



HÖGSKOLAN VÄST

Institutionen för omvårdnad hälsa och kultur

Ungdomars attityd till hälsosam kostvana

- En kvalitativ studie om ungdomars inställning till
att förändra sina kostvanor för att uppnå hälsa

Författarens namn Anders Ersson
Handledarens namn Eddy Nehls

Examensarbete, Pedagogik 15 hp
Kandidatnivå
VT 2010



Högskolan Väst
Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99

Förord

Jag vill i första hand, tacka ungdomarna på Dalängskolan i Lidköping, som kom att ingå i undersökningen. Tack vare er medverkan har examensarbetet fulländats. Nu är det på sin plats att hedra Eddy Nehls för tips och handledning. Med en reflektiv förmåga och saklig kritik, har du varit ett betydelsefullt stöd i arbetet. Slutligen vill jag även passa på att tacka mina forna lärare på HTU i Vänersborg, för en trevlig och minnesvärd utbildning.

Samt alla i min närhet ”som stått ut med mig” och egendomligheter under själva skrivprocessen.

Lidköping den 27 maj 2010

Anders Ersson

Sammanfattning

Ungdomars attityd till hälsosam kostvana - En kvalitativ studie om ungdomars inställning till att förändra sina kostvanor för att uppnå hälsa

Adolescent's attitude to healthy nutrition habits. -A qualitative study on youth attitudes towards to change their diets to achieve health

Det allmänna hälsotillståndet är ett resultat av de levnadsvanor som individen har och lever under. En förändring av vanor är starkt relaterat till individens attityd och inställning!

Syftet med den här studien, är att undersöka ungdomars attityd till hälsosam kost och inställning till att förändra kostvana, samt söka klarhet i vilka eventuella hinder och incitament som föreligger vid en förändring av kostvana.

Den här kvalitativa ansatsen är baserad på fyra halvstrukturerade intervjuer som genomförts på elever i skolår 8. I analysen av materialet har jag utgått ifrån Antonovskys hälsoteori och Self-determination theory, som jag ansett betydelsefulla för undersökningen.

Ett av resultaten har påvisat att ungdomarna i studien var benägna att förändra sina nuvarande kostvanor. Några förutsättningar till att motiveras, var att erhålla nödvändig kunskap, känna delaktighet samt få socialt stöd från omgivningen.

Nyckelord: hälsa, ungdomar, kost, kostvanor, motivation, hälsobeteende

Abstract

Adolescent's attitude to healthy nutrition habits. -A qualitative study on youth attitudes towards to change their diets to achieve health

The overall health status is a result of the lifestyle that the individual has. A change of habits is strongly related to individual attitudes!

The purpose of this study is explore adolescents attitudes to healthy eating and willingness to change a diet habit, and seek clarification of the possible barriers and incentives exist for a change in dietary habit.

This qualitative approach is based on four semi-structured interviews conducted on students in grade 8th. The analysis of the material I have relied on is Antonovsky's theory of health and Self-Determination theory, which I consider important for the study.

One of the results has shown that young people in the study were inclined to change their current diets. Some conditions to be justified, is to obtain the necessary knowledge, feel involved and receive social support from their environment.

Keywords: health, adolescents, nutrition, dietary habits, motivation, health behavior

Innehållsförteckning

Förord

Sammanfattning/Abstract

1. Inledning	1
1.1. Bakgrund.....	1
1.2. Syfte.....	3
1.3. Frågeställning.....	3
1.4. Definition av nyckelbegrepp.....	3
1.4.1. Hälsa.....	3
1.4.2. Hälsosam kost.....	4
1.4.3. Kostrekommendation.....	5
2. Metod	7
2.1. Vetenskapligt förhållningsätt och metodval.....	7
2.2. Genomförande och urval.....	8
2.3. Etiska överväganden.....	9
2.4. Analys av material.....	9
3. Teori	10
3.1. Antonovskys Hälsoteori.....	11
3.2. Self- Determination theory.....	12
3.1.2. Motivation och motivationsprocessen.....	14
3.1.3. Attityd.....	15
3.4. Tidigare forskning.....	16
4. Resultat	18
4.1. Attityder till hälsa och hälsosam kost.....	18
4.1.1. Hälsa.....	19
4.1.2. Förhållningsätt till Kost.....	20
4.2. Incitament till förändring.....	23
4.2.1. Kunskap.....	23
4.2.2. Socialt stöd.....	24
4.2.3. Smak och utseende.....	24
4.3. Hindrande faktorer.....	25
4.3.1. Tidsbrist.....	25
4.3.2. Skolmat.....	25
4.3.3. Mode och Trender.....	26
5. Slutdiskussion	26
6. Metoddiskussion	28
7. Resultat	28
Referenslista	29
Bilagor	

1. Introduktion

Hälsa är det dyrbaraste vi äger. Det medför att vi bör förvalta den väl. Levnadsvanorna är en väsentlig del av vår hälsa. Hälsosam kost kan ses som en hörnsten för vårt välbefinnande. Det betyder att vårt val av kost kommer att vara avgörande ifall vi ska uppnå hälsa eller inte.

”Visst: människans beteende är motiverat, men varifrån får hon sina motiv? ”Ur trollkarlens hatt? ”

(Johan Asplund i socialpsykologiska studier)

Frågan i citatet är måhända inte helt enkel att besvara, men väl värd att undersökas! Jag har i studien funnit det intressant att undersöka ungdomars inställning till hälsosamma kostvanor. Jag kommer att redogöra för vilka attityder som ungdomar har kring hälsa och kost och beskriva vilka hinder och incitament som kan vara avgörande vid en förändring av kostvanor.

Undersökningen har avgränsats till att gälla enbart högstadieungdomar. Urvalet vilar på att tonåringar befinner sig i en intressant ålder och att de uppnått en mognad att reflektera över situationen. Till mitt stöd har jag haft tidigare forskning inom området, som beskriver ungdomars kostvanor och attityder. För att tolka mitt empiriska material har jag valt två teorier som jag ansett betydande för undersökningen. Teorierna som jag kommer att belysa mitt material med är: Antonovskys hälsoteori samt Self-Determination Theory. Studien kan med fördel ses som ett bidrag till det hälsofrämjande arbetet.

1.1 Bakgrund

Världshälsoorganisationen (WHO) menar att 80 procent av hjärt – kärlsjukdomar, 90 procent av diabetes typ 2 och 30 procent av all cancer skulle kunna förhindras om kostvanorna förbättrades och individen ökade den fysiska aktiviteten (Livsmedelsverket & Statens institut för folkhälsa, 2005).

Svenska folkhälsoinstitutet har under de senaste åren presenterat ett flertal oberoende studier som påvisat att upp till 20 % av barn och ungdomar i Sverige är klassificerade som överviktiga. Svenska folkhälsoinstitutet menar att i under ungdomsåren grundläggs troligtvis både livsstil och vanor som kommer att påverka individens syn på kost i vuxen ålder. (Livsmedelsverket & Statens institut för folkhälsan, 2005).

