador på kroppen såsom åderbräck och muskelförhårdnader. För att motverka detta behöver kroppen dynamiskt muskelarbete d.v.s. motion. Att regelbundet motionera är den lättaste och bästa metoden för att upprätthålla arbetsförmågan. Det är bra att under arbetsdagen ta pauser och då göra lite pausgymnastik för att aktivera musklerna. Inom frisörbranschen anses ofta föningen vara den mest påfrestande delen av arbetet och det är då främst nacken och axlarna som belastas. (Luoma & Oksman, 2005, 16)

En fördel skulle vara att man redan vid yrkesutbildningen för frisörer skulle ta fasta på detta och lära ut bra arbetsställningar från början. När man väl kommit in i arbetet kan det vara svårt att ändra på felaktiga arbetsställningar. Det man bör tänka extra på är att byta arbetsställning eftersom den statiska arbetsställningen belastar både stöd- och rörelseorganen. Detta kan också brytas genom att variera mellan stående och sittande arbete, genom att stå rakryggad och ha fötterna lätt isär. Man bör undvika grepp som vrider handen i onaturliga rörelser, använda lätta redskap som passar den egna handen. Man skall slappna av under arbetets gång och komma ihåg att inte spänna axlarna eller hålla för hårt i redskapen. Genom att reglera höjden på kundstolen får man bättre arbetshöjd och man kan arbeta nära kunden så att man inte behöver sträcka på sig i onödan. (Luoma & Oksman, 2005, 16)

Den fysiskt mest påfrestande delen av frisörarbetet är föningen och rullningen. När en frisör fönar skall man hålla upp fönen med den ena handen, medan den andra handen upprepade gånger gör en rullande rörelse ända från axeln till fingertopparna. Samma sak gäller när frisören skall rulla upp en permanent eller rullning. När man kammat den del man skall rulla upp på spolarna är frisören tvungen att lyfta armarna högt upp under korta stunder. När man gör permanent eller dylikt rullar man, sträcker och kammar de olika delarna och detta gör att händerna upprepar en stigande och fallande rörelse som gör att musklerna i skulderpartiet, axlar, armbågar, händer och handleder spänns flera gånger. (Luoma & Oksman, 2005, 18)

Det finns tre sätt som kan variera ett arbete; genom att man inte gör någonting alls och det innebär att man tar pauser, man kan byta arbetsuppgift för en stund eller göra samma sak men på ett annat sätt, vilket kallas ändrad arbetsteknik. Tyvärr finns det många yrken som det är svårt att kunna ändra det motoriska, sättet man arbetar på. (Bjurvald & Nilsson 2007, 9, 12, 42, 63-65)

3.3 Färger

När man sätter färg på ett rum förändras dess karaktär, men även olika färger förändrar rummet på olika sätt. Om man använder svala färger, ser det kallt och större ut, men om man däremot använder varma färger sker det motsatta, d.v.s. rummet blir varmt, välkommande och mindre. Ett rum som är ljust, nästan vitt, ger känslan av rymd, lugn och stillsamhet och om det är ett rum med väldigt mörka färger har det en tendens att krympa. (Snidare, 1998, 45-46)

Om man blandar många olika färger i ett och samma rum så kan det lätt kännas oroligt. Detta kan även leda till att färgerna stör varandra och rummet kan då få ett "nervöst" intryck. Om man väljer "rätt" färger, kan det även skapa spänning och dramatik i rummet. Att avsiktligt balansera färger och livliga mönster, speciellt på textilier och mattor, kan ge aha-upplevelser. Detta gör att man kan se att det är en estetisk målmedvetenhet som gjort valet. *"Man kan inte få för mycket färg! En enfärgad yta tröttar, ju mer ornamentik desto lugnare verkan"* sa den österrikiske - svenske arkitekten och formgivaren Josef Frank. Om ett rum går helt och hållet ton- i- ton, upplevs det lätt som tråkigt. Att använda kontrastfärger i ett rum är väldigt bra eftersom dessa förstärker varandra, men man bör undvika att ha dem i lika stora delar eftersom de då lätt kan bli passiva. (Snidare, 1998, 45-46)

Färger påverkar människan oftast mera än man tror. Färgerna spelar en stor roll i vår omgivning och miljö, så även på arbetsplatsen eller i hemmet. Att välja den rätta färgen är väldigt viktigt för att uppnå det önskade resultatet. Det finns inga regler över vad som är rätt och fel, fult eller vackert, men det finns vissa riktlinjer som man kan gå efter. Olika färger förknippas med olika upplevelser och känslor. De kan även

påverka arbetslusten och ge oss valmöjligheter. Visst vore det enkelt om en färg gör oss till glada och lyckliga människor, en annan ökar arbetsintresset och en tredje gör oss friskare, men tyvärr så är inte verkligheten sådan. Olika människor har olika relationer till olika färger. En del människor kan till exempel känna obehag för en färg medan en annan kan känna lugn för samma färg. Vissa färger associerar ändå många människor till på samma sätt. Svart är en färg som oftast i västvärlden förknippas med sorg men även med elegans. Att man förknippar vissa färger till vissa känslor beror på att man sedan barnsben har blivit lärd att till exempel svart hör till just sorgen. I det gamla Kina är det istället den vita färgen som förknippas med sorgen. (Bergström, 1996, 3-11)

Den schweiziska psykologen C.G. Jung skrev vid sekelskiftet att *"färger är de undermedvetnas modersmål"*. Färger har den effekten på människan att de kan väcka till liv gamla och glömda minnen. Man bör aldrig ignorera hur man reagerar på färger, för man tänker oftast på något positivt och det kan ge upphov till ett större välbefinnande. Att välja flera olika nyanser av en färg är tilltalande på ett naturligt sätt och så är det även harmoniskt och behagligt för ögat. Kontrastfärger såsom gult och violett tar fram det bästa i varandra och är upplyftande och livfullt. Om man inte vill måla om kan man alltid förnya med textilier. (Barnard & Barnard, 2000, 66)

Färgerna ger oss även möjligheten att försköna vardagen och miljön som man lever i. För länge sedan var det dyrt att färga, måla eller färga tyger i annat än vissa naturfärger. Industrialismen och den utvecklade tekniken som finns i dagens läge har gjort det möjligt för oss att använda olika material i en stor mängd olika färger och att kunna använda dem överallt i vår vardag. Färgerna väcker känslor och alla har en favoritfärg och p.g.a. olika saker är just den färgen ens favorit. (Bergström, 1996, 3-11)

För att man skall kunna uppfatta en färg behövs en ljuskälla. (Man kan också uppleva färger vid tryck mot ögat eller vid slag i huvudet.) Hur man uppfattar färgen har att göra med belysningen som kommer från olika ljuskällor såsom glödlampor, sol och stearinljus. (Bergström, 1996, 3-11)

Elektromagnetisk energi sänds ut av ljuskällor på våglängdsområdet 400-700 nanometer. Beroende på vilken del av spektrum så varierar strålningens sammansättning starkt mellan de olika ljuskällorna när det kommer till ljusenergens intensitet. Detta är förklaringen till varför färger känns "daskiga" i vissa ljus. Dagsljuset är det ljus som ger mycket ljusenergi över hela spektrum (färgband, färgskala) och ger oss en rik färgvärld. Det ljus som ger minst ljusenergi är den så kallade lågtrycksnatriumlampan, den typ av lampa som används på motorvägar, som inte ger någon färginformation alls. Ju närmare ljusenergin är fördelad över spektrum, desto naturligare blir färgvärlden. (Bergström, 1996, 3-11)

3.4 Färger och deras betydelse

Vit

Vitt är renhetens och oskuldens färg. Både konfirmanden och bruden bär vitt. Kandinsky, en rysk målare, säger att vitt är *"det stora tigandets färg, höjt över allt mänskligt"*. I Japan betyder vitt sorg. Den vita färgen kan även symbolisera något som är farligt, till exempel kokain, morfin och snö (snön är så kall att man kan frysa ihjäl om man blir i den). Även de första vita färgerna var farliga för målarna att andas in eftersom de var gjorda av ättiksyra och metalliskt bly.

Vitt i inredningssammanhang ger rymd och ljus till rummet. Inom färgtermer betyder färgen vitt avsaknad av pigment men innehåller på samma gång alla regnbågens färger. Rum som är vita känns ofta svala och fridfulla. Färgen vitt får rum att se större ut och eftersom vitt är en färg som reflekterar omgivningens färg så på detta vis förstärker den dagsljuset. Den kritvita färgen ger även ett modernt intryck. De som gillar vitt är snygga och fläckfria i klädsel och även i hemmet, allting har sin plats och är välorganiserat. De är kritiska och petiga. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144; Barnard & Barnard, 2000, 98)

Svart

Svart är den raka motsatsen till vitt. Kvinnor som använder svarta nätstrumpbyxor och klänningar med djup urringning anses ofta som spännande och lite förbjudna. Svart är även hatets färg. Man ser ofta punkare och skinnskallar använda svarta kläder för att protestera mot det rådande samhället. Färgen svart kan både vara sorgens och glädjens färg på en och samma gång. Prästerna bär svart, så gör även begravningsföljet. Svart kan även ses som en seriös färg som högt uppsatta tjänstemän använder och som används vid högtidstillfällen som nobelmiddagar. Även kvinnan använder ofta *"den lilla svarta"* vid olika tillfällen, både i glädje och i sorg. Detta är dock en färg som sällan används i inredningssammanhang, men under 1700-talet målades vissa kök i svart. Kanske detta var för att köken ändå inom sinom tid blev svarta av sot. Att kombinera svart med vitt är en klassiker och välomtyckt av modernister.

Det är sällan som någon väljer svart som sin favoritfärg, eftersom svart är en färg som är frånvarande av färg, men den som gillar svart är traditionell, konservativ och seriös eller så tycker man om att tror att man är sofistikerad och lite bättre än alla andra. Intelligens, smarthet och personlig säkerhet är väldigt viktigt för dessa personer. Svart är den kraftigaste av färger och man känner sig mäktig när man använder den. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144; Barnard & Barnard, 2000, 100)

Röd

Den röda färgen associeras ofta med liv eller död. Man drar lätt en synonym mellan blod och den röda färgen men också mellan rött och kärleken och passionen. Rött är även festens färg, ett exempel på det är den röda mattan som rullas ut vid stora festligheter. Den röda färgen anses också vara upphetsande, värmande och uppiggande. Rött är även varningens färg; det lyser bara rött om brandbilarna, stoppmärken och märken för fara. Inom inredning drar den röda färgen uppmärksamheten till speciella och arkitekturiska detaljer. Rött ljus väcker passion och stimulerar hjärnan.

Lika som den röda färgen sitter högst upp på regnbågen så gillar även personerna som gillar rött att vara på toppen, i fokus. Rött kan höja pulsen, öka andhämtningen och höja blodtrycket. Den röda färgen associeras ofta med eld, värme och blod, så det är en färg som är omöjlig att ignorera. Nyckelorden till rött är vinnare, intensiv, impulsiv, tävlingsinriktad, djärv och aggressiv. De som har rött som sin favoritfärg är spännande, optimistiska, emotionella och utåtriktade. Deras passion är smittsam. Eftersom dessa personer vill ha så mycket spänning i sitt liv så kan rutiner göra dem galna. Det är svårt att vara objektiv och de kan vara dryga och högdragna. De har en benägenhet att lyssna på andra men att sedan göra precis som det behagar dem. Tålmod är inte en av dessa personers goda egenskaper. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144; Barnard & Barnard, 2000, 72)

Gul

En gång i tiden associerade man orden gult och grönt till nästan samma sak, nämligen liv och ungdom och det som växer och groer. När man hör ordet gult så tänker också väldigt många på solen. Den gula färgen är den som är mest lysande av alla färger. Gult är en synonym för solen men även för svartsjuka, förräderi och elakhet. Det är också varningens färg, varningskyltar är gula och så även de farliga djuren såsom tigern, lejonet och getingen. Även saker i naturen som är mogna har färgen gult; vete, apelsin och citron. Intelligens, intellekt och hög andlighet representeras av färgen gult. Gult är den färg som lockar fram karaktären på rummet.

