



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Grönsaker – Hissa eller dissa?

- En kartläggning av högstadieelevers motivation till att äta grönsaker

**Sara Andersson och Emma Widäng**

Rapportnummer: VT14-38  
Examensarbete: 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: Vt/2014  
Handledare: Magnus Lindwall  
Examinator: Christel Larsson



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP**

Rapportnummer:	VT14-38
Titel:	Grönsaker – Hissa eller dissa? - En kartläggning av högstadielevs motivation till att äta grönsaker
Författare:	Sara Andersson och Emma Widäng
Examensarbete:	15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Magnus Lindwall
Examinator:	Christel Larsson
Antal sidor:	44
Termin/år:	Vt/2014
Nyckelord:	Grönsaker, ungdomar, Self-Determination Theory, motivation, autonomi

## **Sammanfattning**

För hälsoarbetet är kosten en av de viktigaste faktorerna för att motverka övervikt och fetma. Vanor skapas redan i tidig ålder, vilket gör det väsentligt med hälsofrämjande arbete riktat mot unga individer för att på lång sikt gynna folkhälsan. Vid beteendeförändring är det centralt att se till individers motivation då det påverkar beteendets utfall. Self-determination Theory (SDT) är en beprövad teori som använts inom ett flertal domäner för beteendeförändring och som visat sig användbar även ur ett hälsoperspektiv. Av tidigare forskning inom SDT har få studier fokuserat på kost och ingen tidigare studie har specifikt applicerats på motivation till att äta grönsaker. Syftet med studien var att kartlägga högstadielevs autonomi och motivation till att äta grönsaker samt självrapporterat grönsaksintag hos högstadielever. Studien utgår således från två av SDTs subteorier, Organismic Integration Theory och Basic Psychological Needs Theory. I den sistnämnda har enbart autonomi valts ut för aktuell studie. En kvantitativ studie i form av enkäter genomfördes där 102 respondenter deltog. I resultatet framkommer signifikanta positiva samband mellan de mer självreglerande motivationstyperna och autonomi samt mellan de mer självreglerande motivationstyperna och självrapporterat grönsaksintag. Vidare visar studien inget signifikant samband mellan autonomi och självrapporterat grönsaksintag hos respondenterna. För framtida studier rekommenderas en mer djupgående kartläggning av grönsaksintag för att ytterligare undersöka de indikationer som aktuell studie lyft upp. Det är även av intresse att undersöka orsakssamband för att i framtiden kunna forma effektiva hälsoinriktade interventioner som främjar folkhälsan.

# Innehållsförteckning

<b>FÖRORD</b>	<b>4</b>
<b>1. INTRODUKTION</b>	<b>5</b>
1.1 SYFTE	6
1.1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR	6
<b>2. BAKGRUND</b>	<b>7</b>
2.1 KOSTENS BETYDELSE FÖR HÄLSA	7
2.2 GRÖNSAKERS BETYDELSE UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV	7
2.3 DEFINITION AV GRÖNSAKER	8
2.4 REKOMMENDERAT INTAG	8
2.5 UNGDOMARS GRÖNSAKSKONSUMTION	8
2.6 MILJÖNS PÅVERKAN PÅ GRÖNSAKSINTAG	9
2.7 TEORETISK REFERENSRAM - OELF-DETERMINATION THEORY	10
2.7.1 ORGANISMIC INTEGRATION THEORY	10
<b>3. METOD</b>	<b>17</b>
3.1 DESIGN	17
3.2 URVAL	17
3.3 DATAINSAMLING	18
3.3.1 FRAMTAGNING AV ENKÄTEN	18
3.3.2 DATAINSAMLING	19
3.4 DATABEARBETNING OCH ANALYS	19
3.4.1 BORTFALL	20
3.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	20
<b>4. RESULTAT</b>	<b>20</b>
4.1. SAMBAND MELLAN UPPLEVD AUTONOMI, MOTIVATION TILL ATT ÄTA GRÖNSAKER OCH SJÄLVRAPPORTERAT GRÖNSAKSINTAG	20
4.2 KÖNSSKILLNADER I UPPLEVD AUTONOMI, MOTIVATION TILL ATT ÄTA GRÖNSAKER SAMT SJÄLVRAPPORTERAT GRÖNSAKSINTAG	22
<b>5. DISKUSSION</b>	<b>23</b>
5.1 METODDISKUSSION	23
5.1.5 INTERN RELIABILITET	27
5.2.2 SAMBAND MELLAN AUTONOMI OCH GRÖNSAKSINTAG	27
5.2.3 SAMBAND MELLAN MOTIVATIONSTYP OCH GRÖNSAKSINTAG	28
5.2.4 KÖNSSKILLNADER I UPPLEVD AUTONOMI	30
5.2.5 KÖNSSKILLNADER I MOTIVATIONSTYP	30
5.2.6 INTERN RELIABILITET MELLAN MOTIVATIONSTYPERNA	31
<b>6. KONKLUSION</b>	<b>32</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>33</b>
<b>BILAGA 1</b>	<b>40</b>

# Förord

Skrivprocessen har varit intressant och lärorik på flera sätt både ur studiehänseende, för språkutveckling samt utveckling av samarbetsförmåga. Arbetets olika delar så som studiens planeringsförfarande, litteratursökning, datainsamling, analys samt arbetets skrivprocess och layout har fördelats rättvist och jämnt mellan författarna. Samtidigt har individuella styrkor uppmärksammats och tagits till vara på för att skapa ett gediget arbete.

Ett stort tack riktas till lärarna på högstadieskolan som underlättat det praktiska genomförandet av datainsamlingen, samt till de respondenter som deltagit i studien och därmed gjort den genomförbar. Ett stort tack vill vi även ge till vår handledare Magnus Lindwall som gett oss stöttning under hela processen.

# 1. Introduktion

Grönsaker utgör en stor del av hälsosam kost och är i flera avseenden betydelsefulla för individers hälsa, bland annat genom att de är både näringsrika och energisnåla. Vitaminer, mineraler, antioxidanter och bioaktiva ämnen som finns i grönsaker är viktiga för flera av kroppens fysiologiska funktioner samt har en immunologiskt stärkande effekt. Genom intag av grönsaker som innehåller rikligt av vitaminer och mineraler, kan även näringsbristsjukdomar såsom benskörhet förebyggas. Grönsaker har låg energitäthet och är rika på kostfiber som bland annat ger ökad mättnad samt sänker blodkolesterolnivån i kroppen. Ett ökat intag av grönsaker kan i kombination med minskat energiintag och ökad fysisk aktivitet bidra till att uppnå samt vidmakthålla hälsosam vikt (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2013). Grönsakers hälsofrämjande effekter har särskilt uppmärksamats då förekomsten av fetma och övervikt under de senaste decennierna ökat hos barn och ungdomar, något som bidragit till ökad såväl fysisk som psykisk ohälsa i världen. Övervikt och fetma är ett dilemma som bidrar till diverse välfärdssjukdomar, så som hjärtkärlsjukdomar, cancer samt typ 2-diabetes (Hering, Pritsker, Gonchar & Pillar, 2009). Livsmedelsverket (2013) belyser att övervikt och fetma är ett problem även i Sverige och nämner att hälften av männen, en tredjedel av kvinnorna och var femte barn idag är överviktig eller fet. Det finns studier som tyder på att ökningen av barn med övervikt har avstannat, men det är dock för tidigt att fastställa om det sker en minskning av övervikt och fetma bland barn och ungdomar (Utvärderings- & forskningssekretariatet, 2013). WHO (2007) nämner att fysisk inaktivitet, kost, tobak och alkohol är de främsta orsakerna till utvecklingen av välfärdssjukdomar. Genom ökad fysisk aktivitet, förbättrad kosthållning samt minskad konsumtion av tobak och alkohol skulle förtidig incidens av dessa sjukdomar kunna förebyggas. Kosten har som tidigare nämnt stor betydelse för individens hälsa och eftersom ätmönstret etableras redan under unga år och vanligtvis följer med in i vuxen ålder, är det därmed fördelaktigt att börja forma hälsosamma matvanor tidigt i livet (Hill, Casswell, Maskill, Jones & Wyllie, 1998). Grönsaker är en viktig del av hälsosam kosthållning både ur näringssynpunkt och för att bibehålla hälsosam vikt (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2013).

För att uppnå bestående förändring av ett beteende är motivation en viktig del då motivation är drivkraften som styr intensiteten, varaktigheten samt riktar ansträngningen för ett beteende mot ett visst mål. Motiven bakom motivationen varierar från individ till individ och motivens karaktär har även visat sig vara föränderlig över tid (Ng, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan, Duda & Williams, 2012). Self-Determination Theory (SDT) är en teori där människan anses ha en naturlig drivkraft att vilja utvecklas och söka utmaningar. Det finns olika typer av motivation mellan vilka individen konstant rör sig. Miljöns karaktär är avgörande för vilken typ av motivation

individens drivs av för utförandet av en viss aktivitet. Motivationen kan vara av mer reglerande eller självreglerande karaktär beroende på i vilken utsträckning individens basala psykologiska behov (autonomi, kompetens och samhörighet) tillfredsställs (Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b). Det har tidigare gjorts ett flertal studier kring fysisk aktivitet med SDT som utgångspunkt där kontrollerande och mer självbestämmande motivation samt upplevd autonomi undersökts (Fortier, Duda, Guerin & Teixeira, 2012; Ng et al., 2012). Det finns dock få studier vilka avsett undersöka motivationstyp och upplevd autonomi i relation till kost (Satia, Kristal, Curry & Trudeau, 2001; Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste & Teixeira, 2012). Av de få studier som gjorts angående kost utifrån SDT finns inga som har fokuserat på upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker. Det är relevant att undersöka samband mellan upplevd autonomi, motivation till att äta grönsaker samt självrapporterat grönsaksintag då detta är ett utforskat område i sammanhanget. Då tidigare forskning visar att ungdomar har ett för lågt intag av grönsaker i relation till rekommenderat intag är detta en relevant målgrupp att rikta sig till för att förbättra folkhälsan på lång sikt (Currie, Robert, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal & Rasmussen, 2004; Resnicow, Smith, Baranowski, Baranowski, Vaughan, & Davis, 1998).

## 1.1 Syfte

Syftet med studien är att kartlägga högstadieelevers autonomi och motivation till att äta grönsaker samt självrapporterat grönsaksintag hos högstadieelever.

### 1.1.2 Frågeställningar

1. Hur ser sambandet ut mellan upplevd autonomi och motivation till att äta grönsaker hos eleverna?
2. Hur ser sambandet ut mellan självrapporterat grönsaksintag och upplevd autonomi respektive motivation till att äta grönsaker hos eleverna?
3. Finns det några könsskillnader i upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker?

## 2. Bakgrund

### 2.1 Kostens betydelse för hälsa

Kosten är en viktig del för att uppnå samt bibehålla hälsa och välbefinnande (Abrahamsson et al., 2013). Ohälsosamma kostvanor inkluderar såväl överkonsumtion av energirika livsmedel som ett för lågt energiintag, vilket kan leda till energiunderskott och malnutrition<sup>1</sup> (Johansson, 2007). Överkonsumtion av energirika livsmedel samt för stora portioner i samband med en stillasittande livsstil är förknippat med övervikt, fetma och metabola syndromet. Kostens sammansättning har således betydande effekt för att förebygga metabola syndromet och övervikt. Ökat intag av specifika livsmedel som frukt och grönsaker, fullkornsprodukter, vitt kött och omättat fett, samt ersättning av feta mejeriprodukter med magra varianter, inkluderas i riktlinjerna för en hälsosam kost. I kombination med detta rekommenderas ett minskat intag av socker, mättat fett, kolhydrater med högt glykemiskt index, energitäta drycker och energität mat (Abrahamsson et al., 2013).