Ungdomars levnadsvanor kan ses som en del av livsstilen, som är ett mer övergripande begrepp och innefattar även spörsmål om hur man använder sin tid och vad man har för form av värderingar. Det tar sig uttryck i olika livsstilar och beteenden (Rydqvist & Winroth, 1995).

De unga har bl.a. kritiserat för att ha felaktiga kostvanor! Vad är de bakomliggande orsakerna? Troligen är det inte en enskild omständighet, som ligger bakom svaret på den här frågan! Det är nog snarare en kombination av flera olika faktorer i individens livssituation.

Ett av skälen till det oroväckande läget som råder bland ungdomar, är i allt högre grad orsakad av den nutida livsstilen. (Rydqvist & Winroth, 1995). Den har inneburit att ungdomar aktiverar sig i allt mindre utsträckning och äter betydligt sämre. Tillgängligheten till och ett stort utbud av snabbmat, läsk och godis är bl.a. samverkande faktorer till en negativ hälsoutveckling (Paulún, F 2003).

År 1999 utfördes en stor amerikansk studie på ungdomar mellan 14-16 år (Neumark-Sztainer et al, 1999). Undersökningen hade som målsättning att spegla vad som motiverar ungdomar till hälsosammare kostvanor. Ungdomarna i studien ansåg att den mest väsentliga faktorn vid val av hälsosammare kost var att den skulle smaka bättre än vad den hittills hade gjort. Det framgick även att utseende, lukt, och rätt temperatur var viktiga faktorer vid servering.

Ungdomarna såg gärna att maten tillreddes med grönsaker som en del av huvudrätten, i stället för en rekvisita till huvudmålet. Benägenheten att spendera tid för tillagning påverkade också valet av kost. Ungdomarna i studien påtalade att marknadsföring i media, hade stort inflytande på vad de åt. Ungdomarna menade att tilltalande design på förpackningar av hälsosam kost, skapade förutsättningar att välja hälsosammare produkter. Enligt studien kunde alla dessa förändringar sammantaget påverka och motivera ungdomarna till att förbättra sitt kosthåll. (Neumark-Sztainer et al, 1999). Studiens intressanta innehåll, gav uppslag till syftet i undersökningen.

1.2. Syfte

Studiens syfte är att undersöka ungdomars inställning till kost och motivering av kostval.

1.3. Frågeställningar

För att ge svar på studiens övergripande syfte har jag valt att dela upp analysen med hjälp av följande frågeställningar.

- Vilka attityder uppvisar ungdomar till hälsa och kost?
- Hur förhåller sig ungdomar till förändring av kostvanor för att uppnå hälsa?
- Vilka hinder, och vilka incitament för, förändring går att identifiera?

1.4. Definition av nyckelbegrepp

Det är viktigt att vi får en klar och tydlig bild, av vad som menas med hälsa och hälsosam kost. Dessutom är det betydelsefullt, att bringa klarhet i vilka kostrekommendationer som förordas och hur samhället agerat på det aktuella hälsoläget.

1.4.1. Hälsa

Vi har alla någon form av definition av begreppet hälsa. Därför kan det ibland upplevas förvirrande, när vi inte har samma utgångspunkt i diskussionen. Jag har valt presentera några definitioner av hälsa, för att skapa en uppfattning om hur termen använts.

Hälsa är enligt Rydqvist & Winroth, (1995) ett vitt och komplext begrepp. Det har under många århundraden varit en utmanande handling för filosofer, vetenskapsmän och författare att försöka reda ut begreppet hälsa och dess innebörd. Hälsa och sjukdom sågs under 1600-talet som varandras motsatser och innebörden var att hälsa var ett tillstånd av sjukdomsfrånvaro. Inom den medicinska traditionen, har den kroppsliga hälsan en central position. Den kroppsliga dimensionen utgör en viktig del av hälsobegreppet.

Nu för tiden framhävs även de fysiska, andliga och sociala dimensionerna, till skillnad från det tidiga statiska endimensionella betraktelsesättet, med den fysiska hälsan i fokus. Genom att hälsa numera omfattar så många flera dimensioner, har levnadsvanorna som kost, sömn och fysisk aktivitet blivit en betydelsefull faktor för individens hälsa (Rydqvist & Winroth, 1995).

Professorn och filosofen Lennart Nordenfelt syn på hälsa, är att vi bör se två idémässiga utgångslägen kring hälsa och hälsoarbetet. Han väljer att komplettera med ytterligare ett synsätt: det s.k. ”holistiska perspektivet” vilket innebär att man ser människan

som en handlande individ i sociala relationer. Nordenfelt, L (1991) väljer att definiera hälsa som förmågan att förverkliga sina livsmål. Detta kan vara möjligt även om man har en sjukdom.

Begreppen hälsa och ohälsa har genom det en dimension utöver begreppen sjuk och frisk. Det innebär att man skiljer på kroppslig och upplevd hälsa och kan illustreras via det s.k. "hälsokorset"



(Rydqvist & Winroth, 1995 s.17)

Hälsokorset skall ses som två olika dimensioner av hälsa. Den kroppsliga hälsan som vardagsmässigt beskrivs som sjuk eller frisk. Samt den upplevda hälsan som beskriver individens upplevelse av att må bra eller må dåligt. Det innebär i förlängningen, att en fysisk sjuk individ, kan trots allt känna en hög livskvalité och uppleva att han mår bra och är vid god hälsa (Rydqvist & Winroth, 1995)

1.4.2. Hälsosam kost

"Låt maten bli din medicin och medicinen din mat"
(Hippocrates, 377-460 f Kr)

Citatet visar att människan, redan under antiken hade tillräcklig förståelse för hur angelägen kosten var för hälsan.

Vad är kost och hur skall begreppet definieras? Enligt svensk ordbok definierar ordet på följande sätt *"mat ofta med regelmässig förtäring och o d."* (FOCUS, s.630, 1986).

Kost anges som den kombination av olika livsmedel som varje dag intas för att täcka en individs näringsintag. Sammansättningen av födan kan variera stort och ändå motsvara näringsbehovet, om kombinationen av livsmedel görs på lämpligt sätt. Sannolika avvikelser kan leda till felnäring, på kort som lång sikt. Brist på näringsämnen liksom ett överskott på näringsämnen kan leda till hälsoproblem (Nationalencyklopedin, 1993).

Christenson & Sundling, (2002) menar att mat och dryck är livsviktiga beståndsdelar genom att de fyller våra fysiologiska behov av energi och näringsämnen. Maten bidrar även till att fylla psykologiska och sociala behov hos individen. Att besitta goda

kostvanor, innebär att ha kunskap om sambandet kost, livsstil och hälsa. Det är även ett uttryck för att ha förståelse för en allsidig, näringsriktig och lagom portionerad måltid.