Gult är en varm färg och associeras ofta till solen. Människor som gillar gult är originella, innovativa, kreativa och ofta spirituella. Dessa personer älskar utmaningar. Som vän är man pålitlig och självsäker, de är även optimistiska och uppmuntrar sina vänner att göra sitt bästa. De är ofta egoistiska och gillar inte att vara näst bäst. Dessa personer är perfektionister, men de kan även vara fröjdfulla. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144; Barnard & Barnard, 2000, 78)

Grön

Den gröna färgen symboliserar ungdomen och det kommer från att växandet ger hopp. Det sägs att grönt är tankarnas och eftertänksamhetens färg. Denna färg ger tröst, hopp och är färgen på klorofyllet. Grönt ses även som det eviga livets färg. Enligt Kardinsky, den ryske målaren, är grönt den färg som ger absolut balans. Genom en rad olika tester har man kommit fram till att grönt är en färg som ger lugn och som inte ger några reflexer. Grönt är den färg som är bra att ha i rum där det skall utföras precisionsarbete, eftersom den är skön för ögat och har en lugnande effekt.

Människor som gillar den gröna färgen är vanligtvis stabila och balanserade typer. De är bra medborgare, delaktiga föräldrar, involverade grannar, snälla, generösa (speciellt med sin tid) och bra lyssnare. De är omsorgsfulla kompanjoner, pålitliga vänner, partners och älskare, intelligenta och förstår nya koncept. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144, Barnard & Barnard, 2000, 86)

Blå

"Ett högt klingande ingenting", sade Goethe, en tysk diktare och poet. Blått är himmelens och havets färg. Det tog länge innan man gav denna färg ett namn eftersom den dominerar i hela världen. Blått är en färg som står för andlighet, djupa känslor och klokheten. I ett rum räknas den blåa färgen som passiv men den stimulerar det känslomässiga. Blått är en respektingivande färg men även längtans och vemodets färg. I Kina står blått för odödlighet medan den för den kristna är troendets färg. Det är väldigt vanligt att den blåa färgen används i kök eftersom den ger känslan av renhet och ordning. Det har det konstaterats efter otaliga undersökningar att blått är den färg som alltid ligger högst upp på listan av favoritfärger. Den blåa färgen framkallar ett välbefinnande hos många människor. Inom inredning är blått och vitt en bra kombination för att få fram lugnet i rummet.

Blått är en färg som många föredrar. Även om människor som gillar den blåa färgen är lugna och självsäkra så kan de även vara sårbara. Dessa människor strävar efter harmoni, lugn, tålmod och fred och de har en lugnande effekt på andra människor. De är ganska sociala men föredrar ändå att umgås med sina närmaste vänner. De tänker två gånger innan de talar eller agerar. Människor dras till dem för att de är diskreta och lojala, vilket är bra egenskaper hos en vän. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144; Barnard & Barnard, 2000, 76)

Brun

Den bruna färgen symboliserar hatet i Kina och Japan. Detta är en färg som har fått sitt namn sent. Traditionellt sett så är brunt en ganska dyster färg. Många associerar den med nazister och den används

som krigsmaterial och kamouflagefärg. Modeskaparen Armani anser att färgerna brunt, beige och grått framhäver kvinnans egen utstrålning. Toner av mättade bruna färger anses vara lugna och varma.

Om man gillar brunt är man en fötterna på jorden - människa. De människor som gillar färgen brunt älskar enkelhet, bekvämlighet, kvalitet och harmoni. Som vän är man förstående men bestämd. De känner sig obekväma när de inte har kontroll men jobbar också hårt i en situation som är orättvis. De kommer att bli en bra make/maka och en bra förälder för de gillar säkerhet och en känsla för samhörighet. Familjelivet är väldigt viktigt för dessa personer. (Snidare, 1998, 9-18; Eiseman, 2006, 129-144)

4 Teoretisk bakgrund

Respondenten väljer att i den teoretiska bakgrunden behandla inredningens bakgrund, ergonomins historia, färgens historia och färglära. Respondenten anser att det är relevant att förstå hur färgens historia har utvecklats på 1000 år och även få en inblick i inredningens bakgrund för att kunna ha förståelse för hur färgerna påverkar människan. Även varifrån inredningen fått sin början tas upp, vad lagen säger om ergonomin och hur ergonomin ser ut ur ett samhällsperspektiv.

4.1 Inredningens bakgrund

Det första rummet som alla upplever är livmodern. Det är här allting startar och den är ett rum att leva i och att leva genom. Detta är ett rum som är varmt, slutet och tryggt. Många skapar denna känsla livet igenom genom att skapa ombonade mjuka miljöer men man kan även skapa ett återhållsamt avskalat rum som en protest. Genom de olika delarna i utvecklingen ser man tecken på detta. (Snidare, 1998, 27)

Som barn lagar man kojor med filtar och täcken och dessa är ofta ganska små och trivsamma. När tiden går och människan blir äldre kommer man till stadiet när det byggs trädkojor men även här prioriteras trivsamheten högt. Sedan kommer fasen då man frigör sig från detta och kastar bort filtarna och tapetserar väggarna i rummet med Nirvana eller liknande rockgrupper och inreder med svart och metalliska föremål, men det finns också vissa som aldrig kommer ifrån sitt flickiga rum med volanger. Samtidigt som man växer upp och man får vuxnare intressen så ändrar även stilen på rummet. Man hittar sina favoritfärger och material och man har självständigare förebilder som man identifierar sig med. Det har undersökts i detta och konstaterats att även i denna fas av livet föredrar de flesta att bo i rum som har varma färger och mjuka möbler såsom soffor och omslutande fåtöljer. Med hjälp av möblerna försöker man skapa en

stämning, en smak eller en känsla. Det kan vara saker som man har bevarat från barndomen, ärvt av släkten eller saker som är nyinköpta. (Snidare, 1998, 27; Glantz & Malmberg, 1995, 8)

Vita och blåa väggar anses vara sterila och kalla och många undviker dessa när de skapar den ombonade känslan. Däremot gillar människor som själva skapar eller har utåtriktade yrken dessa färger bättre. I dessa fall anses det ofta att tankarna behöver rymd och kontakt med det stora blå. (Snidare, 1998, 27)

4.2 Ergonomins bakgrund

Arbetarskyddslagens (2002/738) (§1) syfte och dess tillämpningsområde är:

”Syftet med denna lag är att förbättra arbetsmiljön och arbetsförhållandena för att trygga och upprätthålla arbetstagarnas arbetsförmåga samt förebygga och förhindra olycksfall i arbetet, yrkessjukdomar och andra sådana olägenheter för arbetstagarnas fysiska och mentala hälsa, som beror på arbetet och arbetsmiljön”.
utdrag ur Arbetarskyddslagen som trädde i kraft den 1.1.2005.

Kostnader och sjukskrivningar har ökat betydligt de senaste åren. Största delen av kostnaderna beror på problem med muskler och leder speciellt i ryggen och i nack- och skulderpartiet. Den största delen av belastningsskadorna kommer från själva arbetet. Ur ett samhällsperspektiv skulle det löna sig att göra arbetsplatserna mera ergonomiska och förebygga mera för att på lång sikt minska sjukskrivningarna och gynna samhället med mera effektiv produktion. Om många på företaget är långtidssjukskrivna t.ex. med belastningsskador eller dylikt, betyder det hög sjukfrånvaro och det i sin tur betyder höga kostnader för företaget. Musklerna blir trötta under en arbetsdag och kräver återhämtning på natten för att åter orka prestera bra följande dag. Om musklerna inte får tid för återhämtning kan detta under lång sikt leda till att prestationsförmågan minskar och att smärta kan uppkomma. Den ekonomiska forskningen visar att även små och enkla ergonomiska ändringar kan vara lönsamma redan efter en kort tid, vilket betyder att de direkta kostnaderna för sjukskrivning minskar och att behovet av att anställa och lära upp ny arbetskraft minskar. Det gäller både för arbetsgivaren och arbetstagaren att ta ansvar för de ergonomiska bitarna och skapa en bra arbetsmiljö på arbetsplatsen. (Bjurvald & Nilsson, 2007, 9, 12, 42, 63-65)

Människans sätt att hantera fysiska och mentala krav varierar från individ till individ. Faktorer som kan påverka detta är bl.a. vikt, längd, ålder och kön eller motorik, kondition och erfarenheter. Detta förklarar varför vissa människor kanske klarar av vissa yrken bättre än andra och inte ådrar sig några skador. (Bjurvald & Nilsson, 2007, 9, 12, 42, 63-65)

4.3 Färgens historia

Det kan hända att egyptierna som levde mellan 3000 f.Kr.–330 f.Kr. var de första som använde och förstod färgernas betydelse fullt ut och de använde huvudsakligen primär färger. Man framställde dessa färger på olika sätt. Rött tillverkades av järnmalmen hematit, gult av svavelarsenik, blått av koppar eller mineralen kobolt och grönt tillverkades av halvädelen malakit. Den vita färgen använde man för att skifta nyans på de olika färgerna. Färgen svart, som kom från förkolnade ben eller växter, använde egyptierna för att måla konturerna på freskmålningarna. (Clifton-Mogg, 2002, 16)

Att veta hur mycket färg grekerna som levde under samma tid som egyptierna (3000 f.Kr.) använde i sin inredning är svårt att bedöma eftersom det finns så få hus bevarade idag. Det har kommit fram att det tros att deras hus var ganska enkelt inredda, eftersom en stor del av det dagliga arbetet utfördes utomhus, men de använde ändå den färg som de hade på ett modigt sätt. De färger som de hade var rött, svart, gult och vitt. I Pompeji användes färg i överflöd. Man blandade ofta de olika färgerna för att få mjukare nyanser som skulle fungera harmoniskt med varandra. I det medeltida Europa (500 e.Kr.-1500 e.Kr.) fanns det färger överallt. (Clifton-Mogg, 2002, 16-17)

Med tiden uppkom det spännande och modiga färgkombinationer. En av dessa var rött, vitt och svart. Med hjälp av en speciell teknik fick konstnärerna, som gjorde målningarna, de att se ut som halvt utrullade skrivrullar. Det såg ut som om allt flödade fritt men det fanns bestämda regler för att skapa denna balans och harmoni. De klara färgerna målades oftast på guld, silver eller svart bakgrund för att framhäva färgerna och för att mönstren inte skulle blandas ihop för ögat. (Clifton-Mogg, 2002, 17)

De religiösa symbolerna hade stor betydelse för vilka färger man valde. Den vita färgen betyder ljus och renhet, medan blått är en symbol för den begrundande tron och himlen. Blått är också jungfru Marias färg. Rött betyder eld, geni och kämpande tro, grönt symboliserar hoppet och återfödelse, medan svart betyder sorg. (Clifton-Mogg, 2002, 18)

Redan på medeltiden (500-1500 e.Kr.) började kemister och konstnärer blanda pigment med olika mineraler och kemiska ämnen för att utvidga färgskalan.