### 2.2 Grönsakers betydelse ur ett hälsoperspektiv

Grönsaker innehåller ett flertal ämnen som har positiv inverkan på människors hälsa. De flesta grönsaker är goda källor för C-vitamin och E-vitamin, vilka även verkar som antioxidanter och stärker kroppens eget försvar mot sjukdomar. Även flavonoider, karotenoider och andra bioaktiva ämnen skyddar kroppen mot vissa cancerformer, hjärt- och kärlsjukdomar samt motverkar inflammationer och benskörhet. Förutom dessa skyddande ämnen innehåller grönsaker vitaminet folsyra, som är viktigt för bildandet samt nedbrytningen av aminosyror och hjälper även till vid bildningen av cellernas DNA. Grönsaker innehåller även rikligt med mineralerna magnesium, kalium, järn och zink, vilka deltar i viktiga transporter som sker i kroppen (Johansson, 2007). Järn är relativt begränsat i livsmedel och järnbrist är vanligt förekommande hos kvinnor inom alla socioekonomiska grupper. För att undvika järnbrist är inte bara intaget av järnrika livsmedel viktigt, utan även konsumtion av livsmedel innehållande C-vitamin som till exempel paprika, vilka ökar tillgängligheten av järn i samband med förtäring av livsmedel innehållande järn (Abrahamsson, 2013). Baljväxter såsom bönor och linser tillhör även grönsaker och är särskilt rika på protein och kostfiber. Kostfibrer har flera hälsofrämjande funktioner, bland annat genom att sakta ned magsäckstömningen samt verka som utfyllnad i magsäcken, vilket medför förlängd mättnadskänsla. Dessutom har de en positiv inverkan på blodets kolesterolvärde och är föda till kroppens skyddande

---

<sup>1</sup> Malnutrition är en vetenskaplig term för undernäring. Hämtad den 4 juni 2014 från <http://www.ne.se/lang/malnutrition>

tarmbakterier. Genom ett rikligt grönsaksintag med variation i både sort och färg, får vi i oss tillräckligt av vitaminer, mineraler, antioxidanter, flavonoider, karotenoider, bioaktiva ämnen och kostfibrer som på olika sätt skyddar oss från diverse sjukdomar samt bidrar till bättre hälsa och välmående (Johansson, 2007).

## 2.3 Definition av grönsaker

Det finns en mängd olika grönsaker vars sammansättning skiljer sig åt och de delas enligt Livsmedelsverket (2003) in i två grupper utifrån fiberhalt. Grönsaker som till exempel broccoli, blomkål, spenat, baljväxter (ärter, bönor och linser) samt rotfrukter (med undantag potatis) ingår i gruppen med fiberhalten mer än 2 gram per 100 gram, där genomsnittet är 3 gram fiber per 100 gram. Grönsaker som bladgrönsaker, tomat, gurka, paprika och svamp med mera, tillhör gruppen med fiberhalten mindre än 2 gram per 100 gram, där genomsnittet är 1,5 gram fiber per 100 gram (Livsmedelsverket, 2014; Livsmedelsverket, 2003).

## 2.4 Rekommenderat intag

För vuxna och barn över tio år rekommenderar Livsmedelsverket (2012) ett sammantaget intag av frukt och grönsaker på 500 gram per dag. Hälften av det rekommenderade intaget bör utgöras av frukt och/eller bär och den andra hälften av grönsaker. Halva grönsaksintaget bör bestå av grova grönsaker med en fiberhalt över 2 gram per 100 gram, som till exempel broccoli eller vitkål. Livsmedelsverket rekommenderar att frukt och grönsaker bör inkluderas i samtliga måltider under dagen. För att öka tillgängligheten samt konsumtionen av grönsaker vid måltider är tallriksmodellen en bra utgångspunkt. Tallriksmodellen illustrerar fördelning av livsmedel, där grönsaker utgör knappt hälften av livsmedlen på tallriken (Livsmedelsverket, 2013).

## 2.5 Ungdomars grönsakskonsumtion

Forskning visar att ungdomar är den grupp individer som konsumerar lägst andel frukt och grönsaker (Granner, Sargent, Calderon, Hussey, Evans & Watkins, 2004). Tidigare forskning visar även att barn och ungdomar har ett lågt grönsaksintag i förhållande till den mängd grönsaker som rekommenderas (Currie et al., 2004; Margarey, Daniels & Smith, 2001). Ytterligare forskning (Resnicow et al., 1998) antyder att de vanor som skapas under unga år, tenderar att följa med upp i vuxen ålder. Därmed är det viktigt att rikta sig till denna målgrupp för att skapa hälsosamma vanor tidigt, bland annat genom att få grönsaker att bli en naturlig del av ungdomars kost (Resnicow et al., 1998). Riksmaten 2003 (Enghardt Barbieri, Pearson & Becker, 2006), som är en undersökning gjord på barn i Sverige, visar att de endast åt hälften av rekommenderat grönsaksintag. Dessutom bestod 25 procent av intaget av så kallad utrymmesmat såsom läsk, godis, bakverk och snacks. Ohälsosamma matvanor hos ungdomar tenderar att få större konsekvenser om de



fortsätter upp i vuxen ålder, eftersom ämnesomsättningen avtar samtidigt som den vardagliga motionen tenderar att minska (Abrahamsson et al., 2013). Dagens problematik med övervikt och fetma är sammanlänkat med för lite rörelse i kombination med för mycket energität mat som många gånger även ersätter den näringsrika maten. Därmed är det viktigt att utforma insatser som riktar sig till att öka ungdomars grönsaksintag, eftersom grönsaker är näringstäta livsmedel samtidigt som de har låg energihalt. Enligt den nationella undersökningen "Skolbarns hälsovanor" (Statens folkhälsoinstitut, 2011) som grundar sig på självrapportering av ungdomar i åldrarna 11, 13 och 15 kunde dock en ökning från 49 till 53 procent rapporteras under en åttaårsperiod gällande antalet som åt frukt och grönsaker och av dessa var majoriteten tjejer. I kontrast belyser Socialstyrelsen (2009) att det är vanligare att äta frukt och grönt i åldern 16–19 år än i åldern 20–24 år bland såväl kvinnor som män. Vidare visas att 20 procent av kvinnorna och 40 procent av männen i åldersgruppen 16–24 år inte äter frukt eller grönsaker dagligen. I en granskning av 35 vetenskapliga artiklar testades samband mellan psykosociala faktorer och frukt- samt grönsaksintag. Starka samband fanns mellan ungdomars frukt- och grönsaksintag och psykosociala faktorer såsom avsikt att äta hälsosamt, preferenser och upplevda förebilder (McClain, Chappuis, Nguyen-Rodriguez, Yaroch & Spruijt-Metz, 2009).

## 2.6 Miljöns påverkan på grönsaksintag

Flertalet studier visar att miljön har stor inverkan på individens matval (Brug, 2008; Lytle, Varnell, Murray, Story, Perry, Birnbaum & Kubik, 2003; Pearson, Biddle & Gorely, 2008). Det sociala sammanhanget samt iakttagelse av andras kost har visat sig vara avgörande delar för hur barns kostvanor formas, något som indikerar att matval i stor utsträckning påverkas av yttre stimuli (Berg, 2002). Berg och Winkvist (2007) belyser att det finns en problematik i att införa ny kunskap kring hälsosam kost i vardagen då faktorer som familj, vänner, tid och utbud kan utgöra ett hinder vid införlivande av hälsosamma matvanor. Det är dock viktigt att poängtera att dessa faktorer även kan verka främjande för en önskvärd hälsosam beteendeförändring. En studie från Minnesota där 3878 elever i årskurs 7 deltog indikerar även att den sociala omgivningens förväntningar samt upplevda barriärer påverkar ungdomars grönsaksintag (Lytle et al., 2003). Andelen frukt och grönsaker som konsumeras av ungdomar påverkas bland annat av den sociala miljön genom att de har begränsad kontroll över den befintliga matkulturen och tillgängligheten av energirika livsmedel (Ding et al., 2012). Gällande könsskillnader finns studier som indikerar att sociala influenser påverkar killars matval i större grad än tjejers. För tjejer är rädsla för viktökning den aspekt som har störst påverkan när det gäller att äta hälsosammare. Rädslan för viktökning har även visat sig ha ett samband med ett högre frukt- och grönsaksintag hos tjejer (Granner et al., 2004). Social stöttning, förebilder i den egna omgivningen samt vilken mat som finns tillgänglig har en betydande roll för barn- och ungdomars ätbeteende (Brug, 2008; Pearson et al.,

2008). Studier har visat att det finns starka samband mellan uppmuntrande hemmiljö, där hälsosam mat är en naturlig del och ett högre frukt- och grönsaksintag. Dessutom visas starka samband mellan frukt- och grönsaksintag och smakpreferenser, individens attityd till samt tillgänglighet av frukt och grönsaker (Ding et al., 2012; Neumark-Sztainer, Wall, Perry & Story, 2003). Barndomen har således en avgörande roll för utvecklingen av barn och ungdomars preferenser för grönsaker. Genom att göra grönsaker till en naturlig del av måltiden samt servera fräscha grönsaker ökar chansen till att barn och ungdomar tar med sig grönsaksvanor in i vuxen ålder (Gatto, Ventura, Cook, Gyllenhammer & Davis, 2012). Föräldrarnas ätbeteende och livsstil har därmed stor betydelse för vilka vanor barnen får med sig (Brug, 2008; Pearson et al., 2008). Kosten påverkas även av kognition, det vill säga inre faktorer som till exempel individens attityder och värderingar (Berg, 2002).

## 2.7 Teoretisk referensram - Self-Determination Theory

SDT är en motivationsbaserad metateori med fem stycken subteorier, vilka är Cognitive Evaluation Theory (CET), Organismic Integration Theory (OIT), Causality Orientations Theory (COT), Basic Psychological Needs Theory (BPNT) samt Goal Contents Theory (GCT) (Deci & Ryan, 2000). Ett av de mest centrala antaganden inom teorin är att människan har en medfödd drift att vilja utvecklas samt frivilligt söka och anta utmaningar. Huruvida denna naturliga drivkraft hämmas eller främjas beror på vilken typ av motivation (kontrollerande eller självreglerande) individen drivs av, samt i vilken grad de tre basala psykologiska behoven (autonomi, kompetens och samhörighet) tillgodoses. Inom SDT brukar olika typer av motivation ses utifrån ett kontinuum från yttre motivation som är reglerad och drivs av till exempel yttre belöning eller skuld, till inre motivation som är självreglerad och baseras på det genuina intresset att genomföra en viss aktivitet (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Studien kommer främst att baseras på två av de fem subteorierna inom SDT; OIT och BPNT.

### 2.7.1 Organismic Integration Theory

Subteorin OIT fokuserar på motivationens olika typer och skiljer främst på autonom (självreglerad) motivation, reglerad (kontrollerad) motivation och amotivation. Autonom motivation ligger i ena änden av kontinuumet och innefattar inre motivation samt delar av yttre motivation (identifierad reglering och integrerad reglering) vilka innehåller olika grader av autonomi där beteendet går i linje med andra viktiga delar i individens liv. Beteendet har ett personligt värde för individen och upplevelsen är att det utförs av fri vilja. Belöning i form av pengar eller gåvor kan hämma inre motivation (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). En person som till exempel känner valfrihet i att äta grönsaker, kan mista valfriheten, det vill säga inre motivation, då personen tilldelas en belöning var gång grönsaker konsumeras (Ryan & Deci, 2000b) Till skillnad från autonom motivation grundar sig den reglerande motivationen på upplevd press,

skuldkänslor, belöning eller för att undvika bestraffning. Både reglerande och autonom motivation styr var individen väljer att rikta sin uppmärksamhet och energi samt hur individen väljer att agera i olika situationer. Den tredje delen som ingår i teorins motivationsskala som ligger utanför yttre reglering är amotivation, det vill säga avsaknad av drivkraft och avsikt för beteende (Ryan & Deci, 2000a). Motivationsskalan brukar mer detaljerat delas in i sex olika steg. Ng et al. (2012) beskriver respektive steg på motivationsskalan genom följande exempel utifrån fysisk aktivitet, vilka här översatts till svenska av författarna:

1. Amotivation: "Jag kan inte se varför jag skulle bry mig om att träna".
2. Yttre reglering: "Jag tränar för att min läkare säger åt mig att göra det".
3. Introjicerad reglering: "Jag tränar för att jag får skuldkänslor om jag inte gör det".
4. Identifierad reglering: "Jag tränar för att jag värdesätter fördelarna med träning".
5. Integrerad reglering: "Jag tränar för att jag ser träning som en grundläggande del av den jag är".
6. Inre motivation: "Jag tränar för att det är roligt och tillfredsställande".

*Amotivation* innebär således att individen helt saknar drivkraft och intention för att utföra ett beteende. Till extern motivation hör yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. *Yttre reglering* är den mest kontrollerande formen av extern motivation, det vill säga beteenden som drivs av yttre faktorer, till exempel socialt erkännande. En person som agerar utifrån yttre reglering kommer därmed att engagera sig i aktiviteter/beteenden som ger ett externt önskat utfall och undviker aktiviteter/beteenden som leder till oönskade konsekvenser. *Introjicerad reglering* innebär att individen utför beteendet för att undvika skuld och ångest. Det externt önskade beteendet är här starkt kopplat med individens eget värde och utfört önskat beteende bidrar således till en känsla av att vara värdig. *Identifierad reglering* är en något mer autonom form av extern motivation och beteenden som drivs av identifierad reglering upplevs vara i linje med individens egna mål, vilket gör att beteendet upplevs mer frivilligt då det får ett personligt värde. *Integrerad reglering* är den mest autonoma formen av extern motivation. Beteendet ses här som en viktig del av individen. Det som skiljer integrerad reglering från *Inre motivation* är att beteendet fortsatt handlar om en strävan mot ett externt mål, medan beteenden som drivs av inre motivation utförs med rent nöje (Gagne & Deci, 2005).