Med en stark målmedvetenhet att förändra det kritiska hälsoläget i vårt samhälle, gav regeringen 2003, livsmedelsverket och statens folkhälsoinstitut i uppgift att ta fram en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Tanken var att skapa samhälliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor i hela populationen.

I februari 2005 lanserades underlaget som omfattade 79 konkreta insatser, hur det skulle bli enklare för barn och ungdomar att äta bättre och röra sig i en större utsträckning. I några av åtgärderna återfanns förslag om att utreda såväl punktkatter på godis och läsk som subventionerade nyckelhålmärkta måltider.

Näringsexperten Fredrik Paulún som i många år debatterat kost och näringsfrågor, menar att alla former av aktivitet och tankeverksamhet kräver energi. Det är huvudsakligen ifrån kosten vi hämtar vår energi. En fullvärdig kost ska vara väl sammansatt och bestå av kolhydrater, fett, protein samt näringsämnen, för att anses näringsrik (Livsmedelsverket, 2007). Det är därför det är viktigt att kosten är näringsrik och intas regelbundet. Nuförtiden är pizza och kebab populära maträtter bland ungdomar. Tyvärr, är dessa rätter oerhört, energirika och förhållandevis tomma på näringsämnen (Paulún,F 2003).

Paulún,F (2003) förklarar att överviktsproblematiken ibland barn och ungdomar, går att finna i felaktiga sätt att kombinera kost. Vi måste helt enkelt förändra våra matvanor, äta mera frukt och grönsaker och konsumera produkter med lägre energiinnehåll, tack vare vår inaktiva livsstil. På världshälsoorganisationens lista över de sju största riskfaktorerna till sjukdom, finner vi "lågt intag av frukt och grönt" (WHO, 2003).

I en rapport från Livsmedelsverket framkommer det att ungdomar konsumerar allt för mycket glass, godis och läsk. Det stora intaget av socker och fett sammantaget, medför att ungdomarna inte får i sig tillräckligt med näring och samtidigt med sämre kostvanor resulterar i olika former av ohälsa (Livsmedelsverket 1997).

1.4.3. Kost rekommendation

Livsmedelsverket (1997) hävdar att svenska näringsrekommendationerna, ger oss en god uppfattning om vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. De ska i första hand användas vid kostplanering. En kost planerad enligt rekommendationerna, ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken för kostrelaterade ohälsa.

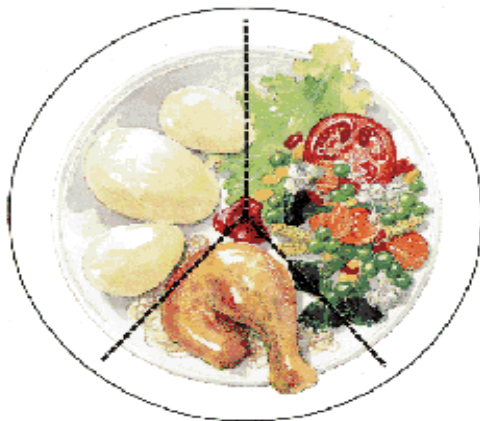
Rekommendationerna ska användas för friska människor som är normalt aktiva. Kostens sammansättning varierar från måltid till måltid och från dag till dag (Livsmedelsverket, 2003). Livsmedelsverkets rekommendationer gäller därför en genomsnittlig kost under en vecka. De viktigaste punkterna omfattar energigivande näringsämnen, dvs. protein, fett och kolhydrater,

Hur mycket en individ bör äta har självfallet med hur stor energiomsättning den har. Vilket i sin tur påverkas av kön, ålder kroppskonstitution och aktiveringsgrad. Dagens energi och näringstillförelse bör fördelas på 3 huvudmål och 2 eller flera mellanmål (Enghardt, Barbieri, & Lindvall, 2003).

Enghardt, Barbieri, & Lindvall, (2003) rekommenderar ett ökat intag av kolhydrater och kostfibrer för de flesta invånarna i Sverige. Intaget skall ske i form av naturliga råvaror som innehåller vitaminer, mineraler och antioxidanter. Ett högt intag av kolhydrater minskar risken för fetma och att fiberrik föda minskar risken för förstoppning och grovtarmscancer.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen avser att ge upplysning, hur en bra måltid kan vara komponerad och proportionerna mellan ingredienserna. Den säger inget om hur mycket man skall äta men redogör för förhållanden mellan olika livsmedlen som kött, potatis och grönsaker. Den som har övervikt skall sänka intag av kolhydrater och höja intag av grönsaker. (Livsmedelsverket, 2003).



(Livsmedelsverket 2003)

Matcirkeln

Matcirkeln skall vara ett underlag och verktyg för att planera dagens måltider och innehåller sju olika livsmedelsgrupper. Tanken är att genom rätt sammansatt kost och individuellt energiintag, kan man minska riskerna för hälsorelaterade sjukdomar.

Näringsbehovet skall vara omväxlande och innehålla produkter från nedanstående livsmedelsgrupper

- Potatis och rotfrukter
- Kött, fisk och ägg
- Mjölks och ost
- Grönsaker
- Bröd och spannmålsprodukter
- Fukt och bär
- Matfett
- Fett
- Kolhydrater
- Protein

(Livsmedelsverket, Nordisk kostrekommendation 2003)

Den allmänna rekommendationen och procentuella fördelningen mellan fett, kolhydrater och protein för vuxna och barn över två år bör vara.

- Fett 30% E
- Kolhydrater 55% E
- Protein 15% E

(Livsmedelsverket, Nordisk kostrekommendation 2003)

2. Metod

2.1. Vetenskapligt förhållningssätt och metodval

Studiens syfte har varit vägledande i mitt metodval. Jag har valt att använda en kvalitativ forskningsmetod. Skälet är att undersökningen bygger på att tolka och förstå ungdomarnas handlingar och upplevelser kring kost och kostvanor. Patel & Davidsson, (1994) menar att metoden är att föredra ifall man vill förstå människors upplevelser, eller om vi vill ha svar på frågor som rör: Vad är detta? Vad är de underliggande mönstren? Alan Bryman som undervisar i forskningsmetodik vid Loughborough University förklarar att kännetecknande för den kvalitativa metoden är att förstå och analysera helheter.

Studien har uteslutande byggts på att finna förståelse och beskriva fenomen. Därför har datainsamlingen skett med hjälp av intervjuer. Frågorna i intervjuguiden har varit semistrukturerade. Det har inneburit att jag strävat efter att ha samma formulering under intervjuerna och en logisk följd i mina frågor (se intervjuguide bilaga 2). Tron var att giltigheten i mätningen blev mer noggrann. För att nå ungdomarnas egna ord och tankegångar, intervjuades de var för sig, allt för att få så nyanserade svar som möjligt.