På 1400-talet fanns det redan många fler färger än vad det funnits tidigare. Mest användes jordfärgerna såsom färsk och bränd siena, färsk och bränd umbra och färgen ockra. Det här var de färger som var billigast och lättast att få tag på. Redan under denna tid påverkade modet de olika färgernas uppskattning. I till exempel England var ätten Tudors uniformsfärg grön, röd och vit, vilket påverkade att just dessa färger blev extra populära. Eftersom det fanns så mycket färger både utomhus och inomhus under denna tid, borde ju livet i sig också ha varit mycket glatt och färgrikt. (Clifton-Mogg, 2002, 18)

Renässansen (1300-1600-talet) berörde många områden, speciellt inom det konstnärliga, om hur man i Europa valde och använde färg. Renässanskonstnärerna täckte mycket av inredningen med dekorativa klara färger. Under denna tid användes mycket mera pigment och svart och vitt blandades med de andra färgerna för att få en ännu mera utvidgad färgskala. Under många hundra år fortsatte dessa färger och mönster att göra intryck på inredningskonstnärer. (Clifton-Mogg, 2002, 18-19)

Under 1600-talet var det storslagen inredningsarkitektur med väggmålningar och väggpelare utförda på kanvas som gällde. Nybyggarna i Amerika hade inte denna lyx när det gällde färger. De bröt pigment från jorden som kokades till färgämnen för att få färg att måla med till hemmet. Här fick inget gå till spillo, allt skulle användas. (Clifton-Mogg, 2002, 19)

Under 1700-talet fanns det två olika färgstandarder. De flesta använde billiga bindemedel och pigment, medan de välbärgade hade tillgång till den sofistikerade färgskalan. Många interiörer hade målade träpaneler under början av 1700-talet. Färgerna ärtgrönt, himmelsblått, ljus rosa och citron har alla tillkommit genom olika blandningar och experiment med proportioner. De dyraste nyanserna var djupa blåa och gröna och därför även de mest eftertraktade. (Clifton-Mogg, 2002, 19)

På 1600-talet och 1700-talet tog Frankrike ledarställningen från Italien och fram till slutet av 1800-talet var det den franska stilen som var den dominerande. På slutet av 1700-talet och början på 1800-talet påverkades inredningsstilen i England, Frankrike och Italien av antiken. Inredningen hade starka färger såsom svart och terrakottarött. (Clifton-Mogg, 2002, 20)

I mitten på 1800-talet kom det många nyanser till. Dessa var bland andra lila, laxrosa, orange och många olika gröna toner. Man målade både väggar och tak med dessa färger i överflöd. Under denna period kunde även de som hade det sämre ställt få tag på dessa färger tack vare massproduktionen och de relativt låga priserna. De mjuka färgerna klarade övergången från 1800-talet till 1900-talet och har även upprepats av

vissa moderna formgivare. På 1900-talet skulle man prova på allt. Kläder, material och inredning överöstes med klara och starka färger. Sedan ändrade det helt och man ville ha naturfärger och naturmaterial, vilket blev övergången till dagens århundrade. (Clifton-Mogg, 2002, 20-21)

4.4 Färglära

I färgläran finns det tre grupper och de tre grupperna är grundfärger (elementarfärger), blandfärger och färgpar. I gruppen grundfärger ingår röd, gul och blå och dessa färger är färgcirkelns grund. I gruppen blandfärger ingår orange, grön och violett och dessa färger bildas när två grundfärger blandas samman. Gruppen färgpar eller komplementfärger (motsatsfärger) som de också kallas är färger som tar ut varandra såsom röd och grön, blå och orange samt gul och violett. Blandfärgerna ligger mellan grundfärgerna. Orange ligger mellan röd och gul, violett finns mellan blå och röd medan grön ligger mellan gul och blå. Färgen röd är en varm färg som ger starka intryck eftersom denna färg stimulerar både kropp och själ. Gul är en färg som lockar fram glada känslor, medan den blåa färgen är rogvande och lugnande. (Dahlstrand & Dahlstrand, 2001, 3-5, 18-19; Barnard & Barnard, 2000, 68-69)

För att vi skall kunna uppleva färger behövs tre vetenskaper: fysik, fysiologi och psykologi. Man behöver fysiken för att ljuset från föremålets yta går in i ögat, fysiologi för att när man observerar något sker det en bearbetning i ögat som sedan skickar nervimpulser till hjärnan och den psykologiska delen för att hjärnan sedan bearbetar impulserna och får en uppfattning om vad man ser. Hur man upplever en färg beror på vilken ton färgen har, hur ljus eller mörk färgen är och hur stark tonen på färgen är. (Dahlstrand & Dahlstrand, 2001, 3-5)

5 Tidigare forskning

Respondenten har sökt tidigare forskning på följande platser: datasen Ebsco, uppsatser.se och diva-portalen. Sökorden har varit colour, färger, ergonomi, dålig ergonomi, inredning, färgers betydelse och färgers påverkan. De tidigare forskningarna har hittats på Ebsco, uppsatser.se och diva- portalen.

Bergman och Vinsander (2010) undersökte om muskelaktiviteten i axlarna. Syftet med denna studie var att undersöka om korrigeringen av axlarnas position kan ha betydelse för muskelaktiviteten i ÖT (övre trapezius) när armarna hålls i tre olika positioner framför kroppen, samt att beskriva muskelaktiviteten i dessa positioner. Detta är en quasi experimentell studie med en single-group pretest-posttest design. Deltagarna fick fungera som sina egna kontroller där mätningar utfördes före och efter en enkel medling. I

denna studie hade fem män och fem kvinnor deltagit i åldern 18-62. Fem av dessa personer hade kontorsarbeten, en var student och fyra hade tyngre fysiska yrken såsom frisör, butikarbetare, mättekniker och omsorgsarbetare. Resultatet av studien visar att en korrigerad av axlarnas position har effekt på muskelaktiviteten i ÖT i alla positioner och hos alla deltagande personer. En markant minskning ($p=0,005$) av muskelaktiviteten i ÖT kunde registreras i alla positioner.

Carruthers, Morris, Tarrier och Whorwells (2010) syfte var att utveckla och förbättra en enkel, tillförlitlig och bekräftande metod för att möjliggöra val av färger. Detta uppnåddes genom att utveckla en enkel metod för att presentera färger för människor med olika behov, både för frivilliga friska personer och för personer med snedvriden syn som orsakas av ångest och depression. Som resultat fick man fram att den gula färgen var den mest tilldragande och den blåa färgen var den vanligaste favoritfärgen. Gult förknippades ofta med en "normal" sinnestämning och grått med en nedstämd eller orolig stämning. Olika nyanser av samma färg hade olika positiva och negativa bibetydelser. Färger kan användas för att bedöma hälsotillstånd eller humör. De kan också vara till nytta under förhållanden där den verbala kommunikationen inte är optimal, som till exempel hos barn.

Göranson (2009) har undersökt ungdomars syn på inredning och design som ett projekt åt IKEA. Syftet med denna studie var att IKEA lättare skulle kunna förstå sin målgrupp ungdomar 12 till 18 år Saknar de möbler eller inredningsdetaljer? Vad är det som lockar dem att gå in och titta? Är det färgerna? Möblerna? Helheten? Vad inspirerar dem att inreda sina egna rum? Metoderna som har använts i denna studie är intervju, observation, enkät, hypotetisk persona, persona och ABL. Det som påverkar ungdomarna att gå in i rummet var de smarta och annorlunda lösningarna som fanns. Även mysfaktorn och utstickande detaljer har stor betydelse för dagens ungdomar när det gäller inredning. Unga påverkas mycket av vad föräldrarna och andra personer tycker om deras rum, men också vad media anser vara modernt och inne.

Haglund (2004) behandlar hur färger påverkar människans känslan vid gränssnittsdesign. Syftet med denna studie var att undersöka huruvida färg uppfattas emotionellt som teorier inom färglära. I undersökningen granskas relationen mellan färg och upplevd känsla direkt. Metoderna som användes var observation, fältstudie, intervju och frågeformulär. De färger som Haglund valt att granska är blå, röd, gul och grön och de känslor som kom fram i resultatet var behaglighet, livlighet och dominans. I resultatet framgick att blått skulle ha större behaglighet än grönt och att grönt skulle ha större behaglighet än rött och att rött är behagligare än gult. När det kom till livligheten visade det sig att rött och gult är mera livliga än blått och grönt. Dominansen av färgerna var det sista som mättes. Där kom det fram att gult är mindre dominant än de andra färgerna.

Jönssons (2007) syfte är att ge en djupare insyn i varför ergonomi är så viktigt och vad man kan göra för att integrera ergonomin på ett bättre sätt inom olika arbetsplatser. Jönsson har studerat sittergonomi och hur man utformar arbetsstolar. Som metoder har Jönsson valt teoretisk beskrivning av ergonomiskt sittande och semistrukturerad intervju. Studien visar att felaktiga sittställningar kan få negativa konsekvenser och detta kan leda till att det tar längre tid att reparera skadan än vad det tog för skadan att uppstå, vilket visar att ergonomi är viktigt för en hälsosam arbetsmiljö. För att man skall kunna uppnå det ergonomiska sittandet, bör stolen vara anpassad för arbetet och stolen bör även vara inställd för användaren. Ergonomiskt sittande kan uppnås genom att man kan reglera stolen på ett enkelt sätt och med hjälp av olika sittställningar. Om det är svårt att reglera stolen i rätt läge för användaren kan det lätt hända att användaren hamnar i ett statiskt sittande.

Remdahl-Andrén och Malmgren (2008) har i sin studie undersökt utformningen av en vårdmiljö. Syftet med undersökningen var att få fram hur utformningen av miljön kan påverka patienternas välbefinnande med hjälp av färger, naturen och utsikten samt konst, design och estetik. Metoden som har använts i denna studie är systematisk litteratursökning. Som resultat kom det fram att form och design spelar stor roll för att kunna uppnå en harmonisk miljö och skapa den personliga integriteten. Dagsljus var det som hade störst inverkan på prestation och humör. Det som påverkade patienterna till en bättre hälsa var tillgången till naturen och en tilltalande utsikt. Det som kunde distrahera patienten från smärtan eller någon otrevlig situation var den estetiska handlingen. Färger kunde ge uppmuntran till aktivitet eller ha en lugnande inverkan på personerna. Rött gav en negativ inverkan på kunskapsutövande medan färgerna blått och grönt hade en lugnande effekt på sinnes stämningen. Bilder och olika typer av konst hade en positiv inverkan på humöret och kunde leda till sociala interaktioner. För livskvaliteten kunde även skapandet av konst ha en terapeutisk betydelse.

Sixtensson och Örgev (2008) hade syftet att upplysa hur den fysiska vårdmiljön kan påverka patienternas hälsa med hjälp av färger och ljus. Metoden som de har valt i denna studie är kvalitativ litteraturstudie. Som resultat på denna forskning kom det fram att fysiska vårdmiljön påverkade patientens alla sinnen med sin konstanta närvaro. De avdelningar som har målats med de rätta färgerna och med rätt belysning gav en varm, välkomnande och lugn känsla som inverkade positivt på återhämtningen. Genom att använda dagsljus, konstgjort ljus och rätt färgsättning kan hela sjukhusmiljön få ett större förtroende och detta gav patienterna en bättre värdering av vårdkvaliteten. Med hjälp av de rätta färgerna och en stor tillgång till dagsljus påverkades patienternas hälsa på ett positivt sätt.

Sammanfattningen av de tidigare forskningarna, vilka respondenten valt, visade på att ungdomar ansåg att det som gjorde att de ville gå in i de olika rummen i IKEA var de smarta och annorlunda lösningarna som fanns. Mysfaktorn och utstickande detaljer har även stor betydelse för dagens ungdomar när det gäller inredning, vilket kom fram i Göransson (2009) studie. De unga påverkas mycket av vad föräldrarna och andra personer tycker om deras rum, men också vad media anser vara modernt och inne. Det är inte enbart inredningen som påverkar oss och hur vi känner oss i olika rum. Även färger påverkar våra sinnen, hur vi mår och känner oss. Detta framkom tydligt i Sixtensson och Örgrevs (2008) studie där de har undersökt hur färger och ljus påverkar oss i vårdmiljön. Det visade sig att de avdelningar som var målade i de rätta färgerna gav en varm, välkomnande och lugn känsla som inverkade positivt på återhämtningen. Med hjälp av de rätta färgerna och en stor mängd dagsljus påverkades patienterna positivt.

Samma sak kunde Remdahl - Andrén och Malmgren (2008) konstatera, som undersökt huruvida färger, naturen, utsikten, konst, design och estetik påverkar inom vårdmiljön. Här kom det också fram att färgerna påverkar. I detta fall visade det sig att färgerna kunde uppmuntra till aktivitet eller ha en lugnande inverkan på personerna. Rött gav en negativ inverkan på kunskapsutövande och färgerna blått och grönt hade en lugnande effekt på sinnesstämningen. Carruthers, Morris, Tarrier och Whorwells (2010) studie visade även den att färgerna påverkar oss på olika sätt. Här var det färgen gul som för det mesta förknippades med en "normal" sinnes stämning, medan färgen blå var den vanligaste favoritfärgen, medan färgen grå kunde ge en orolig eller nedstämd stämning. Haglund (2004) hade undersökt vad färgerna blå, röd, grön och gul hade för påverkan på människans emotioner och även här visade det sig att de olika färgerna gjorde att vi påverkades på olika sätt av de olika färgerna. Haglunds (2004) resultat visar att blått skulle ha större behaglighet än grönt och att grönt skulle ha större behaglighet än rött medan rött är behagligare än gult. När det kom till livligheten visade det sig att rött och gult är mera livliga än blått och grönt. Dominansen av färgerna var det sista som mättes, där kom det fram att gult är mindre dominant än de andra färgerna.