Amotivation	Extern Motivation			Inre Motivation	
Ingen Reglering	Yttre Reglering	Introjicerad Reglering	Identifierad Reglering	Integrerad Reglering	Inre Reglering

Figur 1. Motivationskontinuum. Modifierad utifrån Deci och Ryan (2000)

SDTs subteori kring motivationstyper har använts inom ett flertal forskningsområden, däribland utbildning, hälsa och fysisk aktivitet. Forskning stödjer en av de främsta idéerna inom SDT som också skiljer teorin från andra motivationsteorier, nämligen att motivationstypen är viktigare än mängden motivation när det handlar om att förutsäga beteenden (Deci & Ryan, 2008).

En motiverad person känner tillfredsställelse, glädje, positivitet, energi och är aktivt riktad mot aktiviteten, medan en omotiverad person saknar inspiration och impulser till att genomföra aktiviteten. Inre motivation är värdefullt för kreativitet och lärande. Därmed är det betydelsefullt att främja de faktorer som stärker den inre motivationen och minimera de faktorer som kan hämma den inre motivationen. Även om inre motivation är viktigt, upplever de allra flesta inte inre motivation för aktiviteter i den mening som beskrivs i teorin, utan snarare mer autonoma former av yttre reglering. I miljön finns faktorer som kan ha negativ inverkan på individens inre motivation, vilket gör att individen konstant är i rörelse i kontinuumet av de olika motivationstyperna. Redan under barndomen påverkas den inre motivationen av miljön, sociala krav och media (Ryan & Deci, 2000b). En markant skillnad mellan yttre och inre motivation är graden av upplevd autonomi för aktiviteten. Anledningen till varför en viss aktivitet utförs styrs således av huruvida beteendet upplevs vara självreglerat eller kontrollerat. En person med inre motivation äter till exempel grönsaker för välmående och för att det är gott, medan någon med yttre motivation äter grönsaker i viktminskningssyfte för att vinna socialt erkännande (Ryan & Deci, 2000a).

Ett viktigt begrepp inom OIT är *internalisering*, vilket innebär en aktiv process där motivationen förändras från yttre reglering till mer autonomibaserad reglering. Ett exempel på internalisering kan vara att individen inledningsvis ändrar sitt beteende på grund av yttre faktorer såsom tillsägelse från läkaren att sluta röka. Efterhand ser individen själv fördelarna som förändringen medför och beteendet blir således mer autonomt reglerat då det får ett personligt värde för individen. Detta är en viktig del av förändringsarbetet då det personliga värdet av utförd handling är av stor betydelse för vidmakthållandet av en förändring men även för individens välmående. Internaliseringen är en viktig process för individen ska vara motiverad till att vidmakthålla en beteendeförändring. När det inte finns något personligt värde som motiverar beteendet,

kommer beteendet sannolikt att upphöra så snart extern reglering, som till exempel stöttning från en personlig kostrådgivare, tas bort (Markland, Ryan, Tobin & Rollnick, 2005; Silva et al., 2011). För internaliseringsprocessen är känslan av autonomi, kompetens och samhörighet betydelsefull. Även om det är viktigt att uppleva kompetens och samhörighet för att integrera ett beteende, väger de inte lika tungt som autonomi, vilken är avgörande för att internalisering av reglerade beteenden ska äga rum (Deci & Ryan, 2000).

### **2.7.2 Basic Psychological Needs Theory**

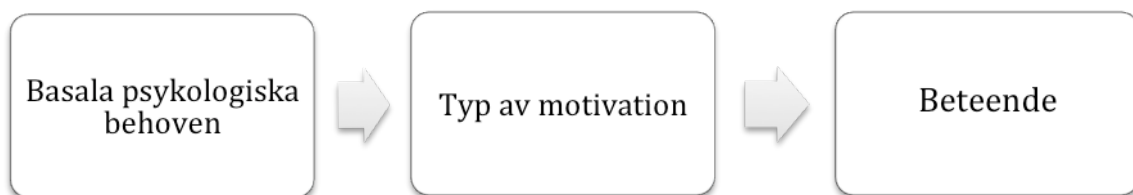
De tre psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet utgör en av de fem subteorierna, BPNT, som beskriver en aspekt av motivation, nämligen inre motivation. De psykologiska behoven ses som essentiella verktyg för att uppnå inre motivation. Förutom det starka sambandet till inre motivation, har de psykologiska behoven även stark koppling till psykisk hälsa och välbefinnande (Deci & Ryan, 2000). SDT betonar att de psykologiska behoven är essentiella för individuell utveckling samt integritet i den avsikten att det främjar just den psykiska hälsan. Teorin fokuserar inte främst på i vilken grad individen upplever de psykologiska behoven utan snarare på i vilken mån individer har förmåga att tillgodose de psykologiska behoven i den sociala miljön (Gagne & Deci, 2005).

Människans inre motivation främjas då det finns delaktighet, engagemang och intresse för en aktivitet, men för upprätthållande av inre motivation krävs tillfredsställelse av autonomi, kompetens och samhörighet vilka fungerar som näring (Deci & Ryan, 2000). Det framhålls dock att kompetens och autonomi har ett starkare samband och att de gemensamt har en starkare koppling till inre motivation. Samhörighet är även en viktig del, men har inte en lika avgörande roll för inre motivation som autonomi och kompetens tillsammans (Deci & Ryan, 2000). För att en individs motivation ska få ett personligt värde, krävs tillfredsställelse av samhörighet och kompetens för ett beteende. Graden av autonomi är avgörande för vilken typ av motivation som individen placerar sig vid (Gagne & Deci, 2005). Autonomi, även kallat självbestämmande, anses vara den mest fundamentala av de psykologiska behoven. Autonomi är ett medfött mänskligt behov som främst handlar om att uppleva frivillighet och valfrihet i utfört beteende samt att det utförda beteendet är självreglerat (Deci & Ryan, 2000). Enligt Ng et al. (2012) beskrivs autonomi som känslan av att som individ uppleva sig vara grunden till sitt beteende. Autonomi är essentiellt för inre motivation och står i kontrast till kontroll, påtryckningar och social utvärdering som karaktäriserar yttre motivation. Kompetens handlar om individens vilja samt förmåga att påverka miljön för att kunna uppnå önskat utfall (Deci & Ryan, 2000). Studier har visat att olika typer av feedback har påverkan på motivationen. Positiv feedback leder till känsla av kompetens som i sin tur ökar den inre motivationen, medan negativ feedback har motsatt effekt, då den genom minskad känsla

av kompetens hämmar inre motivation. Dock ökar den inre motivationen enbart om aktiviteten har ett värde för personen som då känner ansvar för sin egen prestation och kompetens inom det område där feedback ges (Gagne & Deci, 2005). För att stärka den inre motivationen bör kompetens i kombination med autonomi tillfredsställas (Deci & Ryan, 2000). Samhörighet är det tredje psykologiska behovet som är viktigt för att känna inre motivation. Samhörighet handlar om att känna social tillhörighet till människor i sin omgivning, men även känslan av att andra bryr sig om en (Ng et al., 2012). Studier vars syfte var att undersöka de psykologiska behoven i samband med hälsofrämjande arbetsplatser visar att hög känsla av upplevd autonomi, kompetens och samhörighet leder till att medarbetarna känner större engagemang, positiv arbetsattityd samt ger effektivare arbetsförmåga (Gagne & Deci, 2005). Denna studie fokuserar enbart på att lyfta fram den upplevda autonomins koppling till motivation till att äta grönsaker samt självrapporterat grönsaksintag, då autonomi utifrån tidigare studier särställts som den mest avgörande delen för att uppnå inre motivation (Deci & Ryan, 2000).

## 2.8 Motivationens och autonomins betydelse för beteendeförändring

För internalisering av mer reglerande motivationstyper krävs att samtliga av de psykologiska behoven uppfylls. Först när de psykologiska behoven är uppfyllda möjliggörs en förflyttning över kontinuumet mot mer autonoma motivationstyper (identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation). Autonoma motivationstyper är i sin tur avgörande för att en beteendeförändring ska äga rum och framförallt bibehållas (Fortier et al., 2012). Detta förhållande kan illustreras i form av en motivationskedja (Se figur 2) där de tre basala psykologiska behoven styr vilken typ av motivation som i sin tur avgör beteendet.



Figur 2. Motivationskedjan. Modifierad utifrån Fortier et al. (2012).

Studier visar att beteendeförändring och bibehållandet av hälsosamma vanor bestäms av motivationen, eftersom motivationen styr riktningen och intensiteten av engagemanget för en viss aktivitet (Ng et al., 2012). Även om mängden motivation kan leda till att en förändring påbörjas, stödjer forskning Ryan och Deci's tes om att motivationstyp är

avgörande för vidmakthållandet av förändringen. Därmed är det viktigt att se till att motivationen är av autonom karaktär, eftersom den visat sig mest hållbar på lång sikt och dessutom bidrar till högre psykiskt välmående för individen (Ryan, Lynch, Vansteenkiste & Deci, 2011; Teixeira, Patrick & Mata, 2011). Enligt Ryan och Deci (2000b), kan miljön verka hindrande eller främjande för såväl motivationstyp som de basala psykologiska behoven. Barn som växer upp i en miljö där de psykologiska behoven inte uppfylls, har visat sig i högre grad drivas av yttre motivation och därmed sträva efter att uppnå mål som anses högaktat av omgivningen (Verstuyf et al., 2012).

Resultaten av forskning kring SDT kopplat till ätbeteende indikerar att individers upplevelse av huruvida de psykologiska behoven uppfylls eller ej, har stor betydelse för ätbeteende. Genom att stötta de psykologiska behoven kan således hälsosammare förhållande till mat uppnås. Framförallt understryks betydelsen av upplevd autonomi för hälsosam förändring av ätbeteenden (Verstuyf et al., 2012). Även experimentella studier kring de tre psykologiska behovens betydelse inom sjukvården har visat att när patienters autonomi, kompetens och samhörighet stötts av personalen, bidrar det till motivation för förändring, ihållande av förändring samt ökat välmående (Niemic, Ryan, Deci & Williams, 2009). För att underlätta stöttning och uppmuntran till patienters upplevda autonomi och inre motivation är således stödjande miljöer en betydelsefull aspekt (Gorin et al., 2014; Teixeira et al., 2011). Vidare har hög upplevd autonomi, kompetens och samhörighet kunnat kopplas till ökad benägenhet att utöva hälsosamma beteenden som att äta hälsosammare och motionera mer (Ryan, Patrick, Deci & Williams, 2008). Silva et al. (2011) framhåller i sin studie att högre upplevd autonomi direkt kan kopplas till högre intensitet samt ökad frekvens av fysisk aktivitet.

Förutom upplevd autonomi är autonom motivation viktigt för beteendeförändring. Reglering av den egna kosten har olika motiv som leder till beteenden, alltifrån att till exempel hålla vikten, äta hälsosam mat, undvika vissa livsmedel, till ätstörningar. Vissa typer av reglering kan således vara hälsosamma medan andra kan bidra till fysisk och psykisk ohälsa. Individer som drivs av mer autonoma former av motivation, drabbas inte lika lätt av ätstörningar. Dessutom kan individer som drivs av autonoma motivationstyper i större utsträckning förväntas ägna sig åt hälsosamma ätbeteenden (till exempel äta mer grönsaker) än de som drivs av reglerad motivation. Mer reglerande former av motivation har visat sig ha starka samband med ätstörningar (Verstuyf et al., 2012). Mer autonom motivation för ätbeteende har även visat sig vara positivt korrelerat med vilja att planera inför att äta hälsosamt. Samtidigt är reglerande motivationstyper för ätbeteende positivt korrelerat med undvikande av viss typ av mat såsom till exempel mat med högt kaloriinnehåll. Pelletier et al. (2004) belyser i sin studie att yttre reglering och introjicerad reglering visat sig vara förenligt med ansträngningar till reglering av ätbeteende. I tillägg visar studien dock att det enbart är identifierad reglering och integrerad reglering som

visat positiv korrelation med att lyckas reglera sitt ätbeteende. Vidare visar studien att kvinnor känner större oro över hur mycket mat de äter om de drivs av introjicerad reglering, jämfört med de som drivs av identifierad eller integrerad reglering där oron främst handlar om matens kvalitet. Dessutom lyfter författarna att mer autonoma motivationstyper (identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation) är positivt korrelerade med hälsosamma beteenden, samtidigt som de mer kontrollerade regleringsformerna (yttre reglering och introjicerad reglering) är positivt korrelerat med bulimi och depression. Kato, Iwanaga, Roth, Hamasaki och Gerimel (2013) visar ytterligare att mer autonoma motivationstyper är positivt korrelerat med en positiv attityd till mat. Individer som drivs av autonom reglering visar sig även ha ett hälsosammare förhållande till mat. Studien visar även att ju mer självreglerad motivationen är, desto starkare är korrelationen med en balanserad hälsosam kosthållning. Därmed är det viktigt att stärka autonom reglering av ätbeteende för att främja individers hälsosamma förhållningssätt till mat (Otis & Pelletier, 2008). Forskning som gjorts på reglering av ätbeteende förordar SDT som en relevant teoretisk utgångspunkt vid studier gällande motivation och kost (Verstuyf et al., 2012). Forskning visar följaktligen att det finns gediget vetenskapligt stöd för ett positivt samband mellan hälsosamma beteenden och autonomibaserad reglering (Kato et al., 2013; Otis & Pelletier, 2008; Pelletier et al., 2004; Verstuyf et al., 2012)

Graden av autonomt stöd från omgivningen och betydelsefulla personer som familj och vänner påverkar även typ av motivation för ett visst utfall (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994; Reeve & Jang, 2006). Autonomistödjande miljöer har visat bidra till ökning samt bibehållande av inre motivation. Dessutom underlättar stöd för autonomi internaliseringen av mer reglerande motivationstyper. I kontrast har kontrollerande miljöer visat sig verka hämmande för inre motivation och internalisering (Ryan & Deci, 2000b). Det finns således ett flertal studier som styrker att det finns samband mellan autonomi och autonoma motivationstyper (Deci et al., 1994; Reeve & Jang, 2006).