Materialet ämnade jag använda för att söka förståelse och ge svar på frågeställningarna i studien.

Av bekvämlighetskäl söktes ungdomar till undersökningen på hemortens högstadieskola. Intervjufrågorna fick inte uppfattas som krångliga eller oklara, därför genomfördes en pilotstudie. Min ambition var att hitta någon som var i samma ålder. Via en vän, fann jag en femtonårig flicka, som agera ”försökskanin”. Syftet med pilotstudien, var att ifrågasätta otydliga frågor och ge förslag på lämpligare uttryckssätt, som kunde undanröja eventuella misstolkningar och få undersökningen mer tillförlitlig. Patel & Davidsson (1994) menar att en pilotstudie, bör utföras på en grupp av människor, som i så stor utsträckning som möjligt påminner om målgruppen, beträffande ålder och kön.

2.2. Genomförande och urval

Inledningsvis kontaktades skolans rektor, (se bilaga1) för att få tillåtelse att genomföra undersökningen. Efter ett antal dagar, erhöles medgivandet. Mitt nästa steg var att etablera en kontakt med någon huvudlärare i årskurs 8. Via telefon knöts kontakt med en lärare, som var ansvarig för en klass om 16 elever. Han var mycket sympatisk och erbjöd mig besöka klassen för att finna ett urval till undersökningen. Väl på plats, redogjorde jag för mitt syfte och vikten av min studie. Presentationen avslutades med en rak och direkt fråga, hur många som kunde tänka sig medverka. Fyra elever visade intresse och fördelningen kom att bli två flickor och två pojkar.

Jag såg ungdomar i 8 skolår, tillräckligt mogna för att reflektera kring frågor som ingick i undersökningen.

Med var och en av eleverna, bokades ett separat intervjutillfälle. Läraren lät mig disponera ett rum i nära anslutning till klassrummet. Det var i en miljö ungdomarna var bekant med. Enligt Bryman (1997) är trygghetsfaktorn en mycket viktig aspekt av intervjutillfället. Innan varje enskilt intervjutillfälle, upplystes ”informanten” om de etiska aspekterna. Som bl.a. innebär att informanten inte är tvungen svara om han upplever frågorna allt för närgångna och känsliga. Jag valde att inleda med neutrala och allmänna frågor, kring informantens syn på skolan. Motivet var att få informanten, ”mer bekväm i situationen”. Min förhoppning var att informanten kanske blev mer talförd och dela med sig av sin livsvärld, i övriga frågor.

Frågorna i intervjuguiden gav mig en ypperlig möjlighet att följa upp svaren på direkten. Författaren Rolf Ejvegård (1996) som har gedigen kunskap i vetenskaplig metod,

menar att följdfrågor är ett utomordentligt verktyg att belysa individens upplevelser och fördjupa diskussion kring ämnet (Ejvegård, R 1996).

Jag hade i intervjuguiden (bilaga 2) valt att systematisera frågorna så att de första frågorna kom att bli indirekta. En indirekt fråga innebär att man riktar uppmärksamheten mot någon eller något annat. Björn Häger (2007) som har stor erfarenhet av intervjuteknik, menar att det är ett vanligt sätt att få människor att öppna sig och används ofta av psykologer och människor som handlägger anställningsintervjuer (Häger, B 2003).

De inledande frågorna kom därför att behandla hur informanten såg på andra ungdomars kostvanor. Längre fram i intervjun, närmade jag mig informantens privata livsvärld. Informanten fick då möjlighet att beskriva egna funderingar och ställningstagande. Intervjuerna pågick mellan 20-40 minuter. Skillnaden var avhängd på hur talför och intresserad informanten var av att dela med sig av sina erfarenheter.

Under Intervjutillfället användes en bandspelare och kassetband för att dokumentera intervjun. Informanterna erbjöds i ett senare skede att lyssna av banden och justera eventuella felaktigheter eller göra tillrättaläggande. Alla informanter avböjde dock detta erbjudande.

2.3. Etiska överväganden

De etiska aspekterna var en viktig del av undersökningen, särskilt när informanterna var ungdomar. När barn eller ungdomar är tänkta att ingå i en undersökning, krävs vanligtvis tillstånd från föräldrarna (Patel & Davidsson, 1994). Informanterna fick muntlig information om studiens syfte. Hur den skulle användas och att den var frivillig, samt att det fanns möjlighet att avbryta ifall så önskades. Informanterna fick upplysning om att all data kommer att behandlas konfidentiellt och att intervjuerna var anonyma.

2.4. Analys av material

Analysen innebar att jag plockade ner ett större material i sina beståndsdelar. Jag har förvisso behandlat information under hela undersökningen, men det är först under strukturering av det insamlade material, som det verkliga arbetet starta. I analysen av intervjuerna fann jag en möjlighet att kategorisera mitt resultat i ett antal rubriker som stämmer bra in på mitt syfte. De här kategorierna är nödvändiga och beskriver ungdomarnas syn på hälsa och kost, samt ungdomarnas inställning till en förändring av kostvana och eventuella hinder som föreligger.

Alla intervjuer spelades in på kassetband. Förtjänsten låg i att jag i efterhand kunde återge hela intervjun och lyssna av bandet vid ett flertal tillfällen och bl.a. notera speciella tonlägen som inte uppfångats vid intervjun.

Paula Trost som behandlat den kvalitativa intervjutekniken har betonat att metoden underlättar bearbetningen och analysen av intervjumaterialet (Trost, J 1997) Bearbetning av det insamlade materialet gjordes genom en ordagran transkribering av det bandade materialet. Vid transkription arbetade jag med att få uttalet att återges, så att det motsvara källan (eleven).

Empirin analyserades på så vis att jag försökte att finna gemensamma enskilda tankar och funderingar som kunde bilda någon form av mönster av det ungdomarna uttryckt för att sedan dra konklusioner, tolka och styrka genom mitt teoretiska utgångsläge. Jag har försökt i största möjliga mån vara kritiskt reflekterande och arbetat efter att förhålla mig så neutral som möjlig i bearbetning och analys. Jag har varit betänksam att kvalitativa undersökningar och djupintervjuer i synnerhet kan färgas av den förförståelse som man har (Bryman, 1997).

3. Teori

I vetenskapliga sammanhang talar man ofta om olika teoretiska perspektiv. Det kan ses som ett vetenskapligt synsätt, som används för att tolka och begripliggöra sin empiri. Jag valde att utgå deduktivt ifrån Antonovskys Hälsoteori och Self- Determination Theory.

Begreppet deduktion innebär att forskaren beslutar att utgå ifrån ett teoretiskt perspektiv innan insamling av sin empiri. När jag valde Antonovskys hälsoteori fanns tanke att den skulle passa utmärkt för att beskriva mitt insamlade material, eftersom hälsoteorin tar upp intressanta faktorer som orsakar och upprätthåller hälsan hos en individ. Dessutom är teorin lämpligt, eftersom den kan användas på både individ, grupp eller samhällsnivå.