Eftersom frisörerna har ett fysiskt tungt arbete har respondenten även tagit med forskning om ergonomi. Jönssons (2007) studie visar att felaktiga sittställningar kan få negativa konsekvenser och detta kan leda till att det tar längre tid att reparera skadan än vad det tog för skadan att uppstå. Detta visar att ergonomi är viktigt för en hälsosam arbetsmiljö. För att man skall kunna uppnå det ergonomiska sittandet, bör stolen vara anpassad för arbetet och stolen bör även vara inställd för användaren. Ergonomiskt sittande kan uppnås genom att man enkelt kan reglera stolen och med hjälp av olika sittställningar. Enligt Bergman och Vinsander (2010), som undersökte om muskelaktiviteten i axlarna, påvisar deras studie att en korrigerig av axlarnas position har effekt på muskelaktiviteten i ÖT i alla positioner och hos alla deltagande personer.

6 Undersökningens genomförande

I detta kapitel beskriver respondenten de olika metoderna som har använts i studien. Som datainsamlingsmetod användes den narrativa metoden, eftersom det är en kvalitativ studie, och det insamlade materialet analyseras med hjälp av dataanalysmetoden innehållsanalys.

6.1 Narrativ metod

Den narrativa metoden används i denna studie som datainsamlingsmetod. Den narrativa metoden, eller berättandets konst som den också kallas, var från början den mest naturliga formen för att sprida kulturinnehåll och tradition. Under senare tid har människan glömt bort denna konst och vår förmedling av ett meningsbärande innehåll har minskats till ett kvantitativt språk. Berättandet sker antingen muntligt eller skriftligt. Inom den narrativa metoden kan man använda sig av öppna frågor i en enkät där informanterna verbaliserar berättelsen eller så skapar man situationer där informanterna får berätta, t.ex. brevskrivning eller dagböcker. (Eriksson, 1992, s. 286-288)

Den vanligaste formen för datainsamlingen inom den kvalitativa forskningen är insamlingen av berättelser. (Kvale, 1996). Detta går ut på att forskaren förbereder en intervju med frågor som bör öppna för intervjupersonen att berätta om det som studien är inriktad på. Genom berättelsen skapas ett sammanhang för att skapa förståelse. I berättelsen framkommer berättarens egna värderingar genom det sätt som en händelse eller ett händelseförlopp utformats på. Berättelseformen ger med andra ord ett stort kvalitativt dataunderlag för nästa steg; dataanalysen. (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008, 189, 191)

Enligt Ricoeur (1991) är mänskligt liv som aktivitet alltid i ett begynnelsestadium. Förståelsen innefattar själva strukturen av mänsklig handling tillsammans med de symboliska resurser som används i den narrativa praktiken. När man forskar kring berättande och berättelser utgår man från att förståelse fås genom att människan förmedlar sina erfarenheter. I forskningen strävar man efter att komma bort från det flyktiga och den omedelbara förståelsen som man kan få genom att lyssna till en berättelse eller genom att läsa en text. När man studerar narrativ mening försöker man klargöra hur en viss berättelse har formats och vad den har att säga. (Skott, 2004, 130)

Händelser som sker i ett visst sammanhang och som har orsakats av något eller någon, upplevs av någon och som återges av någon är det viktigaste för en berättelse (Hydén & Hydén, 1997). När man skall berätta

något som har skett så kan man ändra på ordningsföljden och beskriva förloppet ur ett eget, personligt perspektiv. Poängen med berättelsen kan vara det som berättaren vill framhålla eller betona och överföra till lyssnaren. (Larsson, Sjöblom & Lilja, 2008, 32)

6.2 Innehållsanalys

Innehållsanalys används som dataanalysmetod. Den information som forskaren har samlat på sig måste reduceras (förenklas, förkortas). Många uttryck för samma sak eller påståenden som uttrycker samma tankar kommer genom denna datareduktion att knytas samman och bilda en kategori. Detta är grunden för innehållsanalysen. Även om man oftast börjar med den verkliga innehållsanalysen så måste man samtidigt tänka i flera olika abstraktionsnivåer under hela analysprocessen. Det går inte att tänka att "nu skall jag beskriva" eller "nu skall jag tolka", dessa två element måste hela tiden vara med. Detta gör den kvalitativa innehållsanalysen till en så besvärlig men ändå väldigt fascinerande metod. Patton (1990) uttrycker detta som "a process demanding intellectual discipline, analytic rigor and a great deal of hard work". Direkt översatt betyder detta: en process som kräver intellektuell disciplin, analytisk stränghet och en hel del hårt arbete. (Carlsson 1991, 62)

Innehållsanalys används för att vetenskapligt analysera dokument, både skrivna dokument och sådana som återberättar tal. Innehållsanalysens föremål är kommunikationsinnehållet, t.ex. i intervjuer om personers upplevelse av hälsa. Begränsningarna i analysen beror på hur brett eller djupt man har begränsat frågorna. Om begränsningen på frågan är bred, så blir automatiskt också svaren breda och olika, men om man begränsar frågan ganska smalt så blir svaret mera djupgående. (Olsson & Sörensen, 2007, 129)

Innehållsanalysen känns oftast igen som "en forskningsteknik i syfte att kunna dra replikerbara och valida slutsatser från data till dess kontext" (Krippendorf, 1980, 21) En innehållsanalys betyder för det mesta att man räknar det antal gånger som vissa benämningar eller faktorer finns i ett val av källor men det kan också handla om hur många fotografier som finns i en skrift. Efter att man har beslutat hur ofta de benämningar eller faktorer som man har valt förekommer, så måste dessa sättas in i ett sammanhang innan man tolkar och förklarar dessa. För att klara av detta bör man använda sig av en kritisk källanalys. (Bell, 2006, 129-130)

Vid innehållsanalys skapar man en uppsättning av kategorier som skall belysa forskarens frågeställningar och klassificera innehållet, utgående från de på förhand bestämda kategorierna. Analysprocessen börjar med att man kodar materialet och bestämmer analyskategorier, som kan bestå av allt från ett ord till en mening. Efter detta grupperar man undersökningsmaterialet i passande kategorier och dessa bör vara

väldefinierade för att inte resultera i vaghet beroende på forskarens värderingar. Innehållsanalys kan användas för att analysera dagböcker, brev, dialoger, intervjuer, rapporter, böcker, berättelser och artiklar. (Kynge & Vanhanen, 1999, 4-5)

6.3 Undersökningens praktiska genomförande

Respondenten valde att praktiskt inreda tvättrummet i en frisörsalong med hjälp av färger på olika tyger, material och även med hjälp av olika rekvisita för att få fram den rätta känslan i rummet. Respondenten använde den narrativa metoden för att få svar på forskningsfrågeställningarna om färgerna i salongen påverkar kunderna och frisörerna och även för att få reda på vad frisörerna i salongen anser om ergonomin. Även här användes den narrativa metoden. Respondenten har under två veckor inrett en del av en frisörsalong i de "rätta" färgerna och med hjälp av rekvisita försökt få fram känslan som ger lugn och harmoni till kunderna och hoppas på att kunderna upplever skillnaden. Planeringsarbetet pågick under en längre tid. Respondenten sökte inspiration från olika håll; tidningar, naturen, omgivningen, och respondenten förverkligade den delen av salongen som hon hade tillgång till under ett veckoslut innan undersökningen genomfördes. Respondenten fick möjligheten att vara i salongen under en helg för att kunna förverkliga allting i lugn och ro. Respondenten gjorde en pilotstudie för att se om hon fick svar på de frågor som hon hade ställt. Informanterna valdes slumpmässigt ut beroende på vem som besökte salongen under dessa veckor. Trots detta valde respondenten att endast ha med kvinnor i undersökningen eftersom det var väldigt få män som gjorde så långa behandlingar att de hann sitta ner och fundera över färgvalet. De flesta herrarna gick inte ens in i tvättrummet eftersom de hade färdigt tvättat hår då de kom till salongen.

Respondenten valde att ta med kvinnor i varierande ålder, allt från flickor i högstadieålder till äldre damer. Respondenten berättade först för informanterna om vem hon var, varifrån hon kom och vad hon gjorde där. Sedan var det upp till informanterna att välja om de ville delta eller inte. Respondenten fick övervägande positiv respons på undersökningen och de flesta ville delta och ansåg att det var ett väldigt intressant ämne. Antalet informanter blev till slut tjugo stycken, varav två var frisörer och resten kunder i salongen.

Respondenten valde ut färger av olika blåa och gröna nyanser på tyger och rekvisitan som användes var blommor, ljus och ljuslyktor, snäckor, stenar, sand och springbrunn för att få till känslan i rummet. Allt som

användes i inredningen var respondentens egna ägodelar, som hon antingen hade från tidigare eller som hon införskaffat för ändamålet. De olika tygerna hängdes upp som gardiner och draperingar runt fönster och hyllor. Eftersom det var betongväggar i rummet var det väldigt svårt att få något fäst i dem utan att förstöra deras nyrenoverade utrymmen. Blommorna placerades där de passade utan att vara i vägen. Ljuslyktorna och annan rekvisita placerades i ögonhöjd för kunden då de steg in i rummet. Springbrunnen införskaffades för att ge rummet den lugnande effekt som rinnande vatten tenderar att ha på människor.

7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer respondenten att redovisa för undersökningens resultat. Resultatet har analyserats med hjälp av innehållsanalys. Analysen har gjorts utgående från de narrativa frågorna som respondenten ställde för att försöka få svar på studiens frågeställningar. Kategorierna förtydligas med **fet** stil och citaten skrivs med *kursiverad* stil. Respondenten redogör först för frisörernas svar om ergonomin, sedan kundernas svar om färgerna och slutligen redogör respondenten för frisörernas svar om färgerna.

7.1 Hur påverkar ergonomin i salongen ditt arbete

Respondenten ville veta om ergonomin påverkar frisörernas arbete. Två av två frisörer påverkades positivt tack vare ergonomin i salongen. De ansåg att ergonomin har en stor betydelse för hur man orkar jobba och att alla verktyg och redskap **underlättar** arbetet.

Underlättar

Frisörerna ansåg att det är den goda ergonomin och de ergonomiska verktyg som finns på marknaden i dagens läge som gör att det underlättar att kunna och orka jobba som frisörer under hela sitt yrkesliv.

”Tack vae: sadelstolen, ergonomisk sax, bekväma (hälso-) skor kanske de viktigaste”

”Underlättar med höj- och sänkbara stolar”

7.2 På vilket sätt påverkas din kropp av ergonomin i salongen. Positivt och negativt...

När det gäller denna fråga (se bilaga 3) ville respondenten få svar på om kroppen påverkas av den ergonomi som finns i salongen. Här ansåg två av två frisörer att de påverkas både positivt och negativt. Det som var

mest negativt och som de anser borde förbättras är att kundstolarna borde gå att sänkas lägre ner. De säger att de två som jobbar där är relativt långa men hur kan en frisör som är ganska kort få sin längd att räckta till?

”Positivt påverkas man av sadelstolen som stöder ryggen. Negativt påverkas ryggen då man plockar ögonbrynen vid tvättstolarna”

”Negativt – får spända axlar av föning då stolen inte går tillräckligt lågt”

7.3 Vad anser du borde förbättras för att du skall kunna arbeta ända till pensionsåldern utan att dra på dig yrkesskador

Respondenten ville veta vad frisörerna tycker att borde förbättras inom yrket för att kunna arbeta till pensionsåldern. En av två frisörer nämner att eftersom hon har jobbat som frisör sedan 1985 så anser hon att det är ytterst viktigt att hålla koll på den egna **konditionen**, medan den andra ansåg gymträning som väldigt viktigt.