Trots att SDT har visat sig applicerbart inom ett flertal forskningsområden, finns det idag relativt få studier gällande motivationstyp och upplevd autonomi i relation till kost. De få implikationer som finns inom området, stödjer att självreglerad motivation och autonomi har positiv koppling till beteendeförändring, ökad fysisk aktivitet och hälsosamt ätande (Ng et al., 2012; Mata et al., 2009; Silva et al., 2011; Teixeira et al., 2011).

Tidigare forskning kring kost och motivation, samt upplevd autonomi har nästan uteslutande avsett undersöka patienter inom sjukvården snarare än att titta på friska individer (Ng et al., 2012). Dessutom har forskning med SDT som teoretisk utgångspunkt inte tidigare undersökt upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker, något som motiverar denna studies relevans. Genom att studera motivation och upplevd



autonomi kopplat till grönsaksintag hos friska individer, kan information erhållas som skulle kunna ha stor betydelse för framtida hälsofrämjande insatser.

## 3. Metod

### 3.1 Design

En deskriptiv tvärsnittsdesign ansågs lämpad för studien eftersom den grundade sig i en kvantitativ ansats genom datainsamling med hjälp av enkäter och avsåg undersöka en större grupp vid samma tidpunkt. Enkäten utformades i syfte att kunna urskilja samband mellan motivationstyp, upplevd autonomi samt självrapporterat grönsaksintag, vilket enligt Bryman (2011) kan studeras genom tvärsnittsdesign.

Enkät valdes som datainsamlingsmetod för att kunna kartlägga eventuella samband mellan upplevd autonomi, motivationstyp och självrapporterat grönsaksintag i en större grupp samt utifrån tidsaspekt. Enkäter är ekonomiskt fördelaktigt då data från en stor grupp kan samlas in samtidigt, vilket även är tidsbesparande. Ytterligare en fördel med att använda enkät är att samtliga respondenter får samma frågor och därigenom undviks problemet som kan uppstå vid intervjuer där intervjuare kan formulera frågor på olika sätt. En nackdel med enkät är att det vanligtvis inte finns någon person närvarande när respondenterna besvarar enkäten. Vid formulering av enkät bör stor vikt läggas på att formulera tydliga och klara frågor för att undvika bortfall. Dessa två aspekter undveks genom att en pilotstudie genomfördes för att få synpunkter på enkäten så att potentiella oklarheter i enkäten kunde korrigeras. Dessutom fanns författarna på plats vid det slutliga utlämnandet av enkäterna för att kunna besvara eventuella frågor från respondenterna, minska antalet bortfall samt undvika tidsödslande åtgärder som att skicka ut enkäter och invänta svar (Bryman, 2011).

### 3.2 Urval

Populationen som studien avsåg undersöka var högstadiel elever. Ett stickprov valdes ut, bestående av fem klasser i årskurs 9 på en skola i Västra Götaland. Valet av årskurs gjordes medvetet för att undvika tidskrävande, bromsande procedurer såsom godkännande från målsman. Skolan valdes genom ett bekvämlighetsurval på grund av befintlig anknytning till lärare på skolan samt det fördelaktiga geografiska läget. Via läraren förmedlades sedan informationen till övriga lärare. Totalt deltog 102 av 124 elever i studien. Detta på grund av frånvaro i klasserna, vilket bidrog till ett externt bortfall på 22 respondenter. Könsfördelningen bland respondenterna var slumpmässig och i studien deltog 49 tjejer (48%), 51 killar (50%) och två respondenter (2%) som inte

angav kön, vilket är ett internt bortfall. Eleverna var mellan 15 och 17 år och även här fanns ett internt bortfall då en elev inte angav ålder.

### 3.3 Datainsamling

#### 3.3.1 Framtagning av enkäten

Enkäten (se Bilaga 1) inleddes med en kort beskrivning av syftet med undersökningen, varpå anonymitet och frivilligt deltagande poängterades. Därefter följde ett förtydligande om vad grönsaker innebär genom att ge exempel på olika sorters grönsaker. Totalt inkluderades 38 frågor i enkäten. De första frågorna i enkäten var av allmän karaktär och innefattade kön, ålder samt frekvensen av grönsakskonsumtion till maten. Grönsaksintaget uppskattades utifrån frågan "Hur ofta äter du grönsaker till maten?" med svarsalternativen "Aldrig", "Sällan", "Ibland", "Oftast" och "Alltid". Resterande nummerade 35 enkätfrågor utformades som påståenden kring grönsaker, formulerade utifrån sju kategorier bestående av de sex olika motivationstyperna samt upplevd autonomi. Kategorierna inre motivation, integrerad reglering, identifierad reglering och introjicerad reglering innefattade fem påstående vardera. Sex påståenden handlade om yttre reglering och fyra om autonomi. Vid respektive påstående fanns fem svarsalternativ, vilka angavs i form av en Likert-skala där alternativen "instämmer inte alls", "instämmer lite", "instämmer delvis", "instämmer till stor del" och "instämmer helt" innefattades.

Enkäten framtoogs med inspiration från två redan befintliga instrument; Motivation for Healthy Eating-Scale (MHES) (Kato, Iwanaga, Roth, Hamasaki & Greimel, 2013) samt The Psychological Need Satisfaction in Exercise Questionnaire (PNSE) (Wilson, Rogers, Rodgers & Wild, 2006). Originalenkäterna har tidigare översatts till svenska och det var de översatta versionerna som utgjorde grunden för den framtagna enkäten. Från PNSE användes enbart delen kring autonomi i studiens enkät då de resterande två psykologiska behoven kompetens och samhörighet inte ansågs relevanta i förhållande till undersökningens syfte. De befintliga enkäterna MHES och PNSE var ursprungligen utformade för motivation samt autonomi, kompetens och samhörighet kopplat till träning. Frågorna omformulerades för att kunna besvara studiens syfte rörande motivation och upplevd autonomi i relation till grönsaker (Se Bilaga 1). En av originalfrågorna från PNSE, "*Jag känner att jag får träna på mitt eget sätt*", gällande autonomi, uteslöts då en omformulering av frågan gjorde påståendet irrelevant i sammanhanget, "*Jag får själv bestämma hur jag äter mina grönsaker*". När enkätfrågorna var omformulerade och klara, blandades frågorna från de olika kategorierna slumpmässigt. För att underlätta datainsamlingen i SPSS efter insamling av data, utformades en mall där påståendena gavs olika färger utifrån tillhörande kategori. Innan datainsamlingen utfördes, genomfördes en pilotstudie där fyra elever i årskurs 9 från en annan skola i Västra Götaland deltog. Efter pilotstudien togs en fråga kring amotivation bort "*Jag tycker att det finns viktigare saker att göra än att äta grönsaker*", då grönsaker ansågs stå i stor kontrast till de saker i livet

som anses mer viktiga och betydelsefulla. Frågorna 5, 9, 22 och 31 i enkäten upplevdes av eleverna som snarlika. Eftersom samtliga fyra frågor handlar om autonomi, behölls alla för att inte påverka resultatets validitet. Efter avslutad pilotundersökning korrigerades nummerordningen i enkäten samt i mallen så att de överensstämde efter borttagen fråga.

### 3.3.2 Datainsamling

Inledningsvis kontaktades rektorn via mail och en lärare via Facebook med en kort beskrivning av undersökningens syfte samt att elevernas deltagande var frivilligt och behandlades anonymt. Läraren besvarade mailet samma dag som det skickades och erbjöd sig föra vidare informationen till övriga klassföreståndare för samtliga klasser i årskurs 9. Dessutom fanns tillgång till schema för varje klass, vilket underlättade utdelningen av enkäter.

Vid insamling av data var författarna på plats för att kunna besvara eventuella frågor kring enkäten. Datainsamlingen anpassades utifrån elevernas schema och delades ut i början av lektionen för att inte störa undervisningen. Innan enkäterna delades ut hölls en kort presentation av författarna om enkätens innehåll. Vidare förtydligades att elevernas spontana uppfattning kring respektive påstående efterfrågades samt att deltagandet var frivilligt och anonymt. Medvetet genomfördes enkätundersökningen under lektionstid för att minska antalet bortfall. Därigenom föll det sig så att tre klasser besvarade enkäten under förmiddagen och en klass fick fylla i enkäten efter lunch. Den femte klassen hade en utflykt på eftermiddagen, vilket medförde ytterligare ett besök på förmiddagen fyra dagar senare. Detta var information som tilldelades samma dag.

## 3.4 Databearbetning och analys

Vid databearbetningen gjordes mätningar och statistiska analyser, vilket är vanligt förekommande vid kvantitativa undersökningar (Patel & Davidsson, 2011). Bearbetningen av data genomfördes i dataprogrammet IBM SPSS Statistics, version 19. För att besvara frågeställning ett och två användes Pearsons  $r$ , en metod som är vanligt förekommande när korrelationer mellan intervallvariabler studeras (Bryman, 2011). Korrelationen skrevs i resultatdelen ut som " $r$ ", varpå frihetsgraderna (dvs. antalet svarande minus ett) angavs inom parentes (Borg & Westerlund, 2012). För att besvara frågeställning tre beräknades först medelvärde och standardavvikelse för samtliga variabler, varpå ett oberoende  $t$ -test genomfördes för att kunna jämföra de två grupperna och utreda eventuella skillnader mellan killar och tjejer. Därefter mättes den interna konsistensen mellan motivationstyperna och autonomi genom Cronbach's Alfa, vilket är ett mått på reliabiliteten mellan variabler. Angivna värden som befinner sig mellan 0,8 och 1 anses enligt Bryman (2011) ha hög reliabilitet. Cronbach's Alfa värden över 0.7 anses enligt Westergaard, Noble och Walker (1989) vara reliabelt.

### 3.4.1 Bortfall

Under bearbetningen kunde tio stycken interna bortfall på enkätfrågorna konstateras då tio elever inte svarat på samtliga frågor i enkäten. En elev hade fyra obesvarade frågor, varav två handlade om amotivation (fråga 6 & 34), en om identifierad reglering (fråga 18) samt en gällande yttre reglering (fråga 33). Sex elever hade enbart en obesvarad fråga. Tre av dessa elever besvarade ej fråga 6 gällande amotivation och en elev besvarade ej fråga 34 inom samma kategori. En av eleverna svarade inte på fråga 23 gällande yttre reglering och en elev svarade inte på fråga 35 gällande integrerad reglering.

## 3.5 Etiska överväganden

Vid vetenskapliga studier bör hänsyn till etiska aspekter tas enligt vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Principerna innefattar fyra krav, vilka är samtyckes-, konfidentialitets-, nyttjande- och informationskravet. För att uppfylla samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet, poängterades det frivilliga deltagandet samt att enkätsvaren skulle komma att behandlas konfidentiellt och enbart användas i studiens syfte. Det ingick inte några personliga uppgifter i enkätsvaren, vilket underlättade den konfidentiella hanteringen av data. I samband med enkätutlämningen informerades det kort om att enkätens innehåll berör grönsaker, i linje med informationskravet. Det tydliggjordes ej att undersökningen ämnade studera upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker, vilket var ett val som gjordes medvetet för att inte skapa förvirring och påverka respondenternas svar (Bryman, 2011).

## 4. Resultat

### 4.1. Samband mellan upplevd autonomi, motivation till att äta grönsaker och självrapporterat grönsaksintag

Studien avser undersöka samband mellan olika variabler. I Tabell 1 redovisas samband mellan autonomi samt respektive motivationstyp. Vidare visas sambandet mellan respondenternas självrapporterade grönsaksintag och motivationstyperna samt sambandet mellan det självrapporterade grönsaksintaget och autonomi.