Self- Determination theory är en teori som behandlar individens motivation. Valet kändes rimligt, eftersom jag ville finna förståelse i hur motivation påverkar individens ställningstagande och beteende. Teorin behandlar huvudsakligen vikten av utveckling och förändring hos individen. Teorin är huvudsakligen lämpad på individnivå. Genom empirin framkom att ungdomarna generellt hade en positiv inställning till hälsa och hälsosam kost. Jag kommer nedan att redogöra för de teoretiska referensramarna.

3.1. Antonovskys hälsoteori

Aaron Antonovsky var en medicinsk sociolog och professor som forskade kring hälsa och dess ursprung. Hans frågor kom att kretsa kring varför vissa människor, trots omgivningens alla påfrestningar och krav förblev friska.

Antonovsky kom fram till att de som klarade sig bäst hade en hög ”känsla av sammanhang” (KASAM). Begreppet kan sägas utgöra ett förhållningssätt. Antonovsky menade att det ska existera en balans mellan begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* för att människan skall vidareutvecklas och uppnå hälsa och (Rydvist & Winroth, 1995).

Begreppen kan klargöras som nedan.

➤ **Begriplighet**

Avser individens kognitiva förmåga, hur en person uppfattar inre och yttre stimuli.
Är stimulus, förnuftsmässig eller oklar?

➤ **Hanterbarhet**

Avser individens förmåga att hantera och möta de krav, som han ställs inför i det dagliga livet. Att vara medveten om vilka resurser man har till sitt förfogande för att möta dessa anspråk.

➤ **Meningsfullhet**

Meningsfullhet ska ses som en motivationsaspekt. Individen vill vara kapabel att påverka sin livssituation. Dessutom vill människan uppleva att livet har en känslomässig innebörd och att de krav och problem som man ställs inför i samhället, bör vara värda att investera i. Meningsfullhet innefattar, även behovet av att känna delaktighet och samhörighet.

”KASAM” begreppet kan följaktligen sammanfattas som

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang”

(Antonovsky, 1991.sid 41)

I Antonovskys teori förekommer det ett mycket intressant begrepp: ”*Salutogenes*” som betyder ”hälsans ursprung”. Teorin har ett salutogent perspektiv som innebär att utgångsläget tas i den positiva innebörden av begreppet hälsa och inte i ohälsa och sjukdom som fallet är i det ”patogena” synsättet. Antonovsky menade att vi skall se hälsa som en aktiv process, där vi under livet gång pendlar mellan hälsa och ohälsa. Frågor vi ska ställa oss är: Vad får oss att flyttas mot hälsa? och vad behövs för att behålla en god hälsa?

Antonovsky klargjorde att det finns olika former av stress i allt mänskligt liv. Viss stress är sjukdomsalstrande, andra är neutrala och ytterligare några är hälsofrämjande. En hög känsla av sammanhang är en förutsättning för att klara livets alla påfrestningar.

I Antonovskys teori är tillgången till ”generella motståndsresurser” (GMR) en viktig faktor för att uppnå hälsa. På ett allmänt plan innebär (GMR): god anpassningsförmåga, tillgång till socialt nätverk och ett fungerande samspel mellan individ och omgivning.

Meningsfullhet är den viktigaste delkomponenten enligt Antonovsky. Han menade att individer som är engagerade har lättare att finna förståelse och resurser för att uppnå hälsa. Antonovskys teori kan sägas syfta till att förstå en individ eller grupp hälsostatus och dess förutsättning. Resultatet skall sedan fungera som utgångspunkt för fortsatta diskussioner. (Rydqvist & Winroth, 1995).

Det finns en viss kritik riktad mot KASAM begreppet. Det är framförallt mätinstrumentets exakthet som har ifrågasatts (Larsson & Kallenberg 2000). Dessutom har det betvivlats ifall de tre centrala begreppen: hanterbarhet, begriplighet, meningsfullhet verkligen är de huvudsakliga byggstenarna i KASAM begreppet. Larsson och Kallenberg (2000) menar att begreppet ”hanterbarhet” inte riktigt passar in i KASAM modellen, för att den innehåller två av varandra oberoende omständigheter ”social förståelse och olust känslor”. Vid en jämförelse hänvisar Larsson och Kallenberg (2000) hanteringskomponenten till ”coping” dvs. teorier om hur människan hanterar stressfyllda situationer. Trots begreppsliga oklarheter hävdar Larsson & Kallenberg (2000) att KASAM trots allt samvarierar med hälsa och att det är ett tillräckligt skäl, att öka insikten av begreppet.

3.2. Self- Determination Theory

Professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan vid Rochester Universitetet i New York har utvecklat en teori som fokuserar på hur kunskap tillskrivs, representeras och används, och hur individens tankar påverkar och styr beteendet. Teorin berör social sammanhangs påverkan på inre motivation och yttre motivation, samt de behov som individen har och dess relation

och påverkan på psykologisk hälsa och välmående. Individen har enligt Ryan & Deci, (2000 a) ett medfött behov att känna att handlingarna i tillvaron är självvalda. Ryan & Deci, (2000) menar vidare att individen har en strävan att utöva kontroll över sina egna resultat och vill skapa förståelse för hur hon skall handla för att uppnå dessa. Enligt teorin beror motivation på var en individ befinner sig på en motivationskala. Ifall individen befinner sig längst ner på skalan, har hon ingen motivation alls för att utföra ett beteende och ser heller ingen vinst med att utföra handlingen. Närmare mitten blir motivationen starkare och handlingar sker på grund av yttre faktorer såsom exempelvis önskan från andra. Beteendet kan även motiveras med hjälp av någon form av stöd eller belöning. Kontrollen ligger dock utanför individen. Högst på motivationsskalan ligger beteende som är självvalda och kontrolleras av individen. Det innebär att individen känner självförtroende och den egna förmågan tilltar. Beteendet skapar en tillfredsställelse och styrs av inre motivation.

Enligt Ryan & Deci, (2000 a) måste tre grundläggande behov vara uppfyllda för att nå inre motivation. Dessa är autonomi, kompetens, delaktighet. Autonomi innebär att individen måste uppleva att valet är eget. Kompetens speglar individens tro på egen förmåga att klara av att utföra handlingen. Slutligen är delaktighet en fråga om trygghet i systemet och ger individen en känsla av tillhörighet.

Peter Hassmén (2003) förklarar hur Ryan & Deci delar upp begreppet i två kategorier; inre motivation och yttre motivation. Enligt teorin är inre motivation det incitament som får individer att göra något av egen fri vilja, utan någon påverkan från yttre faktorer. En individ som handlar utifrån en inre motivation, gör det därför att aktiviteten är rolig, intressant och stimulerande och utan att individen har något speciellt mål med aktiviteten. Den inre motivationen har som syfte att nå en känslomässig belöning t.ex. uppleva glädje eller njutning. Den inre motivationen består av tre kategorier.