Kondition

Båda frisörerna var inne på att träning är viktigt för att hålla kroppen fysiskt i gott skick. Detta är ett måste för att ha de fysiska möjligheterna för att orka. Ena frisören ansåg att den egna konditionen var det viktigaste att hålla i skick, medan den andra ansåg att gymträning är väldigt bra motvikt till arbetet och man via detta kan förstärka de svaga punkter som kan finnas, t.ex. axlarna.

”Egna arbetsställningarna”

”Mindre ansträngning för axlarna, mera variation i arbetsställningarna”

”Det egna initiativet, bra kondition + arbetsredskap som är ergonomiska”

7.4 Har du märkt av förbättringar, med tanke på ergonomin, sedan ni bytt möbler i salongen

Genom att ställa följande fråga ville respondenten veta om frisörerna har märkt av förbättringar sedan möblerna i salongen bytts ut. Genom att ställa denna fråga (se bilaga 3) fick respondenten ett positivt svar.

Två av två frisörer anser att de märkt av positiva förändringar. Speciellt anser de att tvättställena i tvättrummet är **bekvämare** att arbeta vid.

Bekvämare

De ansåg att speciellt tvättställena blivit bekvämare att jobba vid. De säger att de kommer närmare kunderna och inte behöver luta sig över lavoaren för att nå fram till kundens hår. De nämner även att det har blivit bättre utrymme i själva salongen, vilket bidrar till ett mera avslappnat arbete när det finns svängrum i salongen.

”Bekvämare tvättstolar både för kunden och frisören”

”Bekvämare vänt stolar för kunderna”

”Större svängrum och större yta att jobba på”

7.5 På vilket vis anser du att man skulle kunna vidareutveckla möbler och hjälpverktyg för bättre ergonomi för frisörer

Respondenten ville få svar på om man kan vidareutveckla möbler och hjälpverktyg. På denna fråga kom det fram att två av två frisörer anser att **sladdlösa, lättare fönar** och tänger skulle vara ett bra sätt. Två av två frisörer tyckte även att kundstolar som kan sänkas lägre ner vore bra.

Sladdlösa och lättare verktyg

Sladdlösa verktyg skulle göra att frisörerna kommer åt kundens hår på alla olika sidor utan att sladden fastnar, trasslar eller dylikt. En av två frisörer anser också att alla verktyg som kräver att frisören måste hålla upp armarna (speciellt fönen) bör vara lättare för att inte skada axlar och andra muskelgrupper.

”Kundstolar som går att sänka lägre ner”

”Sladdlösa fönar och tänger för att man kan nå bättre alla sidor”

7.6 Kan frisörerna själva göra något för att förbättra ergonomin i olika salonger

Respondenten fick här väldigt enhetliga svar. Två av två frisörer anser att genom att ha ändamålsenliga kundstolar och verktyg kan man förbättra ergonomin, men även genom att iaktta kollegan och hennes arbetsställningar och de egna **arbetsställningarna** kan man förändra mycket.

Arbetsställningar

Genom att stanna upp ibland och verkligen tänka på de egna arbetsställningarna kan man förbättra ergonomin för sig själv. Om man ser att den arbetsställning som man har ser dålig ut, så bör man ta sig en funderare och tänka på om man kan utföra detta arbetsmoment på ett annat sätt.

"Iaktta kollegorna och säga till om något ser galet ut"

"Be kunden hjälpa till genom att själv vara aktiv, böja nacken, sänka sig i stolen"

"Ändamålsenliga kundstolar och verktyg"

"Ta sig tid att tänka på arbetsställningarna"

7.7 Påverkas kunderna av salongens färger

För att inleda följande förfrågning började formuläret med en fråga (se bilaga 2) om kunderna påverkas av färgerna i salongen. Fjorton av aderton påverkades positivt av färgerna, tre av aderton påverkades både positivt och negativt och en av aderton påverkades inte alls. De som påverkades positivt ansåg att rummet kändes **lugnande, harmoniskt, fräscht** och som en positiv överraskning. De som reagerade både positivt och negativt hade mest meningsskiljaktigheter om **färgvalet**.

Lugnande och harmoniskt

Fjorton av aderton kunder ansåg att färgerna i salongen påverkade dem på ett lugnande och harmoniskt sätt. De ansåg att färgerna hjälpte till att koppla av och att de gav ett inre lugn.

"Ögat reagerade genast för harmonin i färgvalet"

"Färgerna gör salongen mer personlig och varm"

"Jag blir lugn av de jordnära färgerna"

"De nuvarande harmoniska och lugna färgerna ger ett inre lugn som hjälper att koppla av"

Färgvalet

Tre av aderton reagerade både positivt och negativt på färgerna. De som reagerade på detta vis hade mest olika åsikter om färgvalet och skulle gärna ha sett mera röda, gula och orange färger. De ansåg ändå att de färger som hade valts passade bra in i en salongs miljö.

"Färgerna är rogivande och ljusa men hösten är en mörk tid och då kunde man gärna ta in lite mera ljus och sprakande orange."

"Färgerna är snygga i en salong, en så här varm och fuktig dag för man behöver känna av kyla, men annars skulle jag gärna se mera varma färger."

7.8 Hur reagerar kunderna på salongens färger

Respondenten ville här få svar på om kunderna reagerar på färgerna i salongen. Detta är fråga 2 i formuläret (se bilaga 2). På denna fråga var det fjorton av aderton som reagerade positivt, två av aderton reagerade både positivt och negativt och två av aderton reagerade inte alls. De som reagerade positivt ansåg att färgerna var **rogivande** och lugnande. De som reagerade både positivt och negativt ansåg att de valda färgerna hade för **kalla toner** och de skulle ha velat se mera värme i rummet, medan de som inte alls reagerade på färgerna ansåg att det var mera **helheten** som gjorde intryck och inte enbart färgerna.

Rogivande

Att färgerna var rogivande var bland det viktigaste för majoriteten. Man ville få komma till salongen, bli ompysslad samt få en lugn och skön upplevelse efter en lång arbetsdag. Att kunderna fick lugn och ro och kunde slappna av ansåg de att var viktigt.

"Färgerna var rogivande och avslappnande"

"Kändes som om man befinner sig på havsbotten"

"Den nya looken är jättelyckad och känns mera passande än den gamla"

"Det rinnande vattnet och massagestolen får en att tänka på stunderna i skärgården"

"Färgerna och inredningen är så njutbar och fantastisk"

Kalla toner

De som reagerade både positivt och negativt hade även här synpunkter på valet av färgerna. De ansåg att de valda färgerna hade för kalla toner och de skulle ha velat se mera värme i rummet.

”Färgerna är ok men på vintern skulle jag bli frusen av dessa”

”Stilrent, men reagerar mera med lugn och ro samt avkoppling av varma färger”

Helheten

De som inte alls reagerade på färgerna ansåg att det var mera helheten som gjorde intryck och inte enbart färgerna. De ansåg att om de inte skulle ha blivit tillfrågade att delta i undersökningen så hade de aldrig funderat på färgerna i salongen.

”Om jag inte skulle ha blivit ombedd att se på färgerna så skulle jag inte ha ägnat dem en tanke”

7.9 Hur upplevs känslan i salongen

Till sist ville respondenten veta hur kunderna uppfattar känslan i salongen genom att ställa fråga 3 (se bilaga 2). På denna fråga var det aderton av aderton som upplevde en positiv känsla i salongen. Här var det ingen som hade något negativt att säga, enbart positiva ord kom fram. Denna fråga gav kunderna möjlighet att bedöma salongen enligt ett mera allmänt intryck och inte enbart färgerna. Svaren som respondenten fått har varit väldigt positiva på denna fråga. Här kom det även fram att det inte enbart är färgerna som spelar roll för kundens **lugn** och harmoni utan även personalen och **inredningen**.

Lugn

En del av kunderna ansåg att de upplevt lugn i salongen från första stund de stigit in i lokalen. Flera av dem ansåg att de blev lugna här och kunde njuta av en stund för sig själva. De ansåg även att salongen har en välkomnande känsla och att de blir väldigt bra behandlade.

Inredning

Kunderna ansåg att det inte var enbart färgerna som gjorde stämningen i salongen utan även inredningen. En välinredd salong ger ett gott intryck, skrev en av kunderna.

”Jag har från första stund upplevt en känsla av lugn och harmoni här”

”Personalens ljusa lynne och glada sinne påverkar tillika med inredningen kundens känsla av avkoppling”

”Salongen har en välkomnande känsla”

”Man blir lugn”

”Känslan är lugnande och harmonisk, samtidigt fräsch och energisk”

7.10 Påverkas frisörerna av salongens färger

Här redogör respondenten för frisörernas svar om färgerna. Respondenten ville få reda på om frisörerna påverkas på samma sätt som kunderna eller om det finns skillnader i detta, eftersom det är frisörernas arbetsplats. Resultatet blev att två av två frisörer påverkades positivt av färgerna. De ansåg att färgerna inne i tvättrummet ger **lugn**.

Lugn

Även frisörerna ansåg att de upplever ett lugn i salongen, vilket ger dem arbetsro. Speciellt färgerna inne i tvättrummet gav mera lugn än tidigare. De tyckte även att färgerna ger rummet en mer personlig prägel.

”I salongen piggnar jag till medan jag i tvättrummet blir lugnare”

”Färger mjukar upp ett rum och gör det personligare”

7.11 Hur reagerar frisörerna på salongens färger

Respondenten ville få veta om frisörerna reagerar på färgerna i salongen eller om dessa bara finns där. På denna fråga ansåg två av två frisörer att de reagerade enbart positivt på färgerna. De ansåg att deras arbetsplats har blivit ljus, rymlig och modern och att även de blir lugna och kan **koppla av** där.

Koppla av

Båda frisörerna reagerade på färgerna positivt och dessa gav dem ett lugn och en chans att koppla av trots arbete. Färgerna gav även dem en chans att få en lugn stund inne i tvättrummet, när kunden kopplade av.

"Man blir lugn och kopplar av. Som kund är frisörbesöket ett av de få vardagliga saker som man kan göra mera avkopplande"

"I salongen piggnar jag till medan i tvättrummet blir jag lugnare"

7.12 Hur upplever frisörerna känslan i salongen

Med följande fråga ville respondenten ha svar på hur frisörerna själva upplever känslan i salongen. Här var frisörerna lite av olika åsikter. En av två ansåg att de upplevde en positiv känsla i salongen och en av två ansåg att de upplevde både en positiv och en negativ känsla. När det gäller känslan i salongen ansåg de att det varierar från dag till dag. Den som ansåg känna endast en positiv känsla upplevde en **spa- känsla** i tvättutrymmet.

Spa- känsla

En av de två frisörerna ansåg att det blev en spa- känsla i tvättrummet och tyckte om detta. Vattnet, den dämpade belysningen och färgerna gav ett avstressat och skönt intryck.

"Lite av en spa- känsla med porlande vatten är mycket avstressande + dämpad belysning."

Den andra frisören upplevde en blandad känsla av både positivt och negativt i salongen och sammanfattar det enligt följande:

"Ibland kan det kännas hössligt och stressigt och kan då vara svårt att ge sitt bästa men för det mesta arbetsro och skoj med positiva kunder."

8. Tolkning

Syftet med denna studie är att undersöka hur man skall inreda en frisörsalong för att skapa lugn och harmoni för kundernas och frisörernas bästa trivsel med hjälp av färger. Förutom detta vill respondenten även undersöka på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomin i denna salong. Respondenten ville fördjupa sin kunskap inom ämnet och även låta andra människor få en insyn i området. I detta kapitel tolkar respondenten mot de teoretiska utgångspunkterna, den teoretiska bakgrunden och mot de tidigare forskningarna. Varje fråga tolkas var för sig i den ordningsföljd som de framkom i resultatredovisningen. Kategorierna markeras med **fet** stil.

Den första frågan handlade om frisörernas ergonomi och hur den påverkar deras arbete. Två av två frisörer påverkades positivt tack vare ergonomin i salongen. De ansåg att ergonomin har en stor betydelse för hur man orkar jobba och att alla verktyg och redskap **underlättar** arbetet. Luoma och Oksman (2005) skriver att man bör använda lätta redskap som passar den egna handen, man skall inte hålla i redskapen för hårt och man bör slappna av i axlarna. Bergman och Vinsanders (2010) resultat visar att en korrigerad av axlarnas position har effekt på muskelaktiviteten i ÖT i alla positioner och hos alla deltagande personer i studien.