Tabell 1. Samband mellan de olika motivationstyperna, autonomi samt självrapporterat grönsaksintag för 102 högstadiel elever i Västra Götaland

Variabler	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1. Amotivation</b>	1							
<b>2. Yttre reglering</b>	.15	1						
<b>3. Introjicerad reglering</b>	-.07	.28**	1					
<b>4. Identifierad reglering</b>	-.39**	.36**	.44**	1				
<b>5. Integrerad reglering</b>	-.33**	.25*	.63**	.74**	1			
<b>6. Inre motivation</b>	-.34**	.15	.52**	.62**	.80**	1		
<b>7. Autonomi</b>	.07	.19	.05	.33**	.23*	.31**	1	
<b>8. Självrapporterat grönsaksintag</b>	-.41**	.11	.50**	.61**	.71**	.77**	.16	1

\*\* = Korrelationen är signifikant för  $p < 0.01$ ; \* = Korrelationen är signifikant för  $p < 0.05$

Tabell 1 visar att det finns ett signifikant positivt samband mellan identifierad reglering och autonomi  $r(100)$ ,  $.33$   $p < 0.01$ , integrerad reglering och autonomi  $r(101)$ ,  $.23$   $p < 0.05$  samt inre motivation och autonomi  $r(101)$ ,  $.31$   $p < 0.01$ . Av dessa kan det starkaste sambandet urskiljas mellan identifierad reglering och autonomi.

När det gäller samband mellan självrapporterat grönsaksintag och de olika motivationstyperna, visas ett starkt negativt samband med amotivation  $r(96)$ ,  $-.41$   $p < 0.01$ . Vidare ses inget samband mellan självrapporterat grönsaksintag och yttre reglering. Tabell 1 visar på starka samband mellan introjicerad reglering och grönsaksintag  $r(101)$ ,  $.50$   $p < 0.01$ , identifierad reglering och grönsaksintag  $r(100)$ ,  $.61$   $p < 0.01$  samt integrerad reglering och grönsaksintag  $r(101)$ ,  $.71$   $p < 0.01$ . Sambandet mellan inre motivation och självrapporterat grönsaksintag  $r(101)$ ,  $.77$   $p < 0.01$  är starkast. Vidare visar resultatet i Tabell 1 att det inte finns något signifikant samband mellan autonomi och självrapporterat grönsaksintag.

Resultatet för sambanden mellan de olika motivationstyperna varierar. Mellan inre motivation och identifierad reglering  $r(100)$ ,  $.62$   $p < 0.01$  samt integrerad reglering och identifierad reglering  $r(100)$ ,  $.74$   $p < 0.01$  finns signifikanta positiva samband. Starkast är sambandet mellan inre motivation och integrerad reglering  $r(101)$ ,  $.80$   $p < 0.01$ . Tabellen visar även ett signifikant negativt samband mellan inre motivation och amotivation  $r(101)$ ,  $-.34$   $p < 0.01$ , integrerad reglering och amotivation  $r(96)$ ,  $-.33$   $p < 0.01$  samt identifierad reglering och amotivation  $r(97)$ ,  $-.39$   $p < 0.01$ . Introjicerad reglering och yttre

reglering  $r(99)$ ,  $.28$   $p < 0.01$  visar ett signifikant positivt samband. Vidare ses ett signifikant positivt samband mellan inre motivation och introjicerad reglering  $r(101)$ ,  $.52$   $p < 0.01$ . Resultatet visar inget signifikant samband mellan yttre reglering och inre motivation. Något signifikant samband finns inte heller mellan yttre reglering och amotivation samt introjicerad reglering och amotivation.

## 4.2 Könsskillnader i upplevd autonomi, motivation till att äta grönsaker samt självrapporterat grönsaksintag

I studien undersöks även hur motivationen till att äta grönsaker ser ut hos respondenterna. I Tabell 2 visas medelvärden och standardavvikelser för motivationstyperna och upplevd autonomi gällande grönsaker för samtliga respondenter samt respektive kön. Dessutom beskrivs medelvärdet och standardavvikelse av självrapporterat grönsaksintag för samtliga respondenter samt respektive kön. I Tabell 2 redovisas t-värde samt reliabiliteten för respektive motivationstyp och autonomi för samtliga respondenter genom Cronbach's Alfa.

Tabell 2. Medelvärde och standardavvikelse för motivationstyperna, autonomi och självrapporterat grönsaksintag för totala antalet högstadiel elever ( $n=102$ ) samt för tjejer ( $n=49$ ) respektive killar ( $n=51$ ). Cronbach's Alfa och t-värde visas samtliga 102 högstadiel elever

Variabler	Hela populationen		Killar		Tjejer		t-värde	Cronbach's Alfa
	M	SD	M	SD	M	SD		
Amotivation	1.68	0.84	1.81	0.81	1.55	0.86	1.52	0.78
Yttre reglering	2.53	0.82	2.41	0.87	2.65	0.74	1.48	0.80
Introjicerad	1.85	0.81	1.68	0.75	2.04	0.83	-2.26*	0.77
Identifierad	3.61	0.87	3.31	0.91	3.96	0.72	-3.92***	0.88
Integrerad	2.63	1.13	2.33	1.08	2.98	1.08	-3.04**	0.93
Inre motivation	3.05	1.12	2.80	1.02	3.40	1.14	-2.64**	0.91
Autonomi	4.00	1.12	3.78	0.81	4.24	0.55	-3.38***	0.79
Självrapporterat grönsaksintag	3.72	1.07	3.55	1.05	3.94	1.07	-1.84	-

\*\*\* = Korrelationen är signifikant för  $p < 0.001$ ; \*\* = Korrelationen är signifikant för  $p < 0.01$ ;

\* = Korrelationen är signifikant för  $p < 0.05$ . Intervallet för samtliga variabler ligger mellan 1 och 5.

När det gäller amotivation och yttre reglering finns inga signifikanta könsskillnader i medelvärde. För introjicerad reglering finns en signifikant skillnad  $t_{98} = -2.26$ ,  $p < 0.03$  i medelvärde där tjejerna ( $M = 2.04$ ,  $SD = 0.83$ ) har högre än killarna ( $M = 1.68$ ,  $SD = 0.75$ ). Generellt sett ligger tjejer högre än killar inom de mer självreglerande motivationstyperna (inre motivation, integrerad reglering och identifierad reglering). Signifikant skillnad i medelvärde  $t_{97} = -3.92$ ,  $p < 0.001$  kan urskiljas gällande identifierad

reglering mellan tjejer ( $M = 3.96$ ,  $SD = 0.72$ ) och killar ( $M = 3.31$ ,  $SD = 0.91$ ), där tjejerna har högre än killarna. Vidare finns även signifikanta könsskillnader gällande integrerad reglering  $t_{98} = -3.04$ ,  $p < 0.01$ , där tjejernas medelvärde ( $M = 2.98$ ,  $SD = 1.08$ ) är högre än killarnas ( $M = 2.33$ ,  $SD = 1.08$ ). Medelvärdet skiljer sig signifikant  $t_{98} = -2.64$ ,  $p < 0.01$  mellan könen för inre motivation där tjejerna ( $M = 3.40$ ,  $SD = 1.14$ ) har signifikant högre än killarna ( $M = 2.80$ ,  $SD = 1.02$ ).

Upplevd autonomi är relativt hög hos både tjejer och killar, dock finns här en signifikant skillnad mellan könen  $t_{98} = -3.38$ ,  $p < 0.001$  då tjejerna ( $M = 4.24$ ,  $SD = 0.55$ ) har signifikant högre än killarna ( $M = 3.78$ ,  $SD = 0.81$ ). Vidare finns ingen signifikant skillnad gällande självrapporterat grönsaksintag som är förhållandevis högt för såväl tjejer som killar.

Den interna reliabiliteten för studiens framtagna instrument ligger mellan 0.77 och 0.93. Merparten av instrumentets variabler har hög reliabilitet, det vill säga ett Cronbach's Alfa värde över 0.8.

## 5. Diskussion

I kommande avsnitt diskuteras studiens valda metod, varpå en analys av resultatet redogörs.

### 5.1 Metoddiskussion

#### 5.1.1 Design och metod

Då studien ämnar undersöka samband mellan upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker hos en större grupp, kan en tvärsnittsdesign anses vara en lämplig metod att använda. Användandet av enkäter för att undersöka och samla in data från en större grupp är ytterligare något som motiverar vald design. Dock kan användandet av enkäter ha medfört en viss styrande effekt på respondenternas svar, vilket bör finnas i åtanke under resultatanalysen. Genom användandet av en femgradig Likert-skala har ansträngningar gjorts för att minimera denna felkälla då fler alternativ ökar individens valmöjlighet att finna ett svarsalternativ som representerar den egna ståndpunkten. En kvalitativ metod skulle kunna bidra till djupare förståelse för, samt klargöra individuella skillnader i upplevd autonomi och motivation till att äta grönsaker. Dessutom skulle bredare kunskap kunna erhållas kring respondenternas grönsaksintag, något som kan vara relevant och gynnsamt för framtida hälsofrämjande insatser med förhoppningen att öka ungdomars grönsaksintag. Enkäter är dock mer tidseffektiva och gör det möjligt att undersöka en större grupp, vilket studien avsåg göra (Bryman, 2011; Eijlertsson, 2005). Den

detaljerade beskrivningen av studiens metod, datainsamling och analys, möjliggör studiens replikerbarhet, något som enligt Bryman (2011) är nödvändigt.

Den externa validiteten för studiens urvalsmetod är diskutabel, då respondenterna valts utifrån ett bekvämlighetsurval vilket är ett icke-slumpmässigt urval. Studiens urvalsmetod medför begränsning i generaliserbarhet, då den medför ett resultat som inte är representerbart för högstadieelevers upplevda autonomi och motivation till att äta grönsaker i allmänhet (Ejlertsson, 2005). Dessutom fanns ingen geografisk spridning i urvalet då samtliga respondenter går på samma skola, vilket medför ytterligare svårigheter för generalisering av resultatet. Därmed är det relevant att reflektera över huruvida enkäten givit samma resultat hos en grupp högstadieelever i ett annat geografiskt område. Bekvämlighetsurval var dock en metod som medvetet valdes utifrån den begränsade tidsramen samt bristande resurser för studien (Bryman, 2011). Ett bekvämlighetsurval var dock gynnsamt för datainsamlingsprocessen genom att personlig anknytning förenklade tillhandahållande av praktisk information som underlättade planeringen för författarna. För framtida studier är ett slumpmässigt urval att föredra för att öka resultatets generaliserbarhet.

Den interna validiteten för tvärsnittsdesign kan anses tvivelaktig, då samband mellan variabler mäts utan att säga något om orsakssamband. Därmed blir det omöjligt att utifrån studien urskilja åt vilket håll sambandet existerar. Återigen utgjorde bristande tid och resurser ett hinder för en mer djupgående undersökning. Resultatet är trots det relevant eftersom det ger en indikation på de olika variabelernas inbördes verkan. Utökade resurser samt längre tid för genomförande av studien skulle kunna ge utrymme för undersökning av orsakssamband och därmed öka den interna validiteten. I framtida studier är det således relevant att använda sig utav longitudinell studie, med åtskilliga tillfällen för insamling av data under en längre tidsperiod för att kunna fastställa orsakssamband (Bryman, 2011).