- *Inre motiv för kunskap* kan förklaras som att individen deltar i aktiviteten för att uppleva tillfredsställelse av nöjet att lära sig, upptäcka och försöka förstå något nytt.
- *Inre motivation för att uppnå något.* Den här kategorin innebär att individen deltar för att försöka uppnå och skapa något. Denna typ omfattar även försök att överträffa sig själv. Här är fokus inte så mycket på prestationen i sig utan på själva *ansträngningen* och försöket att uppnå något som är bättre än individen någon gång tidigare gjort.
- *Inre motivation för att uppleva stimulans.* Kan förklaras som motivation att delta i en aktivitet med syfte att uppnå *positiva sinnesupplevelser*.

Den yttre motivationen indelas i tre olika kategorier.

- *Yttre reglering* berör beteenden som motiveras och regleras av yttre medel som någon form av belöning.
- *Introicerad reglering* betyder att individen internalisera skälen för sina handlingar och åter på ett speciellt sätt annars känner individen skuldkänslor.
- *Identifierad reglering* innebär att beteende är självvalt. Det är viktigt och högt värderat av individen trots att handlingen i sig inte är speciellt trevlig eller positiv.

(Hassmen et al, 2003)

Olikheten mellan inre och yttre motivation består i att yttre motivation kommer från yttre drivkrafter. Ryan & Deci, (2000 a) gör gällande att en individ som agerar utifrån yttre motiv använder aktiviteten som ett medel att nå målet eller att tillfredställa ett behov. Dessa typer av motivation leder till olika upplevelser. Individen anses allmänt bli positivt påverkad av inre motivation medan yttre motivation mestadels har en negativ påverkan. Det har visat sig att individer som drivits av yttre motivationer fortsätter så länge som de blir belönade på ett eller annat vis. När belöningen uteblir slutat personen med handlingen (Ryan & Deci, 2000 a).

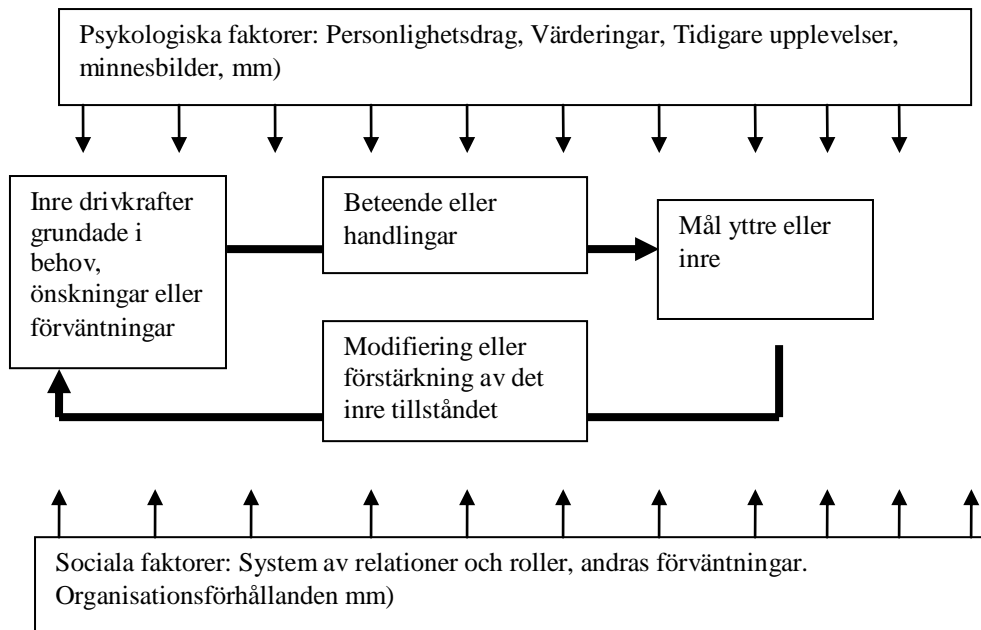
Det har även visat sig att yttre belöningar i samband med aktivitet, har försvårat för den inre motivationen.

Ryan & Deci, (2000 a) förklarar att man rent generellt, kan säga att en persons motivation blir mer självbestämmande, desto mer den drivs av inre motivation. För att nå en hög nivå av inre motivation, behöver individen känna tillfredställelse av sina behov. Det kan vara att uppleva kompetens, att göra egna val och ges en möjlighet till inflytande. Självbestämd yttre motivation i motsats till icke självbestämd relateras till positiva psykologiska effekter och följer i beteendet för individen, likt de som associeras med inre motivation (Ryan & Deci, 2000 a)

3.1.2 Motivation och motivationsprocessen

Termen ”motivation” härstammar från det latinska ordet ”movere”, som betyder ”att röra sig. Vad är det som får en människa att röra sig? Så skulle man enkelt kunna formulera motivationsforskningens huvudfråga (Jenner, H. 1987).

Det man har varit intresserad av, är att finna en beskrivning av den process som iscensätter och styr mänskligt handlande.



Modell: som beskriver motivationsprocessen (Jenner 1987 sid.19)

Modellen förklarar att alla individer har någon form av inre drivkraft, grundad i ett behov, önskning eller förväntning. Individen iscensätter ett beteende eller handling för att nå målet, som kan vara antingen av inre eller yttre karaktär. Oavsett om resultatet uppnås eller inte så blir resultatet en förändring eller förstärkning av det inre tillståndet hos individen (Jenner, H 1987)

Håkan Jenner konstaterar att motivationen innehåller tre grundläggande antagande. Den först är att motivationen skall ses som en *inre drivkraft* grundad i behov, önskningsar eller förhoppningar. Det andra antagandet är att det finns en tanke om en strävan att *uppfylla ett visst mål*. Det kan vara yttre mål som pengar, höga betyg eller andra människors uppskattning. Eller också kan det röra sig om inre mål som lycka, stolthet och självförverkligande. Den tredje och avslutande aspekten är de krafter som finns i hans/ hennes *omvärld* som förklarar hur individen antingen blir sporrad och stärkt att fortsätta eller besviken och hämmad och avbryter aktiviteten.

3.1.3 Attityd

Inom psykologin studeras individens medvetna eller omedvetna, öppet visade eller dolda, kognitiva eller emotionella inställning till något. Ungdomars attityd är förmodligen en bidragande anledning till de kostval som görs. Attityden kan översättas till individens inställning till någon eller något. Beståndsdelarna som skapar denna inställning, utgörs av en emotionell del och en kognitiv. Rydqvist & Winroth, (1995). Menar att attityden inspirerar vårt sätt att förhålla oss och vårt sätt att handla.