Som fråga två undrade respondenten hur frisörernas kroppar påverkas av ergonomin i salongen. Här ansåg två av två frisörer att de påverkas både **positivt och negativt**. Det som var mest negativt och som de anser borde förbättras är att kundstolarna borde gå att sänka lägre ner. Genom att reglera höjden på kundstolen får man bättre arbetshöjd och man kan på så vis arbeta närmare kunden så att man inte behöver sträcka på sig i onödan, menar Luoma och Oksman (2005).

Genom att ställa fråga nummer tre ville respondenten veta vad frisörerna anser borde förbättras för att de skall kunna arbeta till pensionsåldern utan att få yrkesskador. En av två frisörer nämner att eftersom hon har jobbat som frisör sedan 1985 så anser hon att det är ytterst viktigt att hålla koll på den egna **konditionen**, medan den andra ansåg gymträning som väldigt viktigt. Inom frisöryrket finns väldigt mycket statiskt arbete, säger Luoma och Oksman (2005), och detta ger en ojämn belastning på kroppen. För att motverka detta behöver kroppen motion. Att regelbundet motionera är den lättaste och bästa metoden för att upprätthålla arbetsförmågan. Det är bra att under dagen göra lite pausgymnastik för att aktivera musklerna, anser Luoma och Oksman (2005). Musklerna blir trötta under en arbetsdag och kräver återhämtning på natten för att åter orka prestera bra följande dag. Om musklerna inte får tid för återhämtning, kan detta på lång sikt leda till att prestationsförmågan minskar och att smärta kan uppkomma, säger Bjurvald och Nilsson (2007).

Den fjärde frågan ställde respondenten för att få veta om frisörerna märkt av förbättringar i ergonomin sedan möblerna bytts ut. Två av två frisörer anser att de märkt av positiva förändringar. Speciellt anser de att tvättställena i tvättrummet är **bekvämare** att arbeta vid. Bjurvald och Nilsson (2007) skriver att alla människor har olika förutsättningar för att klara av olika krav som arbetet ställer på en. Män är oftast större än kvinnor. Kvinnor har cirka hälften av mäns kraft i axlar, armar och händer, vilket gör att kvinnor har cirka 2/3 av männens förmåga att utföra tyngre arbete under en längre tid. Enligt Bjurvald och Nilsson (2007) varierar människors sätt att hantera fysiska och mentala krav från individ till individ. Faktorer som kan påverka detta är bl.a. vikt, längd, ålder och kön eller kondition och erfarenheter.

Respondenten ställde fråga nummer fem för att få reda på hur frisörerna anser att man skulle kunna vidareutveckla möbler och verktyg för bättre ergonomi. På denna fråga kom det fram att två av två frisörer anser att **sladdlösa, lättare fönar** och tänger skulle vara ett bra sätt. Två av två frisörer tyckte även att kundstolar som kan sänkas lägre ner vore bra. Enligt Luoma och Oksman (2005) är den mest påfrestande delen för frisörer rullningen och föningen. När frisören skall göra en rullning eller permanent är han/hon tvungen att lyfta armarna högt upp under korta stunder. Dessa arbeten betyder att händerna upprepar en stigande och fallande rörelse som gör att musklerna i skulderpartiet, axlar, armbågar, händer och handleder spänns flera gånger. Bergman och Vinsanders (2010) forskning om muskelaktiviteten i axlarna och resultatet visar att en korrigerad av axlarnas position har en positiv effekt på muskelaktiviteten.

Den sjätte frågan som respondenten ställde var om frisörerna själva kunde göra något för att förbättra ergonomin i olika salonger. Två av två frisörer anser att genom att ha ändamålsenliga kundstolar och verktyg kan man förbättra ergonomin, men även genom att iaktta kollegan och hennes arbetsställningar och de egna **arbetsställningarna** kan man förändra mycket. De vanligaste faktorerna som ger belastningsbesvär är tungt arbete, ensidiga arbetsuppgifter, betungande arbetsställningar och stress, skriver Bjurvald och Nilsson (2007). Luoma och Oksman (2005) säger att det är extra viktigt att tänka på att byta arbetsställningar eftersom de statiska arbetsställningarna belastar både stöd- och rörelseorganen. Arbetsställningarna kan också variera mellan stående och sittande arbete. Jönsson (2007) har undersökt sitterergonomi och konstaterat att för att man skall kunna uppnå det bör stolen vara anpassad för arbetet och stolen bör även vara inställd för användaren. Ergonomiskt sittande kan uppnås genom att man enkelt kan reglera stolen.

Den sjunde frågan som kunderna skulle besvara handlade om hur kunderna påverkas av färgerna i salongen. Majoriteten påverkades väldigt positivt och ansåg färgerna vara **lugna** och harmoniska, medan tre av aderton reagerade både positivt och negativt på färgerna. De som reagerade på detta vis hade mest olika åsikter om **färgvalet** och skulle gärna ha sett mera röda, gula och orange färger. Enligt Barnard &

Barnard (2000) är grönt en färg som är bra att ha i rum där det skall utföras precisionsarbete eftersom det är en färg som är skön för ögat och har en lugnande effekt. Färgen blå är en färg som ofta framkallar ett välbefinnande hos människor och blått och vitt är en bra kombination om man vill få fram lugnet i rummet, säger Barnard & Barnard (2000). De säger också att den röda färgen väcker passion och stimulerar hjärnan, medan Eiseman (2006) anser att den röda färgen kan höja pulsen, öka andhämtningen och höja blodtrycket. Clifton - Mogg (2002) skriver att blått är en symbol för den begrundande tron och himlen medan rött betyder eld, geni och kämpande tro. Den gröna färgen anser Clifton - Mogg (2002) att symboliserar hoppet och återfödelsen. I resultatet i studien av Remdahl - Andrén och Malmgren (2008) kom det fram att färger påverkar. I detta fall visade det sig att färgerna kunde uppmuntra till aktivitet eller ha en lugnande inverkan på personerna. Rött gav en negativ inverkan på kunskapsutövande, medan färgerna blått och grönt hade en lugnande effekt på sinnesstämningen.

I den åttonde frågan ville respondenten få fram hur kunderna reagerade på färgerna i salongen. Även här reagerade majoriteten enbart positivt och ansåg att färgerna var **rogivande** och lugnande. De som reagerade både positivt och negativt ansåg att de valda färgerna hade för **kalla toner** och de skulle ha velat se mera värme i rummet, medan de som inte alls reagerade på färgerna ansåg att det var mera **helheten** som gjorde intryck och inte enbart färgerna. Olika människor har olika relationer till olika färger, säger Bergström (1996). Färger påverkar människan oftast mera än man tror. Färger spelar en stor roll i vår omgivning och miljö och det är därför väldigt viktigt att välja den rätta färgen för att uppnå det önskade resultatet, enligt Bergström (1996). De som anser att den gröna färgen ger lugn och ro är ofta stabila och balanserade människor, snälla, generösa och bra lyssnare. De är omsorgsfulla kompanjoner, pålitliga vänner, intelligenta och förstår nya koncept. De personer som tycker att den blåa färgen ger samma lugn och ro är oftast lugna och självsäkra men kan även vara sårbara. Dessa personer strävar efter harmoni, lugn och fred, enligt Eiseman (2006). Däremot anser Eiseman (2006) att de personer som gillar den röda färgen är spännande, optimistiska och emotionella. Dessa personer vill ha så mycket spänning i livet så att rutiner kan göra dem galna. Tålamod är inte en av dessa personers goda egenskaper. Haglund (2004) som undersökte hur färgerna blå, röd, grön och gul påverkar människor, kom fram till att blått har större behaglighet än grönt, att grönt skulle ha större behaglighet än rött och att rött är behagligare än gult. När det kom till livligheten, visade det sig att rött och gult är mera livliga än blått och grönt. Dominansen av färgerna var det sista som mättes. Där kom det fram att gult är mindre dominant än de andra färgerna.

Den nionde frågan som respondenten ställde var hur kunderna upplever känslan i salongen. På denna fråga fick respondenten ett enhälligt svar, vilket visade på att kunderna upplever en enbart positiv känsla i salongen. Här kom det även fram att det inte enbart är färgerna som spelar roll för kundens **lugn** och harmoni utan även personalen och **inredningen**. När man inreder ett rum bör man alltid tänka på flödet i

rummet. Man skall kunna gå omkring i rummet och röra sig. När man inreder är det även viktigt att tänka på ljuset, säger Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodrigues (2004). Om man målar en vägg i rummet i en avvikande färg, ger man stadga till rummet. Ju mörkare den färgade väggen är, desto "tyngre" uppfattas den, enligt Allen, Douglas, Filicia, Kressley & Rodrigues (2004). Göransson (2009), som har gjort en undersökning för IKEA om ungdomars syn på inredning och design, skriver att ungdomarna påverkades av de smarta och annorlunda lösningarna, men att även utstickande detaljer och mysfaktorn hade stor betydelse för dem när det gäller inredning. Unga påverkas fortfarande till stor del av vad deras föräldrar anser och vad media anser vara modernt och inne.

Fråga nummer tio, som respondenten hade, var till frisörerna om hur de påverkas av färgerna i salongen. Resultatet blev att två av två frisörer påverkades positivt av färgerna. De ansåg att färgerna inne i tvättrummet ger **lugn**. De ansåg att dessa färger gav mera lugn än tidigare och att färgerna ger rummet en mer personlig prägel. Carruthers, Morris, Tarrier & Whorwell (2010) skriver att gult är den mest tilldragande färgen och att färgen blå är den vanligaste favoritfärgen. De säger att gult oftast förknippas med en "normal" sinnesstämning, medan färgen grått förknippas med en nedstämd eller orolig stämning. Snidare (1998) säger också att blått är den färg som alltid ligger högst upp på listan av favoritfärger. Under 1700-talet kom färger som ärtgrönt och himmelsblått till genom olika blandningar och experiment. De dyraste nyanserna under 1700-talet var djupa blåa och gröna. De var därför också de mest eftertraktade. Under mitten på 1800-talet kom det även många nyanser till bl.a. olika gröna toner, menade Clifton - Mogg (2002).

Respondenten ville även få veta hur frisörerna reagerade på färgerna i salongen och ställde därför denna fråga som nummer elva. Här ansåg två av två frisörer att de reagerade enbart positivt på färgerna. De ansåg att deras arbetsplats har blivit ljus, rymlig och modern samt att även de blir lugna och kan **koppla av** där trots arbete. Färgerna gav även dem en chans att få en lugn stund inne i tvättrummet när kunden kopplade av. Barnard & Barnard (2000) säger att i färgläran så finns det tre grupper och de tre grupperna är grundfärger (elementarfärger), blandfärger och färgpar. I gruppen grundfärger ingår rött, gult och blått och dessa färger är färgcirkelns grund. I gruppen blandfärger ingår orange, grönt och violett och dessa färger bildas när två grundfärger blandas samman. Gruppen färgpar eller komplementfärger (motsatsfärger) som de också kallas, är färger som tar ut varandra såsom rött och grönt, blått och orange samt gult och violett. Färgen rött är en varm färg som ger starka intryck eftersom denna färg stimulerar både kropp och själ. Gult är en färg som lockar fram glada känslor, medan den blåa färgen är rogvande och lugnande. Sixtensson och Örgev (2008) fick fram resultat på sin forskning att fysiska vårdmiljön påverkade patientens alla sinnen med sin konstanta närvaro. De avdelningar som hade målats med de rätta färgerna och med rätt belysning gav en varm, välkomnande och lugn känsla som inverkade positivt på återhämtningen.