### **5.1.2 Enkätens utformning**

Enkäten baserades på teoridrivna instrument som omformulerades för att kunna anpassas efter studiens syfte och målgrupp. Pilotstudien utfördes med syfte att kvalitetssäkra språkets anpassning till målgruppen. Genom pilotstudien bekräftades språkets anpassning, då enbart få kritiska kommentarer erhöles. Språkanpassningen är en nödvändig åtgärd för enkätens begreppsmässiga validitet (Ejlertsson, 2005) för att undvika misstolkning gällande påståendena. Samtidigt kan det diskuteras huruvida påståendena fortfarande var i linje med originalenkäten och mätte det den avsåg mäta. Resultatet indikerar dock att instrumentet kan ses som tillförlitligt utifrån Cronbach's Alfa. En felkälla i enkäten finns i formuleringen av frågan "Hur ofta äter du grönsaker till maten", där begreppet "till maten" kan ses som begränsande då frågeformuleringen ej



syftar på det totala grönsaksintaget. Grönsaker som inkluderas i maträtten alternativt läggs på smörgåsen eller äts som mellanmål kan tänkbart ha exkluderats vid besvarandet av frågan. En omformulering av frågan där det tydliggjorts att det totala grönsaksintaget efterfrågades, hade således kunnat bidra till ett mer verklighetstroget resultat utefter studiens syfte. Ytterligare en brist i enkätens utformning finns i frågan angående frekvens av grönsaksintag (Se Bilaga 1), där svarsalternativen “sällan”, “ibland” och “oftast” är ospecificerade. Här finns i enkäten utrymme för tolkning, vilken kan antas skilja sig individer emellan. De ospecificerade svarsalternativen kan därmed ha medfört viss missvisning i resultatet. Förtydligande kunde gjorts genom en definition av vad exempelvis svarsalternativet “sällan” innebär med mer specifikt angivna mått. Om en utomstående vuxen person fått granska enkäten skulle denna felkälla förmodligen kunnat undvikas och svarsalternativen på så sätt korrigeras innan enkätutdelning genomförts. Enkätens omfattning kan diskuteras då den kan uppfattas som lång, något som kan ha påverkat respondenternas engagemang vid besvarandet av enkäten. Samtidigt är det nödvändigt för den innehållsmässiga validiteten att enkäten innehåller ett representativt antal påståenden för samtliga variabler då de ger ett tillförlitligt underlag för studien. Ytterligare frågor för respektive kategori hade troligtvis medfört högre validitet, samtidigt som enkäten då tagit längre tid att besvara och därmed krävt större engagemang från respondenterna (Bryman, 2011). I studien har de övriga två psykologiska behoven, kompetens och samhörighet, uteslutits då påståenden tillhörande kompetens och samhörighet i PNSE ej gick att omformulera för att på ett lämpligt sätt överensstämma med studiens syfte. Enligt SDT lyfts autonomi fram som den avgörande av de tre psykologiska behoven för att mer autonoma motivationsformer ska kunna uppnås (Deci & Ryan, 2000), vilket var en avgörande del i beslutet att inkludera autonomi i studien. Valet att exkludera kompetens och samhörighet kan ha medfört att resultatet ej givit en fullständig bild av verkligheten. Om kompetens och samhörighet inkluderats, är det tänkbart att studiens resultat hade sett annorlunda ut. Det är möjligt att något av dessa, alternativt båda två, ej varit tillfredsställda hos respondenterna, vilket kan ha påverkat resultatet. I studien inkluderades enbart delar av SDTs subteorier, då det ej fanns tid och utrymme för samtliga fem i studien. Detta är något som medför att studiens resultat ej ger en fullständig bild av de verkliga förhållandena.

### **5.1.3 Datainsamling**

Respondenterna fick besvara enkäten vid olika tidpunkter, vilket kan ha påverkat graden av engagemang på grund av till exempel hunger och trötthet. Samtidigt kan faktorer som intresse för lektionens eller enkätens ämne påverka respondenternas engagemang. Dessa faktorer är viktiga att ha i åtanke då de kan ha påverkat resultatet. Elevernas placering i klassrummet är även en aspekt som är viktig att lyfta, då de som satt jämte varandra kan ha jämfört sina svar, vilket i slutändan kan ha påverkat studiens resultat. Genom att poängtera enskilt besvarande av enkäten, hade eventuellt denna felkälla kunnat

elimineras. Vid enkätutdelningen var författarna på plats, vilket troligtvis medfört högre svarsfrekvens samt tidseffektiv datainsamling. Då samtliga delar av enkäten (rörande motivationstyp, upplevd autonomi och självrapporterat grönsaksintag) besvarades vid ett och samma tillfälle ökar sannolikheten att svaren är sammanhängande, vilket är något som bör beaktas vid analys av instrumentets interna reliabilitet (Bryman, 2011).

Utifrån ett internt bortfallsperspektiv skulle antalet obesvarade frågor i enkäten kunna minimerats genom att snabbt se över enkäterna i samband med inlämning för att se om någon fråga lämnats obesvarad. Samtidigt innebär det problem ur ett etiskt perspektiv eftersom respondentens identitet avslöjas samt att individen eventuellt av olika skäl medvetet valt att inte svara på vissa frågor. Ett sådant tillvägagångssätt strider således mot konfidentialitetskravet, där vikten av individens anonymitet betonas (Bryman, 2011; Eijlertsson, 2005).

#### **5.1.4 Etiska aspekter**

I studien har etiska ställningstaganden gjorts utifrån de fyra etiska forskningsprinciperna för att kunna ta hänsyn till respondenternas integritet. Inga personliga uppgifter angavs i enkäten, utan enbart allmänna frågor som kön och ålder. Detta för att undvika avslöjande av respondenters identitet och därmed ta hänsyn till konfidentialitetskravet. Ytterligare hänsyn till konfidentialitetskravet har tagits genom att de insamlade enkäterna förvarats på avskild plats från obehöriga. Hänsyn till informationskravet visades genom att vid enkätutdelningen delge information kring anonymt och frivilligt deltagande, något som uppfylls av författarna. Dessutom har författarna, enligt informationskravet, skyldighet att informera angående respondenternas rätt till att avbryta under besvarandet av enkäten, något som av misstag utelämnades. Vidare bör information kring studiens syfte ges, vilket författarna delvis tagit hänsyn till genom att informera respondenterna om att enkäten handlar om grönsaker. Dock utelämnades medvetet studiens fullständiga syfte för att undvika att skapa förvirring samt minimera störning av respondenternas spontana tankar. Då inga respondenter avböjde att svara på enkäten efter att de informerats om frivilligt deltagande innan enkätutlämningen, tolkades det som ett godkännande av deltagandet i studien (Bryman, 2011; Eijlertsson, 2005; Trost, 2001).

En möjlig felkälla i studien skulle kunna vara att respondenter med läs- och skrivsvårigheter deltagit i studien utan författarnas vetskap, något som i sådant fall kan ha påverkat förståelsen av påståendena och därmed även resultatet (Eijlertsson, 2005). För att undvika denna eventuella felkälla skulle information kring detta kunnat erhållas vid första kontakten med skolan för att på så vis kunna bistå med hjälp för att på bästa sätt kunna nå ut till samtliga elever. Dock ligger det ett etiskt dilemma i sammanhanget då enskilda elever utpekats, något som kan anses vara integritetskränkande.

### **5.1.5 Intern reliabilitet**

Utifrån Cronbach's Alfa kan det konstateras att studiens framtagna instrument har en intern reliabilitet, då värden över 0.8, enligt Bryman (2011), har hög reliabilitet och studiens koefficientvärden ligger mellan 0.77 och 0.93. Resultatet ger således en indikation på att instrumentet kan ha överlevt omformuleringarna som genomförts för att kunna besvara studiens syfte. För att kunna avgöra huruvida instrumentet är reliabelt, krävs ytterligare studier som utgår från aktuell studies syfte och metod.

## **5.2 Resultatdiskussion**

### **5.2.1 Samband mellan upplevd autonomi och motivation**

Autonomi och mer självreglerad motivation har i flertalet studier visat sig väsentligt för att individen ska inleda och bibehålla förändring av ett beteende (Deci & Ryan, 2012; Gorin et al., 2014; Ng et al., 2012). I resultatet kan signifikanta positiva samband utläsas mellan autonomi och de mer självreglerande motivationstyperna identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation. Starka samband mellan dessa variabler är även något som tidigare forskning inom SDT stödjer och som är förenligt med teorin (Deci et al., 1994; Reeve & Jang, 2006; Shen et al., 2009; Skinner & Belmont, 1993). Då denna studie ej undersökt orsakssamband är det svårt att spekulera kring eventuella faktorer som bidragit till resultatet. Utifrån tidigare studier med liknande resultat, har högre stöd för autonomi varit korrelerat med högre grad av självreglerande motivation. Därmed skulle ett rimligt antagande gällande studiens resultat kunna vara att det finns stöd för autonomi i respondenternas sociala omgivning (Deci et al., 1994; Reeve & Jang, 2006). I denna studie framträdde inga signifikanta samband mellan mer kontrollerande former av motivation och autonomi. Utifrån SDT borde ett mer rimligt utfall visat ett negativt samband mellan mer kontrollerande motivationstyper och autonomi (Ryan & Deci, 2000a). Det är problematiskt att fastställa en rimlig förklaring till resultatet. Eftersom studien ej undersöker de psykologiska behoven kompetens och samhörighet inom SDT, kan en möjlig förklaring vara att något av dessa psykologiska behov eventuellt inte är tillgodosedda hos respondenterna. Detta är något som skulle kunna fastställas om samtliga psykologiska behov undersöks.

### **5.2.2 Samband mellan autonomi och grönsaksintag**

Det fanns inget signifikant samband mellan självrapporterat grönsaksintag och autonomi. Detta är ej i linje med tidigare forskning där autonomi har visat sig positivt korrelerat med grönsaksintag hos ungdomar (Hill et al., 1998). Utifrån SDT skulle ett förväntat resultat således visat ett positivt samband mellan dessa variabler. Dock anser SDTs förespråkare att de tre psykologiska behoven måste tillgodoses för att påbörja internalisering av motivationsregleringar och att det är autonom motivation som i slutändan bidrar till beteendeförändring (se figur 2). Detta innebär att de psykologiska

behoven och beteendeförändring inte står i direkt relation till varandra (Fortier et al., 2012). Således skulle det kunna vara en möjlig förklaring till att sambandet mellan de psykologiska behoven och beteende kan tänkas vara svagare än sambandet mellan motivationstyper och de psykologiska behoven. Dessutom är det återigen väsentligt att kommentera att kompetens och samhörighet uteslutits i studien, vilket kan ha medfört ett svagt samband då något av dessa behov möjligtvis inte är tillgodosedda hos respondenterna. Inom SDT är det viktigt att samtliga psykologiska behov tillfredsställs (Deci & Ryan, 2000). Därmed kan resultatet ha påverkats på grund av att kompetens och samhörighet inte inkluderats. Vidare är det väsentligt att poängtera att en mer omfattande undersökning gällande respondenternas grönsaksintag, såsom att inkludera mängd och typ av grönsaker, hade kunnat ge en tydligare bild av sambandet mellan respondenternas autonomi och grönsaksintag. Genomförandet av mer djupgående studier kräver mer tid och resurser, men för framtida forskning är dock dessa aspekter relevanta att beakta.

### **5.2.3 Samband mellan motivationstyp och grönsaksintag**

För amotivation och självrapporterat grönsaksintag kan ett signifikant negativt samband utläsas, något som enligt SDT bör förväntas då motivation krävs för att individen ska utföra ett beteende (Deci & Ryan, 2000). Gällande yttre reglering och självrapporterat grönsaksintag fanns inget signifikant samband. Då tidigare studier med SDT som teoretisk utgångspunkt ej fokuserat specifikt på motivation till att äta grönsaker, finns det ej någon forskning att jämföra detta resultat med. Det har dock gjorts andra studier kring yttre reglering av ungdomars matval som ej baserats på SDT, vilka visat att miljön och sociala sammanhang har en påverkan på barn och ungdomars matval (Berg, 2002; Brug, 2008; Lytle et al., 2003; Pearson et al., 2008). I jämförelse med dessa studier är den aktuella studiens resultat avvikande då inget signifikant samband mellan yttre reglering och grönsaksintag erhöles. En möjlig förklaring till att ett signifikant samband ej erhållits kan vara att förmågan att se vilka konsekvenser ett beteende kan leda till i framtiden inte fullt utvecklad under tonåren. Oförmågan till framtidsplanering och riskbedömning av beteenden är drag som generellt är gemensamma för barn och ungdomar, något som enligt forskning beror på att hjärnans beslutsfattande delar ej är fullt utvecklade hos denna grupp individer (Rosser, Stevens & Ruiz, 2005). Detta kan således ses som en möjlig förklaring till att samband mellan yttre reglering och självrapporterat grönsaksintag saknades.

Vidare belyser resultatet starka positiva samband mellan introjicerad reglering och grönsaksintag, vilket indikerar att individer vars motivation grundar sig i en vilja att undvika känslor av skuld och ångest (Gagne & Deci, 2005) även tenderar att ha högt grönsaksintag. Av de tidigare studier som gjorts kring motivationstyp inom andra domäner, finns en spridning i resultat kring introjicerad reglering och utfört beteende. I merparten av dessa studier har inga tydliga samband mellan introjicerad reglering och

utfört beteende visats (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012). Denna studies resultat utmärker sig genom det starka positiva sambandet mellan introjicerad reglering och grönsaksintag. Fram tills idag har inga studier genomförts som avser undersöka samband mellan motivationstyp och grönsaksintag, vilket medför svårigheter att spekulera kring aktuell studies positiva samband mellan introjicerad reglering och grönsaksintag. Det är dock relevant att reflektera kring huruvida social påverkan, skuld och ångestkänslor kan ha en tydligare koppling till hälsosamt ätande jämfört med tidigare studerade områden, till exempel fysisk aktivitet. Detta kan ses som ett rimligt antagande då tidigare studier, som dock ej utgått från SDT, visat att den sociala miljön påverkar ungdomars grönsaksintag (Lytle et al., 2003). För att kunna stödja aktuell studies indikation, krävs ytterligare undersökning kring motivationstypernas samband med grönsaksintag. Det starka sambandet mellan introjicerad reglering och grönsaksintag skulle ytterligare kunna förklaras av det faktum att limbiska systemet, som handlar efter känslor och impulser är den del av hjärnan som utvecklas först hos människan och därmed i större utsträckning används av målgruppen (Winters & Arria, 2011). Vidare bör noteras att medelvärdet för introjicerad reglering för respondenterna är relativt lågt, vilket innebär att sambandet inte kan generaliseras för studiens samtliga respondenter. Trots att studien enbart baseras på ett stickprov, är detta dock en intressant aspekt att lyfta eftersom en mer omfattande studie med större urval och geografisk spridning eventuellt skulle kunna medföra ändringar i utfallets proportioner.

Identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation har samtliga signifikanta positiva samband med självrapporterat grönsaksintag. Av dessa är sambandet starkast mellan inre motivation och självrapporterat grönsaksintag, något som stöds av tidigare forskning som visat att de personer med en hög grad av inre motivation tenderar att ha hälsosamma kostvanor (Satia et al., 2001). Ytterligare studier ger stöd för att utförande av önskat beteende kan relateras till mer autonoma motivationstyper (Mata et al., 2009; Ng et al., 2012; Silva et al., 2011; Teixeira et al., 2011; Verstuyf et al., 2012). Trots att tidigare forskning inom SDT ej undersökt motivationstyp i relation till grönsaker, finns det övriga studier där insatser riktats mot skolor i syfte att främja ungdomars hälsa genom interventioner som bland annat innefattat en utökning av grönsaksutbudet i skolmatsalen. Dessa insatser har även haft positiv inverkan för ungdomarnas matvanor hemma (Kugelberg, Jonsdottir, Faxelid, Jönsson, Fox, Thorsdottir & Yngve, 2012). Det finns således anledning att betrakta skolan som en viktig arena i kampen mot fetma samt att se koständringar såsom ökat utbud av grönsaker som ett viktigt medel för att minska övervikt och fetma. Således skulle det för framtida studier vara relevant att undersöka skolans roll för ungdomars motivation till att äta grönsaker.

### **5.2.4 Könsskillnader i upplevd autonomi**

Det fanns signifikant skillnad mellan könen gällande autonomi, även om båda grupper låg relativt högt. Vad detta kan bero på är något som kan diskuteras. Då det i tidigare studier inte fokuserats på att jämföra tjejers och killars upplevda autonomi, är det svårt att föra ett underbyggt resonemang kring orsaken till den signifikanta skillnaden mellan grupperna. Dock finns forskning som visar att killar i högre grad påverkas av sociala påtryckningar än vad tjejer gör, något som skulle kunna vara en bidragande orsak till att killarna upplever lägre autonomi (Gillison et al., 2009). En tänkbar orsak till respondenternas gemensamma höga medelvärde för autonomi kan vara studiens valda ämnesområde, grönsaker, som troligtvis inte tillhör de mest högprioriterade områdena i livet för respondenterna och att de därmed inte känner sig styrda av omgivningen inom just det området. Respondenternas höga medelvärde för autonomi är relevant att lyfta, då tidigare forskning visat att hög upplevd autonomi underlättar internalisering av reglerande motivationstyper till mer självreglerande motivationstyper (Ryan & Deci, 2000b). Detta är något som inger hopp för framtida arbetsinsatser för beteendeförändring då det indikerar att målgruppen är mottaglig för internalisering mot mer autonoma motivationstyper.

### **5.2.5 Könsskillnader i motivationstyp**

Signifikanta könsskillnader i resultatet går att utläsa för inre motivation, integrerad reglering, identifierad reglering och introjicerad reglering där tjejerna låg signifikant högre i medelvärde jämfört med killarna. Tidigare forskning har visat att tjejer som upplever rädsla för viktökning är relaterat till ett högre intag och frukt och grönsaker (Granner et al, 2004), vilket kan vara en möjlig förklaring till den signifikanta skillnaden för introjicerad motivation mellan tjejer och killar. Trots att Granner et al. (2004) inte utgått från SDT kan studiens resultat ändå relateras till introjicerad reglering eftersom introjicerad reglering innebär att individen vill undvika ångestkänslor, vilket i det här fallet kan relateras till att undvika viktuppgång. Eftersom mer reglerande motivationstyper visat sig vara positivt korrelerat med ätstörningar, kan det starka sambandet innebära en potentiell långsiktig risk för ätstörningar hos de individer som drivs av introjicerad reglering (Verstuyf et al., 2012). Samtidigt ses introjicerad reglering som en relativt instabil regleringsform som tenderar att inte bli hållbar i längden, något som skulle kunna innebära att de individer som drivs av introjicerad reglering minskar sitt grönsaksintag i framtiden. Dock är det viktigt att poängtera att introjicerad reglering samtidigt har en positiv innebörd då det är det inledande steget för internalisering av ett beteende (Gillison et al., 2009).

Om en longitudinell studie gjorts hade respondenternas eventuella utveckling av motivation till att äta grönsaker kunnat kartläggas. Eftersom tidigare forskning kring ungdomars frukt- och grönsaksintag visat att konsumtionen av frukt och grönsaker är

högre i åldrarna 16-19 än åldrarna 20-24 (Socialstyrelsen, 2009), är det intressant att reflektera kring hur resultatet sett ut om samma undersökning genomförts igen då respondenterna är i åldrarna 20-24 år. Om grönsaksintaget minskat, skulle det vara intressant att se huruvida motivationens karaktär förändrats i samband med det minskade grönsaksintaget. Därigenom skulle typ av motivation kunna ses som en nyckelfaktor för arbetet med beteendeförändring även med målsättningen att öka ungdomars grönsaksintag och validiteten för SDT som teoretisk utgångspunkt skulle stärkas ytterligare.

### **5.2.6 Intern reliabilitet mellan motivationstyperna**

Något ytterligare som uppmärksammats vid analys av resultatet som inte tillhör studiens frågeställningar men som ändå är av intresse att diskutera är sambandet mellan de olika motivationstyperna. Sambanden mellan de olika motivationstyperna har här jämförts med tidigare validering utav instrumentet MHES enligt Kato et al. (2013). Mellan de mer självreglerande motivationstyperna (identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation) och amotivation visades ett signifikant negativt samband, vilket innebär att höga värden på ena variabeln är korrelerat med låga värden på den andra variabeln. Detta är ett resultat som är enhetligt med validering av MHES. Ytterligare visade resultatet att inre motivation har signifikant positivt samband med identifierad reglering och integrerad reglering, samt mellan identifierad reglering och integrerad reglering, vilket även är ett resultat som går i linje med Kato et al. (2013).

Likväl i aktuell studie som vid valideringen av MHES (Kato et al., 2013) fanns signifikanta positiva samband mellan introjicerad reglering och yttre reglering. Ytterligare positiva samband fanns mellan introjicerad reglering och identifierad reglering, introjicerad reglering och integrerad reglering samt introjicerad reglering och inre motivation. Det signifikanta sambandet mellan introjicerad reglering och inre motivation är även något som tidigare forskning gällande motivation och fysisk aktivitet stödjer (Gillian et al., 2009). Mellan introjicerad reglering och amotivation fanns ett negativt samband som ej är signifikant, något som motsäger det som Kato et al. (2013) redovisat i sin studie där ett signifikant positivt samband visats. Dock kan studiens resultat anses mer trovärdigt då amotivation enligt SDT innebär att motivation saknas (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a), vilket talar för att det oavsett motivationstyp borde finnas ett negativt samband mellan amotivation och resterande motivationstyper. Kato et al. (2013) redovisar ett signifikant positivt samband mellan yttre reglering och amotivation. I aktuell studie fanns även ett positivt men icke-signifikant samband mellan variabelerna. Vidare visade aktuell studie ett signifikant positivt samband mellan yttre reglering och identifierad reglering. Signifikansen mellan dessa variabler saknas i valideringen av MHES (Kato et al., 2013). Vidare fanns icke-signifikant men positivt samband mellan yttre reglering och inre motivation, i kontrast till Kato et al. (2013) som

anger ett signifikant positivt samband. Utifrån SDT skulle det dock kunna anses mer logiskt att finna ett negativt samband mellan yttre reglering och inre motivation, då dessa variabler befinner sig på varsin ände av motivationskontinuumet (Ryan & Deci, 2000a). Enligt Ryan och Deci (2000b) rör sig dock människan kontinuerligt över motivationskontinuumet, vilket betonar den komplicerade dynamik som ständigt pågår mellan de olika motivationstyperna och därmed även svårigheten med att finna direkta linjära samband mellan variablerna.

## 6. Konklusion

Studien visar att det finns signifikanta positiva samband mellan de mer självreglerande motivationstyperna och autonomi samt mellan de mer självreglerande motivationstyperna och självrapporterat grönsaksintag. Mellan autonomi och självrapporterat grönsaksintag visas dock inget signifikant samband, något som avviker från tidigare studier utifrån SDT där positiva samband mellan autonomi och utfört beteende visas. Gällande könsskillnader visar studien signifikanta skillnader i upplevd autonomi och introjicerad reglering där tjejerna ligger signifikant högre än killarna. Vidare kan introjicerad reglering, utifrån studiens resultat, anses vara förenligt med ett högre grönsaksintag. Det positiva sambandet mellan introjicerad reglering och grönsaksintag är ett resultat som utmärker sig i förhållande till tidigare studier med SDT som utgångspunkt, där skilda resultat erhållits gällande introjicerad reglering och utfört beteende. Även om studien frambringar intressanta resultat, bör det finnas en medvetenhet kring svårigheterna med generalisering på grund av studiens icke-slumpmässiga urval samt avsaknad av geografisk spridning. Då resultatet indikerar att de respondenter som har högt på introjicerad reglering även har högt grönsaksintag, kan framtida hälsofrämjande insatser riktas till att underlätta internalisering till mer autonoma motivationstyper, eliminera skuld- och ångestkänslor och därmed öka chanserna för vidmakthållande av hälsosamt beteende. Trots studiens begränsningar har den bidragit med resultat som överlag är i linje med SDT och därmed framhålls SDT som en användbar teori för att undersöka upplevd autonomi samt motivation till att äta grönsaker. För framtida forskning rekommenderas en mer omfattande kartläggning av grönsaksintag samt ytterligare utveckling av instrumentet där samtliga psykologiska behov inkluderas. Vidare är det av intresse att undersöka orsakssamband genom en mer djupgående longitudinell studie kring upplevd autonomi, motivation till att äta grönsaker samt mer specifikt grönsaksintag över tid. Sammanfattningsvis kan denna studies resultat anses relevant ur ett hälsoperspektiv då det belyser vikten av autonom motivation samt upplevd autonomi för hälsosamt beteende, vilka kan användas som underlag för att forma framtida interventioner inom hälsofrämjande arbete.



# Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.

Berg, C. (2002). *Influences on Schoolchildren's Dietary Selection: Focus on Fat and Fibre at Breakfast* (Doctoral dissertation, Gothenburg Studies in Educational Sciences 179). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

Berg, C., Winkvist, A. (2007). Äta och mäta, bakom kulisserna. Hushållsvetenskap & Co. s. 95-109. Göteborg: Göteborg University. ISBN/ISSN: 978-91-976784-1-4 [Nr. 49790]

Borg, E., & Westerlund, J. (2012). *Statistik för beteendevetare*. Malmö: Liber.

Brug, J. (2008) Determinants of Healthy Eating: Motivation, Abilities and Environmental Opportunities. *Family Practice*, 25(1), 50-55. doi: 10.1093/fampra/cmn063

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Currie, C., Robert, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., & Rasmussen V. B. (editors) (2004). Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC): International Report from the 2001/2002 Survey. (Health Policy for Children and Adolescents Series, 4). Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.

Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119–142.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self – Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory in Health Care and Its Relations to Motivational Interviewing: A Few Comments. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(24). doi:10.1186/1479-5868-9-24

Ding, D., Sallis, J. F., Norman, G. J., Saelens, B. E., Harris, S. K., Kerr, J., ...Glanz, K. (2012). Community Food Environment, Home Food Environment, and Fruit and

Vegetable Intake of Children and Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 634-638. doi:10.1016/j.jneb.2010.07.003

Ejlertsson, G. (2005) *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Studentlitteratur: Lund.