3.4 Tidigare forskning

För att få en bild av kunskapsläget och att ha något att jämföra min empiri med, har jag sökt efter tidigare forskning, som är relevant för ämnet.

I socialstyrelsen folkhälsorapport (2009) förkunnas det att matvanorna har försämrats sen 1980. Det har dock skett en viss förbättring i ungdomarnas förtäring av frukt och grönt. Det är dock långt kvar till livsmedelsverkets rekommendationer av ca: 500 gram per dag. I en undersökning som folkhälsoinstitutet utförde (2003) uppgav 30 % av ungdomarna att de åt grönsaker minst en gång per dag. Det var dock enbart 20 % som uppgav sig äta frukt minst en gång per dag.

I en studie (Wesslén, A 2000) framkom att viktiga faktorer som motiverade ungdomar att äta var smak och utseendet. Maten ska vara lättillgänglig och det får inte ta lång tid att tillaga.

Wesslén (2000) visar i sin undersökning, att det finns en betydande skillnad mellan hur pojkar och flickor förhåller sig kring kost. De flesta av pojkarna hade en mycket enkel ståndpunkt till kost (Wesslén, A 2000). Pojkarna lägger inte så mycket fundering på vad som är i maten, utan menar att det viktigaste är att det finns i tillräckligt mängd, för att äta sig mätt (Wesslén, A 2000). Flickorna emellertid är desto mer uppmärksamma, det ska gärna vara en mager och energisnål kost. Skälet är rädsla för viktuppgång. Flickorna visade sig även vara mer fixerad vid skönhetsideal än pojkarna (Wesslén, A 2000).

Det var inte enkelt att hitta kvalitativa studier som behandlade ungdomars attityd till förändring av kostvanor. Jag fann dock en intressant rapport som fått titeln ”Östgötens hälsa 2006” studien har genomförts av folkhälsovetenskapligt centrum i Östergötland. Det är en tvärsnittstudie grundat på ett frågeformulär som bland annat behandlar kostvanor och förändringsbenägenhet hos individer mellan 18-84 år.

Frågorna i studien har besvarat med hjälp av självskattning. Analysen visade att individer med övervikt är mest förändringsbenägen. Bland individer som har fetma är förändringsbenägenheten 90 %. De yngsta männen i studien hade 69 % övervägt att gå ner i vikt och 29 % beslutat att gå ner i vikt. Unga männen var mindre benägna att besluta sig än övriga grupper.

Rent generellt var kvinnor mer benägna att förändra sina kostvanor. Bland dem som var positiva till att förändra levnadsvanor genom att äta mer hälsosamt var (50 %), uppgav 40 % att de var fast beslutna och 60 % övervägde att förbättra sina matvanor. Det är framförallt de yngsta åldersgrupperna 18-29 år och 30-44 år som var fast beslutna att äta mer

hälsosamt. I dessa grupper fanns störst andel, som övervägt att äta mer hälsosamt. De yngsta åldersgrupperna var mer förändringsbenägna till att äta mer hälsosamt.

Det var de som redan åt relativt mycket fibrer och lite fett som till större andel uppgav att de var fast beslutna att äta mer hälsosamt, medan de som hade högre intag av fett och lägre intag av fibrer till största andel övervägt att äta mer hälsosamt. De flesta ville vända sig till hälso- och sjukvården för att få stöd och hjälp i att förändra sina vanor. Unga vill i större utsträckning än äldre söka hjälp via internet.

Många ville ha hjälp med viktminskning och fysisk aktivitet av privata aktörer som hälsoföretag, dietister eller gym med stöd av personliga tränare eller coach. Många vänder sig till familj och vänner för att få stöd och hjälp. På den öppna frågan om vilken sorts stöd och hjälp man vill få, beskrivs tre stora områden; vikt, kost och fysisk aktivitet. Många vill få hjälp med att öka sin motivation eller få samtalsstöd för att genomföra en förändring.

En parallell kan dras till Humbert et al. (2008) studie som fann att vänner är en betydelsefull faktor för att ungdomar ska motiveras till fysisk aktivitet. Ungdomarna menade att det var trevligare att idrotta med vänner och att det var viktigt att det alltid fanns möjlighet för kamrater att medverka (Humbert et al. 2008) Resultatet visar också att vänner är en betydelsefull faktor vid val av aktivitet (ibid.). Det kan kopplas till en annan undersökning där ungdomar tillfrågades vad som sporrar dem eller skulle hjälpa dem att idrotta (Tergerson & King, 2002).

Informanterna förklarade att kompisar var betydelsefulla i sammanhanget. Det var viktigt att göra saker tillsammans och få stöttning i sin träning. En vän som uppmuntrade var mer betydelsefullt bland flickor än pojkar (Tergerson & King, 2002). Att det fanns en vuxen närvarande under aktiviteten var också något som upplevdes viktigt (Humbert et al. 2008).

En annan motivationsfaktor var föräldrarnas intresse (Humbert et al. 2008). I samma undersökning framkom att även den fysiska aktiviteten måste vara rolig, för att motivera ungdomarna. Det som påverkade att aktiviteten var rolig var om de kände att de hade kompetens och självförtroende att delta, vilket påverkade både val av aktivitet och om de var fysiskt aktiva över huvudtaget (Humbert et al. 2008).

Enligt Humbert et al. (2008) är hälsoresultaten av fysisk aktivitet en betydelsefull faktor, som skulle motivera ungdomarna att förändra beteendet (Humbert et al. 2008). Detta gällde både den allmänna och de långsiktiga hälsovinsterna med fysisk aktivitet (Humbert et al. 2008). När ungdomarna tillfrågades vad som var skälen till att de tränade eller som skulle få dem att börja träna, svarade flickorna hålla sig i form, gå ner i vikt, öka energi

nivå, medan pojkarna uppgav att öka styrkan och hålla sig i trim var mest betydelsefulla faktorerna (Tergerson & King, 2002).

Som vi sett, förekommer det flera intressanta studier och rapporter kring ungdomars motivationsfaktorer, som kommer att användas i analysdelen av mitt material.

4. Resultat av ungdomars attityd till kost

Jag vill under det här avsnittet, använda mig av de teoretiska utgångspunkterna och via reflektion och tolkning av materialet besvara frågeställningarna som studien grundas på.

4.1 Attityder till hälsa och hälsosam kost

4.1.1. Hälsa

De inledande frågeställningarna i intervjumaterial, fick informanterna fundera och behandla innebörden av begreppet hälsa. Jag upplevde det som intressant, att få en bild av hur ungdomarna uppfattade och såg på begreppet och ifall ungdomarna ansåg att de fanns möjlighet påverka sin hälsa. Informanterna gav olika tolkningar av begreppet. Någon menade att hälsa var enbart frånvaro av sjukdom. En annan fann, kopplingen till upplevelsefaktor av att må bra. Någon beskrev att bra fysik och god kondition var hälsa. En informant ansåg sig säker på att hälsa, var en kombination av många olika faktorer.