Fråga nummer tolv ställde respondenten också till frisörerna och undrade här hur frisörerna upplever känslan i salongen och det kom fram att frisörerna hade lite olika åsikter. En av två ansåg att de upplevde en positiv känsla i salongen och en av två ansåg att de upplevde både positiv och negativ känsla. När det gäller känslan i salongen ansåg de att det varierar från dag till dag. Den som ansåg känna endast en positiv känsla upplevde en **spa- känsla** i tvättutrymmet. Grönt är en färg som ger absolut balans och ger lugn, säger Barnard & Barnard (2000). Blått anses som himmelens och havets färg och den står också för djupa känslor. Även Haglund (2004), som undersökte färgers påverkan på människor, fick fram att blått och grönt har större behaglighet än rött och gult. När det kom till livligheten visade det sig att rött och gult är mera livliga än blått och grönt medan gult är mindre dominant än de andra färgerna.

9 Kritisk granskning

I detta kapitel har respondenten analyserat och kritiskt granskat sitt examensarbete. Respondenten har kunnat tolka mot de teoretiska utgångspunkterna, den teoretiska bakgrunden och de tidigare forskningarna. Granskningen har gjorts med hjälp av Larssons (1994) teorier om kvalitetskriterier i kvalitativa studier. Med kvalitativ metod menas hur man kännetecknar eller beskriver något. För att man som forskare skall kunna göra ett gott arbete är det väldigt viktigt att kunna bedöma vad som är bra respektive dåligt i arbetet, menar Larsson (1994, 163-164). Respondenten valde följande kriterier: perspektivmedvetenhet, intern logik, etiskt värde, struktur och teoritillskott.

Larsson (1994, 165) beskriver perspektivmedvetenheten som att forskaren redan från första början har en förförståelse för det som sedan skall tolkas och för att ett arbete skall kunna uppfylla ett kvalitetskrav måste forskaren redovisa förförståelsen. Förförståelse betyder att forskaren har en förståelse och kunskap om ämnet från tidigare och de nya kunskaper som uppkommer under forskningens gång. Respondentens förförståelse uppstod under den tid som hon arbetade i frisörsalongen. Respondenten hade personlig förkunskap om frisörernas ergonomi och färgers betydelse, men för att få en djupare förståelse var respondenten tvungen att studera litteratur för att därefter kunna få veta vad kunderna och frisörerna på salongen anser om ämnet. Respondentens förförståelse redogjordes i kapitlen teoretiska utgångspunkter, teoretisk bakgrund och tidigare forskning. Metoder som narrativ metod och innehållsanalys var till en början nytt för respondenten men under studiens gång har dessa klarnat.

Larsson (1994, 170) säger att man bör kunna relatera till alla enskilda delar för att det skall bli en helhet och kravet på kvalitet är grunden av harmoni mellan del och helhet. I kapitlet teoretiska utgångspunkter och teoretisk bakgrund tycker respondenten att hon har lyckats med valet av fakta även om det fanns ganska lite litteratur om ämnet. Respondenten har kunnat använda sig av de flesta källorna i tolkningen.

Enligt Larsson (1994, 170) grundar sig den interna logiken på att det råder harmoni mellan forskningsfrågan, datainsamlingen och analystekniken för att arbetet skall bli väl sammansatt. Forskningen skall vara en helhet och alla de enskilda delarna bör kunna relateras till den. De forskningsfrågor som finns i arbetet bör vara det som styr både datainsamlingstekniker och analyser. Datainsamlingsmetoden som användes i studien var den narrativa metoden och materialet har analyserats med hjälp av innehållsanalys. Respondenten anser att dessa metoder lämpade sig väl för studien. Det hade varit möjligt att använda sig av enkät istället för den narrativa metoden. På det sättet skulle respondenten ha fått mindre information men eventuellt flera svar. Respondenten valde ändå att använda den narrativa metoden för att kunderna och frisörerna skulle få berätta öppet om vad de ansåg om ämnet. Respondenten anser att hon har fått svar på forskningsfrågorna.

Larsson (1994, 171) anser att kriteriet etiskt värde är en viktig aspekt av en vetenskaplig studie för huruvida den uppvisar god etik. I dessa fallstudier kommer människor varandra väldigt nära och individer kan lätt kränkas integritetsmässigt. Frågan blir då hur dessa individer skall skyddas. Det vanligaste är att anonymisera individen, platsen eller institutionen, så att dessa inte kan identifieras. Respondenten anser att de som har medverkat i studien har behållits anonyma. Varken kundernas, frisörernas eller salongens namn står skrivet i arbetet. Larsson (1994) säger även att kvalitet i ett vetenskapligt arbete är att forskaren bör vara noggrann med de tolkningar som görs. Forskaren skall hålla sig till sanningen och inte sätta till något och inte heller undanhålla något som kommer fram i svaren eller som inte kommer fram i svaren. Respondenten har noggrant analyserat och tolkat svaren. Respondenten har inte medvetet tagit bort eller lagt till något som inverkat på resultatet.

Larsson (1994, 173-175) skriver att som forskare bör man tänka på strukturen i arbetet. Resultaten bör ha en klar och enkel struktur, de får inte vara suddiga. Strukturen söker forskaren i den obearbetade informationen och resultatet bör framställas på ett sätt som framhäver och gör strukturen tydlig. Resultatet bör följa samma mönster så att det blir lättläst och lättöverskådligt. Respondenten tycker att hon lyckats med detta, eftersom svaren från undersökningen redovisades skriftligt och tolkades i tur och ordning. Det som respondenten upplevt som svårigheter var att hitta relevanta svar på sina frågor ur det material som kom fram. Trots att respondenten haft en del svårigheter, anser hon att hon har fått svar på

forskningsfrågorna. Periodvis anser respondenten att det har varit svårt att hålla den röda tråden genom hela arbetet.

För Larsson (1994, 175) handlar kvalitet om hur väl man har kunnat relatera sig till de tidigare teorierna. Respondenten tycker att studien skulle ha blivit fullständig om det hade funnits mera litteratur och tidigare forskning inom ämnet. Eftersom respondenten hade lite svårigheter med att hitta relevant litteratur inom ämnet och relevanta tidigare forskning som berör ämnet, blir resultatet i denna studie ett kunskapstillskott. Larsson (1994, 175) anser att man har kommit långt då forskning handlar om att producera kunskapstillskott.

Respondenten upplever berättelsernas svar som väldigt intressanta och relevanta för studien. Frisörerna har arbetat inom branschen i elva respektive tjugofem år, vilket ger studien en bra grund. Kunderna har varit kunder i varierande tid men vissa av de utvalda har varit kunder på salongen i femton till tjugo år. Respondenten hade aderton kunder som svarade på berättelserna och två stycken frisörer och anser att det var ett bra antal informanter. Om informanterna skulle ha varit flera anser respondenten att studien skulle ha blivit för omfattande, medan ett färre antal informanter skulle ha gjort studien ganska opålitlig. Respondenten tycker att hon har lyckats med att ställa de rätta frågorna för att få så mycket information som möjligt. Om respondenten skulle ha valt enkätfrågor istället för berättelser, anser hon att hon skulle ha fått ganska kortfattade svar och inte så mycket information som hon fick nu. Respondenten valde att göra undersökningen på sitt eget modersmål eftersom hon anser att hon kanske inte skulle ha förstått berättelsesvaren till hundra procent om de gjorts på ett annat språk.

Respondenten är medveten om att det finns brister och svagheter i studien, men tack vare Larssons kriterier har respondenten även upptäckt att det finns starka sidor i arbetet. Respondenten har i sina frågor till kunden använt sig av lite talspråk och detta kunde ha ändrats till mera korrekt svenska. Orden som respondenten tänker på är *dra på sig* i frågan om vad frisörerna anser borde förbättras för att kunna arbeta ända till pensionsåldern utan att dra på sig arbetsskador. Respondenten kunde här ha använt sig av t.ex. ordet *få* istället. När det gäller frågan hur upplevs *känslan* i salongen kunde kanske ordet *anda* användas för att ge ett annat intryck, men respondenten anser sig ändå ha fått svar på sina frågor trots dessa ordval. Respondenten valde att använda sig av dessa ord eftersom de kändes mera relevanta och lättare att förstå för kunderna och frisörerna.

10 Diskussion

I detta kapitel diskuterar jag mitt examensarbete. Jag kommer att ge utvecklingsförslag och undersöka om studiens syfte och forskningsfrågor har uppnåtts. Syftet med denna studie är att undersöka hur man skall inreda en frisörsalong för att skapa lugn och harmoni för kundernas och frisörernas bästa trivsel med hjälp av färger. Förutom detta vill respondenten även undersöka på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomi i denna salong. Mina forskningsfrågor var: Vilken betydelse har färgerna i salongen för kunden och frisören? På vilket sätt påverkas frisörerna av ergonomi i salongen?

Det kändes ganska naturligt att jag skulle skriva mitt examensarbete om en frisörsalong. Att det sedan blev just färger och ergonomi som jag riktat in mig på var främst för att jag är intresserad av hur färger påverkar oss och ergonomidelen valde jag att ta med eftersom jag själv är frisör och vet hur fysiskt tungt arbetet kan vara. Jag har gjort några av mina praktikperioder på just denna salong och jag jobbar även där på loven så det kändes helt naturligt att även utföra mitt examensarbete där. Jag valde att ta med frisörernas åsikter om färger för att kunna jämföra om det är någon skillnad mellan vad de som jobbar där dagligen anser och vad kunderna tycker.

Utgående från resultat som kom fram i denna studie kan jag nu dra slutsatsen att både frisörerna och kunderna påverkades och reagerade på ganska samma sätt över färgerna. Jag hade en forskningsfråga om vilken betydelse färgerna har i salongen för kunden och frisören och kan konstatera att majoriteten av kunderna reagerade och påverkades lugnande och rogivande. Samma sak fick jag fram av frisörernas svar. Färgerna i salongen ger en känsla av lugn. Inom den ergonomiska delen var forskningsfrågan på vilket sätt frisörerna påverkas av ergonomi i salongen och där kan jag konstatera att tack vare ergonomiska verktyg, möbler och utrustning påverkas frisörerna positivt. På dessa frågor fick jag fram svar som jag lite hade förväntat mig men även sådana svar som jag själv inte hade tänkt på. Det märks att frisörerna i salongen har stor erfarenhet inom yrket.

Om det skulle finnas intresse att vidareutveckla studien inom detta ämne kunde man överväga att göra studien mera djupgående inom något av ämnena. Det skulle vara möjligt att undersöka om färger påverkar människor på samma sätt inom olika länder eller att göra undersökningen på ett ställe där det finns mera internationalitet. Man kunde också tänka sig att använda enkät som metod, vilket kanske gör att informanterna ger tydligare svar och att studien på det viset kan bli djupare.

Inom ergonomin kunde det vara intressant att följa med en eller två frisörer under en längre tid, byta möbler och verktyg för att se om de märker någon skillnad. Man kunde då använda halvstrukturerad temaintervju för att få fram så mycket information som möjligt. Det kunde även vara intressant att jämföra hur frisörer från olika länder använder ergonomin i sitt yrke.

När jag tänker tillbaka på mitt examensarbete och ställer mig frågan om jag skulle vilja ändra på något, blir nog svaret nej. Jag känner mig väldigt nöjd med resultatet. Jag anser att jag har fått svar på mina forskningsfrågor och mitt syfte och att jag har fått möjligheten att träffa många intressanta människor på vägen. Det som jag tycker var intressant med studien var att så många av informanterna upplevde samma känsla som jag och att den känslan som jag ville åt när jag valde färgerna verkligen kom fram. Eftersom så många av informanterna svarade samma sak, upplever jag att studien känns verklig.

Jag anser att jag har gjort mitt bästa med arbetet och jag tycker att min kunskap inom området har fördjupats under arbetets gång. Jag är glad över att jag valde att göra denna studie, eftersom färger och ergonomi ligger bland mina intressen och jag vet att det är i en frisörsalong som jag vill jobba i framtiden.

Litteratur

Allen, T., Douglas, K., Filicia, T., Kressley, C. & Rodriguez, J. (2004). *Fab 5:s stilguide - ditt utseende. Dina kläder. Ditt hem. Mat & vin. Kultur & etikett*. Danmark: Bra böcker.