Enghardt Barbieri, H., Pearson, M. & Becker, W. (2006). *Riksmaten barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Fortier, M. S., Duda, J. L., Guerin, E., & Teixeira, P. J. (2012). Promoting Physical Activity: Development and Testing of Self-Determination Theory-Based Interventions. *International of Behavior Nutrition and Physical Activity*, 9(20), 1-14. doi:10.1186/1479-5868-9-20

Gagne, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362. doi: 10.1002/job.322

Gannon, F. (2007). Motivation. *European Molecular Biology Organization*, 8(4), 301. doi:10.1038/sj.embor.7400949

Gatto, N. M., Ventura, E. E., Cook, L. T., Gyllenhammer, L. E., & Davis, J. N. (2012). LA Sprouts: A Garden-Based Nutrition Intervention Pilot Program Influences Motivation and Preferences for Fruits and Vegetables in Latino Youth. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(6) 913-920. doi: 10.1016/j.jand.2012.01.014

Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009) Exploring the Experience of Introjected Regulation for Exercise Across Gender in Adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 309-319. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.10.004

Gorin, A. A., Koester, R., Powers, T. A., Wing, R. R., & Raynor, H. A. (2014). Autonomy Support, Self-Regulation, and Weight Loss. *Health Psychology*, 33(4), 332-339.

Granner, M. L., Sargent, R. G., Calderon, K. S., Hussey, J. R., Evans, A. E., & Watkins, K. W. (2004). Factors of Fruit and Vegetable Intake by Race, Gender and Age Among Young Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 36(4), 173-180. doi:10.1016/S1499-4046(06)60231-5

Hering, E., Pritsker, I., Gonchar, L. & Pillar, G. (2009) Obesity in Children Associated with Increased Health Care Use. *Clinical Pediatrics*, 48(8), 812-818. doi:10.1177/0009922809336072

Hill, L., Casswell, S., Maskill, C., Jones, S., & Wyllie, A. (1998). Fruit and Vegetables as Adolescent Food Choices in New Zealand. *Health Promotion International*, 13(1), 55-56. doi: 10.1093/heapro/13.1.55

Johansson, U. (2007). *Näring och hälsa: med speciella hänvisningar till vegetarisk kost*. Lund: Studentlitteratur.

Kato, Y., Iwanaga, M., Roth, R., Hamasaki, T., & Greimel, E. (2013). Psychometric Validation of the Motivation for Healthy Eating Scale (MHES). *Psychology*, 4(2), 136-141.

Kugelberg, S., Jonsdottir, S., Faxelid, E., Jönsson, K., Fox, A., Thorsdottir, I., & Yngve, A. (2012) Public Health Nutrition Workforce Development in Seven European Countries: Constraining and Enabling Factors. *Public Health Nutrition*, 15(11), 1989-1998. doi:10.1017/S1368980012003874

Levesque, C., Copeland, K. J., & Sutcliffe, R. A. (2008). Conscious and Nonconscious Processes: Implications for Self-Determination Theory. *Canadian Psychology*, 49(3), 218-224.

Livsmedelsverket. (2003). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel. - Underlag till generella råd på livsmedels- och måltidsnivå för friska vuxna*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelverket. (2012). *Vetenskapligt underlag för råd om frukt och grönsaker till vuxna och barn*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2013). *Övervikt och fetma*. Hämtad den 27 mars 2014 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Overvikt-och-fetma/>

Livsmedelsverket. (2014). *Frukt och grönt*. Hämtad den 3 juni 2014 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/Frukt-och-gront/>

Lytle, L. A., Varnell, S., Murray, D. M., Story, M. Perry, C., Birnbaum, A. S. & Kubik, M. Y. (2003). Predicting Adolescents' Intake of Fruits and Vegetables. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(4), 170-178.

Margarey, A., Daniels, L. A. & Smith, A. (2001) Fruit and Vegetable Intakes of Australians Aged 2-18 Years: An Evaluation of the 1995 National Nutrition Survey

Data. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25(2), 155–161. doi:10.1111/j.1753-6405.2001.tb01839.x

Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J., & Rollnick, S. (2005). Motivational Interviewing and Self-Determination Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831. doi:10.1521/jscp.2005.24.6.811

Mata, J., Silva, M. N., Vieira, P. N., Carraça, E. V., Andrade, A. M., Coutinho, S. R., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2009). Motivational “Spill-Over” During Weight Control: Increased Self-Determination and Exercise Intrinsic Motivation Predict Eating Regulation. *Health Psychology*, 28(6), 709-716.

McClain, A. D., Chappuis, C., Nguyen-Rodriguez, S. T., Yaroch, A. L., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychosocial Correlates of Eating Behavior in Children and Adolescents: A Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(54). 1-20. doi:10.1186/1479-5868-6-54

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003). Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescents Findings from Project EAT. *Academic Press Inc Science Direct*, 37(3), 198-208. doi:10.1016/S0091-7435(03)00114-2

Ng, J., Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, M. R., Duda, J. L. & Williams, G. C. (2012) Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. doi:10.1177/1745691612447309

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2009). *Patient Education Counseling*, 74(2), 250-257. doi:10.1016/j.pec.2008.08.015.

Otis, N., & Pelletier, L. G. (2008) Women’s Regulation Styles for Eating Behaviors and Outcomes: The Mediating Role of Approach and Avoidance Food Planning. *Motivation and Emotion*, 32(1). 55-67.

Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2008) Family Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Children and Adolescents: a Systematic Review. *Public Health Nutrition* 12(2), 267-283. doi:10.1017/S1368980008002589

Pelletier, L. G., Dion, S., Angelo, S. C., Slovinec-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why Do You Regulate What You Eat? Relationships Between Forms of Regulation, Eating Behaviors, Sustained Dietary Behavior Change, and Psychological Adjustment. *Motivation and Emotion, 28*(3), 245-277. doi:10.1023/B:MOEM.0000040154.40922.14

Reeve, J., & Jang, H. (2006). What Teachers Say and Do to Support Students' Autonomy During a Learning Activity. *Journal of Educational Psychology, 98*(1), 209–218.

Resnicow, K., Smith, M., Baranowski, T., Baranowski, J., Vaughan, R., & Davis, M. (1998) 2-Year Tracking of Children's Fruit and Vegetable Intake. *Journal of American Dietetic Association, 98*(7), 785–789.

Rosser, R., Stevens, S., & Ruiz, B. (2005). Cognitive Markers of Adolescent Risk Taking: A Correlate of Drug Abuse in At-Risk Individuals. *The Prison Journal, 85*(1), 83-96. doi:10.1177/0032885504274292

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011) Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice. *The Counseling Psychologist, 39*(2), 193–260

Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating Health Behavior Change and Its Maintenance: Interventions Based on Self-Determination Theory. *European Health Psychologist, 10*(1), 2-5.

Satia, J.A., Kristal, A.R., Curry, S., & Trudeau, E. (2001). Motivations for Healthful Dietary Change. *Public Health Nutrition, 4*(5), 953-959. doi:10.1079/PHN2001157

Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., & Fahlman, M. (2009) Effects of Teacher Autonomy Support and Students' Autonomous Motivation on Learning in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*(1), 44-53.

Silva M. N., Markland D., Carraca, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2011) Exercise Autonomus

Motivation Predicts 3-Yr Weight Loss in Women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(4), 728–737. doi:10.1249/MSS.0b013e3181f3818f

Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the Classroom: Reciprocal Effects of Teacher Behavior and Student Engagement Across the School Year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). Svenska skolbarns hälsovanor 2009/2010: Grundrapport. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: A Systematic Review. *International Journal of Behavioural Nutrition & Physical Activity*, 9(78), 1-30. doi:10.1186/1479-5868-9-78

Teixeira, P. J., Patrick, H., & Mata, J. (2011). Why We Eat What We Eat: the Role of Autonomous Motivation in Eating. *Nutrition Bulletin*, 36(1), 102-107. doi:10.1111/j.1467-3010.2010.01876.x

Teixera, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., & Markland, D. (2012). Motivation, Self-Determination, and Long-Term Weight Control. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(22), 1-13. doi:10.1186/1479-5868-9-22

Trost, J. (2001) *Enkätboken*. Studentlitteratur: Lund

Utvärderings- och forskningssekretariatet. (2013). *Barnfetma och den framtida folkhälsan*. Stockholm: Sveriges Riksdag.

Verstuyf, J., Patrick, H., Vansteenkiste, M., & Teixeira, P. J. (2012). Motivational Dynamics of Eating Regulation: A Self-Determination Theory Perspective. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(21), 1-16.

Westergaard, J., Noble, I., & Walker, A. (1989). *After Redundancy: The Experience of Economic Insecurity*. Cambridge: Polity

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessel, J. (2006) The Relationship Between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373-2392. doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 28(3), 231-251.

Winters, K. C., & Arria, A. (2011). Adolescent Brain Development & Drugs. *The Prevention Researcher*, 18(2), 21-24.

# Bilaga 1

## Enkätundersökning – Grönsaker

---

Vi heter Emma och Sara och går sista året på Hälsopromotionsprogrammet på Göteborgs Universitet, med inriktning kostvetenskap. Vi skriver just nu vår C-uppsats som handlar om högstadieelevers syn på grönsaker och denna enkät utgör grunden för vår undersökning. Enkäten tar ca 10 minuter att fylla i och det är frivilligt att delta. Enkäten besvaras anonymt och svaren kommer endast att användas som underlag för vår C-uppsats. Vi skulle uppskatta om du vill hjälpa oss genom att besvara enkäten!

I enkäten ställs frågor kring grönsaker och exempel på grönsaker är: kål, tomater, broccoli, paprika och bladgrönsaker. Ärtväxter – eller baljväxter som ärtor, bönor och linser, räknas också hit. Rotfrukter såsom morot, rödbeta, kålrot, rova med flera, räknas också till grönsaker.

---

Vänligen ringa in kön och ange ålder.

Kön: Kille      Tjej      Ålder: \_\_\_\_\_

Hur ofta äter du grönsaker till maten

Aldrig  Sällan  Ibland  Oftast  Alltid

---

*Alla påståenden som finns med i enkäten handlar om grönsaker. Vänligen markera hur väl varje påstående stämmer in på DIG genom att ringa in ett alternativ på skalan 1-5.*

**1. Jag tycker om att prova nya grönsaker**

1                      2                      3                      4                      5

Instämmer inte alls    Instämmer lite    Instämmer delvis    Instämmer till stor del    Instämmer helt

**2. Jag tror att jag kommer att bli piggare och friskare om jag äter grönsaker**

1                      2                      3                      4                      5

Instämmer inte alls    Instämmer lite    Instämmer delvis    Instämmer till stor del    Instämmer helt

**3. Jag skulle känna mig dålig om jag inte åt grönsaker**

1                      2                      3                      4                      5

Instämmer inte alls    Instämmer lite    Instämmer delvis    Instämmer till stor del    Instämmer helt



**4. Personer i min närhet säger åt mig att äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**5. Jag får vara med och välja vilka grönsaker vi ska äta hemma**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**6. Jag vet faktiskt inte ens varför jag skulle bry mig om att äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**7. Att äta grönsaker är en grundläggande del av mitt liv**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**8. Det är roligt att laga mat som innehåller grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**9. Det är jag som bestämmer vilka grönsaker jag lägger på min tallrik**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**10. Jag tror att jag kommer må bra i framtiden om jag äter grönsaker nu**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**11. Att äta grönsaker är ett sätt att se till att jag håller mig frisk även när jag blir vuxen**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**12. Jag trivs med att äta grönsaker**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**13. Jag skulle skämmas om jag inte åt grönsaker inför andra**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**14. Att äta grönsaker tror jag är ett bra sätt för att må bra över lag**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**15. Att äta grönsaker överensstämmer med andra viktiga delar av mitt liv**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**16. Andra människor säger att man bör äta grönsaker**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**17. Jag känner att det är jag själv som bestämmer vilka grönsaker jag ska äta**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**18. Förutom att äta grönsaker är det bra att försöka tänka på att variera sitt grönsaksintag**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**19. Jag skulle skämmas över mig själv om jag inte åt grönsaker**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**20. Att äta grönsaker är viktigt för mig**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**21. Jag får vara med och bestämma vilka grönsaker vi köper hem**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**22. Jag äter grönsaker för att jag inte vill skämmas över min kropp**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**23. Personer i min närhet tjarar på mig om att jag ska äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**24. Jag njuter av att äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**25. Jag äter grönsaker för att jag känner att jag absolut måste vara smal**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**26. Jag äter grönsaker för att det förväntas av mig**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**27. Ärligt talat så vet jag faktiskt inte, det känns som att det onödigt att ens äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**28. Jag har någon som ser till att jag äter grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**29. Att äta grönsaker har blivit en viktig del av den jag är**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**30. Jag känner att jag får välja själv vilka grönsaker jag vill äta**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**31. Jag har svårt att se några fördelar med att äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**32. Jag är intresserad av att äta grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**33. Personer i min närhet skulle bli besvikna om jag inte åt grönsaker**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**34. Jag vet inte. Jag har svårt att se hur mina ansträngningar att äta grönsaker skulle få mig att må bättre**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt

**35. Att äta grönsaker är en del av min livsstil**

1	2	3	4	5
Instämmer inte alls	Instämmer lite	Instämmer delvis	Instämmer till stor del	Instämmer helt