Arbetskyddslagen (2002/738) som trädde i kraft den 1.1.2005. [online]
<http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2002/20020738> (hämtat 11.5.2010)

Barnard, J. & Barnard, N. (2000). *Nya inredningsboken – så skapar du ett vackert och harmoniskt hem*. Stockholm: Prisma.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Danmark: Studentlitteratur.

Bergman, O. & Vinsander, E. (2010). *Hållningens betydelse för muskulaturen i övre trapezius med armarna i tre olika positioner*. [online] Mälardalens högskola, akademien för hälsa, vård och välfärd.
<http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=10&pid=diva2:303887>
(hämtat 13.9.2010).

Bergström, B. (1996). *Att välja färg, kunskapsöversikt för praktiker inom färgsättning och design*. Stockholm: byggforskningsrådet.

Bjurvald, M. & Nilsson, B. (2007). *Ergonomi för ett gott arbete*. Solna: Åtta.45 tryckeri AB.

Bjurvald, M. & Nilsson, B. (2007). *Ergonomi på rätt sätt – så här gör du*. Stockholm: Kristianstads boktryckeri AB.

Carlsson, B. (1991). *Kvalitativa forskningsmetoder för medicin och beteendevetenskap*. Falköping: Almqvist & Wiksell förlag.

Carruthers, H., Morris, J., TARRIER, N. & Whorwell, P. (eds.) (2010). *The Manchester color wheel: development of a novel way of identifying color choice and its validation in healthy, anxious and depressed individuals*. [online] BMC Medical Research Methodology.
<http://ezproxy.nova.fi:2053/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&hid=11&sid=68699c76-5e6d-4b36-9e58-93765f8ae448%40sessionmgr12> (hämtat 16.4.2010).

Clifton-Mogg, C. (2002). *Färger i inredningen*. Malmö: Egmont Richter AB.

Dahlstrand, A. & Dahlstrand, L. (2001). *Hår och färg*. Malmö: D&D förlag.

DATA (1970). *Data illustrerad uppslagsbok för familjen bok nr. 2*. Stockholm: Bokförlaget DATA.

Eiseman, L. (ed.) (2006). *More alive with color personal colors – personal style*, Sterling: Capital Books.

Eriksson, K. (1992). *Broar introduktion i vårdvetenskaplig metod*. Vasa: Åbo akademi, Institutionen för vårdvetenskap.

Glantz, H. & Malmborg, M. (1995). *Eget bo – Idébok för nyutflyttade*. Stockholm: Rabén Prisma.

Granskär & Höglund-Nielsen. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Ungern: studentlitteratur.

Göransson, L. (2009). *En undersökning åt IKEA om ungdomars syn på inredning och design*. [online] Högskolan i Kalmar, institutionen för Kommunikation och Design.

<http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:232308>

(hämtat 21.4.2010).

Haglund, S. (2004). *Färgens påverkan på mänsklig emotion vid gränssnittsdesign*. [online] Högskolan i Skövde, institutionen för kommunikation och information.

<http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:3271>

(hämtat 12.10.2010).

Jönsson, J. (2007). *Ergonomi – vikten av rätt sittande*. [online] Växjö universitet, institutionen för teknik och design, TD.

<http://lnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:205026> (hämtat 20.6.2010).

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999) *Sisällön analyysi*. Ingår i: *Hoitotiede vol. 11, no 1/-99*

Larsson, S. (1994). *Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier*. Ingår i: Starrin, B. & Svensson, P-G. (Red.) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, S., Sjöblom, Y. & Lilja, J. (2008). *Narrativa metoder i socialt arbete*. Ungern: Studentlitteratur.

Luoma, T. & Oksman, M. (2005). *Hår – klippning, läggning och kosmetisk behandling*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen – kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Remdahl-Andrén, I. & Malmgren, M. (2008). *Utformning av vårdmiljön, färgen och estetikens betydelse för välbefinnandet*. [online] Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet, institutionen för vårdvetenskap och hälsa.

http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/18914/1/gupea_2077_18914_1.pdf

(hämtat 20.6.2010).

Sixtensson, E. & Örgev, A. (2008). *Den fysiska vårdmiljön – ljus och färgers påverkan på patienters hälsa – en litteraturstudie*. [online] Blekinge tekniska högskola, sektorn för hälsa.

[http://www.bth.se/fou/cuppsats.nsf/all/54bc1c2850e32f25c125750d0051660e/\\$file/EmelieS_AnjaO_2.pdf](http://www.bth.se/fou/cuppsats.nsf/all/54bc1c2850e32f25c125750d0051660e/$file/EmelieS_AnjaO_2.pdf)

(hämtat 21.6.2010)

Skott, C. (2004). *Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

Snidare, U. (1998). *Leva med färger*. Trento: Bonnier Alba.

Bilagor

Bilaga 1

Hejsan

Mitt namn är Janina Törnroos och jag studerar vid yrkeshögskolan Novia i Vasa till estenom. Jag är nu inne på mitt sista år och skall utföra den praktiska delen av mitt examensarbete här på denna salong. I mitt arbete har jag skrivit om färger och deras påverkan på oss människor och jag har nu inrett en del av denna salong med de färger som enligt litteraturen skall vara bra att ha i en salong. Nu hoppas jag att med hjälp av denna undersökning även få det bekräftat. Jag hoppas att du är villig att hjälpa mig att genomföra undersökningen med hjälp av att svara på några frågor. Jag vill gärna att du fritt med egna ord försöker svara så gott du kan.

Tack på förhand!

Janina Törnroos

3. *Hur upplever du känslan i salongen?*

Tack för att du deltagit i min undersökning!

Janina Törnroos

1. Hur påverkar ergonomin i salongen ditt arbete?

2. På vilket sätt påverkas din kropp av ergonomin i salongen? Positivt, negativt...

3. Vad anser du borde förbättras för att du skall kunna arbeta ända till pensionsåldern utan att dra på dig yrkesskador?

4. Har du märkt av förbättringar, med tanke på ergonomin, sedan ni bytt möbler i salongen?

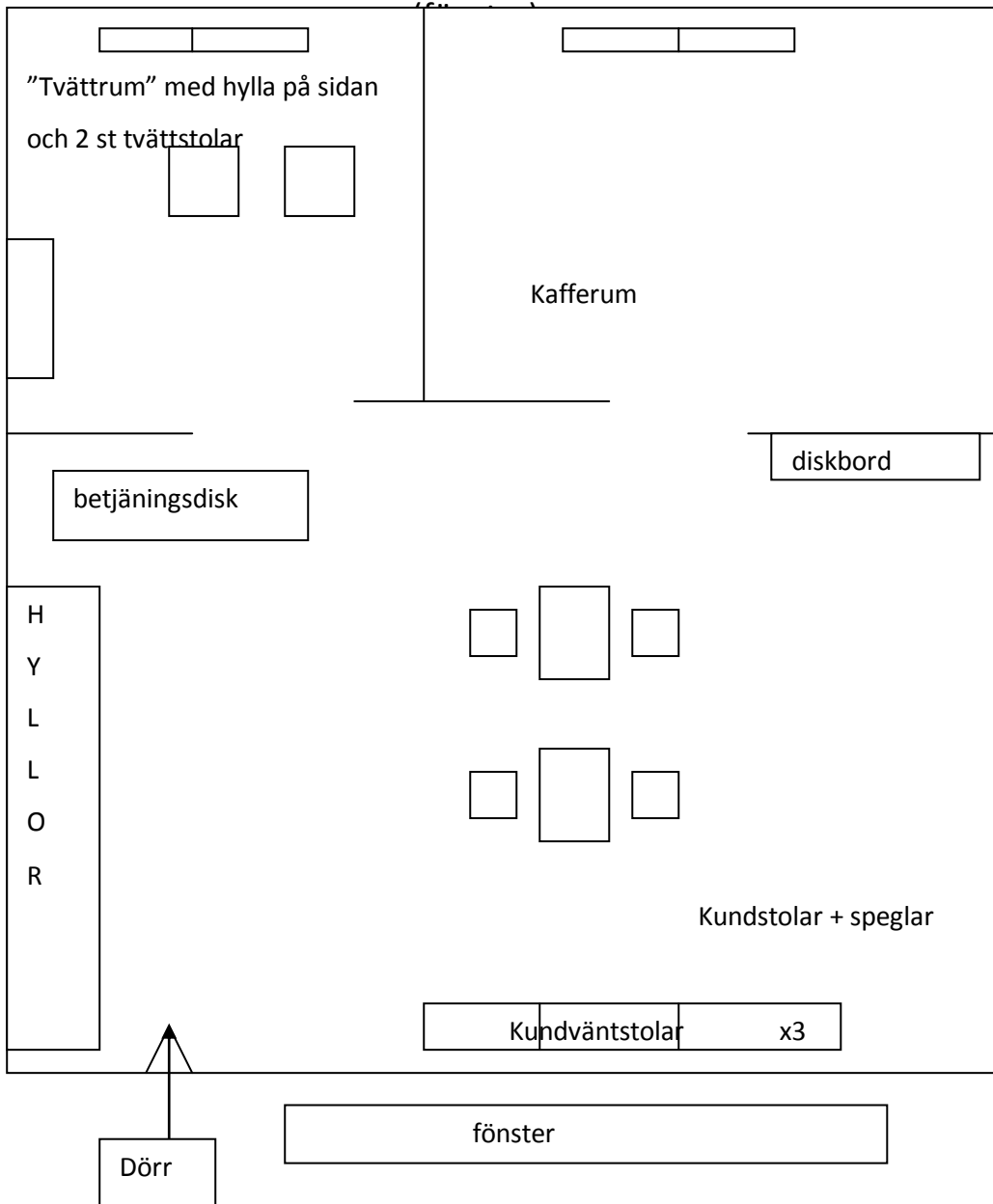
5. På vilket vis anser du att man skulle kunna vidareutveckla möbler och hjälpverktyg för bättre ergonomi för frisörer?

6. Kan frisörerna själva göra något för att förbättra ergonomin i olika salonger?

Tack för att ni deltar i min undersökning! Janina Törnroos

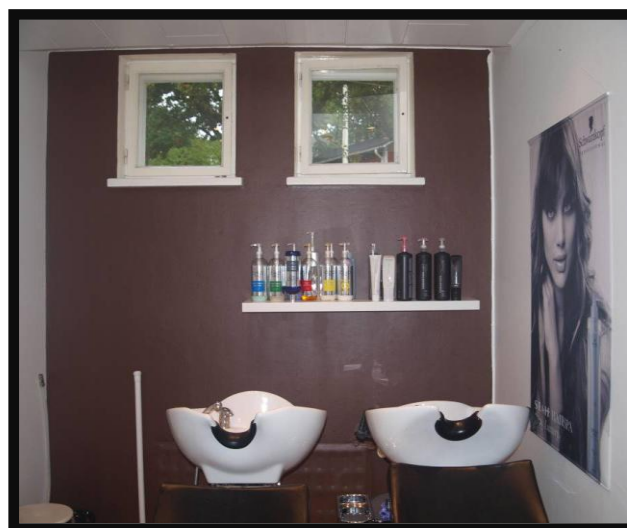
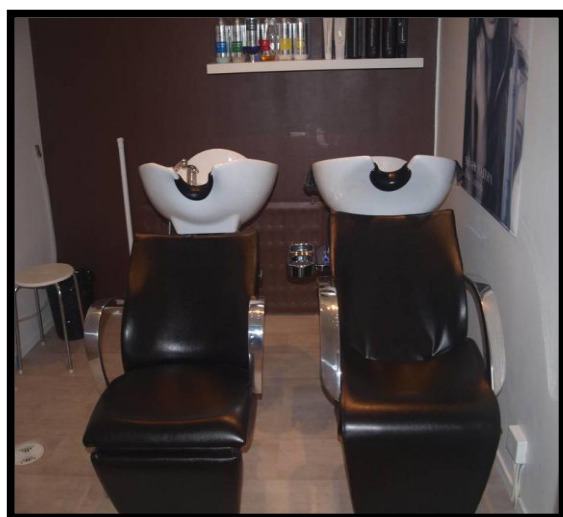
Ritning på salongen

Alla väggar är vita förutom bakre väggen i tvättrummet, den är chokladbrun.



Examensarbete på frisörsalong

FÖRE :



Examensarbete på frisörsalong

EFTER