Jag fann att informanterna upplevde en viss svårighet i att på ett enkelt sätt förklara, vad hälsa innebar.

”Hmm, ja det är väl många saker!”

Varför hälsa upplevs så svårtolkat för informanterna, är kanske inte så märkligt. Begreppet är häpnadsväckande komplext och inte helt enkelt att definiera.

Skälet till att informanterna förknippar hälsa så starkt med kroppsliga funktioner, beror antagligen på att begreppet fortfarande har en djup och stark koppling till den medicinska vetenskapen, där den kroppsliga dimensionen utgör en central aspekt. Samtliga informanter var eniga att hälsa gick att påverka. Det var fler som förklarade att fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor var faktorer som påverka hälsan i en positiv riktning.

”Jag känner att min hälsa, blivit bättre sedan jag börja gympa”

Jag menar att ungdomarnas attityd kan vara avgörande för hur de förhåller sig till hälsa i framtiden. Om ungdomarna ser sin hälsa som en resurs och att den är påverkbar är chansen betydligt större att de vill förbättra den. Ifall individen däremot uppfattar att de väsentligaste faktorerna till hälsa ligger utanför deras kontroll, är möjligheterna starkt begränsade att de aktivt försöker främja hälsan.

Någon Informant förstod att god hälsa, var en förutsättning inom det yrket som han tänkt arbeta. Han hade funderat en del kring sin framtid och funnit att två yrken var mer i hans smak.

”Jag vet att bra hälsa behövs, för att bli brandman eller polis, med det är bara att träna mer ifall jag verkligen vill satsa ”

Jag upplever att informanten ser sin hälsa som en resurs för att realisera sina mål. Eleven är i allra högsta grad medveten att hälsan kan påverkas och är också redo att göra det. Hälsan värderas högt och upplevs meningsfull för informanten.

4.1.2. Förhållningssätt till Kost

Det var intressant att lyssna till informanternas reflektion kring kost. Alla informanter visade sig äta frukost varje morgon. De produkter som generellt fanns att tillgå var mjölk, flingor, bröd och något form av pålägg. Någon elev beskrev det som ”svårt” att komma upp på morgonen och finna inspiration till att äta. Det förekom att han endast drack ett glas Oboy , när tiden var knapp, annars åt han yoghurt och smörgås.

En informant menade att frukosten var det viktigaste målet under dagen. Han uttryckte bestämt att han inte klarade av att ”hoppa” över frukosten. Han hade gjort det ett antal gånger och känt sig trött och orkeslös senare på eftermiddagen. Informanten berättade vidare att han idrottade och hade en god förståelse för kosten betydelse för ett bra resultat. Det var inte speciellt svårt att stiga upp på morgonen och frukosten såg han fram emot. Frukosten bestod ofta av flingor och fil, eller gröt och ett par smörgåsar.

”Frukosten är jätteviktig för att jag skall orka med skolan och träningen ”

Jag uppfattar att eleven befinner sig högt på motivationsskalan. Hans beteende ser ut att vara självvalt och kontrollerat. Han har en förmåga, att lita på att egna beslut som fattas kring kost

är rätt. Elevens behov av att äta regelbundet motiverar honom, eftersom han upplever en tillfredsställelse med beteendet. Det finns skäl att anta att han uppnått sann inre motivation.

En annan informant menade att matvanorna i familjen har varit var en del av uppfostran. Han berättade att han som liten, aldrig fick lämna matbordet förrän alla hade ätit klart. Informanten menade att han numera åt frukost varje dag, för han visste att det är bra för honom.

”Jag äter frukost varje dag även fast jag inte känner för det, men det händer att jag försover mig och då hinner jag inte. Mina föräldrar lärde mig som liten att äta frukost sen fick man leka”.

Jag uppfattar att en yttre reglering, har motiverat informantens beteende under uppväxten. Föräldrarna har med någon form av belöning försökt att forma ett önskvärt beteende. Det är svårt att uttala sig ifall nuvarande beteendet, kan anses vara styrt av en inre eller yttre motivation. Det tyder dock på drivkraften är kopplat till informantens förståelse av att frukost är viktig. Det är självvalt trots att han inte alltid upplever handlingen som trevligt. Några kommentarer kring hur informanterna uppfattade andras kostvanor.

”Jag tror att ungdomar inte orkar stiga upp på morgonen och göra en ordentlig frukost, det är jobbigt när de är själva på morgonen. Det är väl inte så viktigt att äta.

”Det finns de som hoppar över frukosten för att få sova lite längre och sen stressa i väg till skolan. ”Det är ju inte så bra!”

”De flesta får nog göra sin egen frukost Föräldrarna har inte tid att gå upp på morgonen, så tidigt. Jag fick det när jag var yngre. Men det är väl så med föräldrar de orkar inte gå upp så tidigt, man inte har så mycket tid på sig”

Jag tolkar att ungdomarna befinner sig mycket lågt på motivationsskalan. Det existerar inget annat behov som motiverar ett annorlunda beteende. Det krävs yttre motivationsfaktorer för att individen ska förändra nuvarande beteende. Å andra sidan är det troligt föräldrarna inte har bättre vanor. Ungdomar gör som sina föräldrar och det kan vara orsaken till varför ungdomarnas kunskapsnivå är generellt låg beträffande kostvanor. Ungdomarna är i behov av få stöd och anvisningar hur de ska förhålla sig till kost. Det är samtidigt betydelsefullt att eleven känner att han kan hantera situationen för att uppleva någon form av mening med ett förändrat beteende-.

Informanterna ansåg att en näringsriktig lunch bör innehålla någon form av kött, potatis eller ris och gärna grönsaker. Flertalet av informanterna beskrev mjölken som en hälsosam och nyttig produkt. En informant förklarade att protein och kolhydrater var viktiga beståndsdelar i

kost. Jag uppfattade att informanterna var mest missnöjda med kostvanorna i skolan. Någon informant förklarade att han upplevde att sina kostvanor var oregelbundna.

*”jag äter inte ofta på skolan för jag klarar mig till jag kommer hem, maten är ändå äcklig.
jag måste hinna vara med kompisarna”*

Informanterna upplevda att situation i skolan är fylld av olika stressmoment. Det är fler ”saker” som skall hinnas med. Några informanter förklarade att det var allt för korta raster mellan lektionerna. På lunchrasten var det viktigt att umgås med kamrater och vara social. Några informanter avstod ifrån att äta i matsalen för att köerna var långa. Några informanter förklarade att de åt mycket sällan i skolan.

”Jag äter inte alltid, blir väl när det är något gott!”

Ett av många skäl, till att ungdomarna äter så sällan i skolan är troligtvis att situationen är allt för ivrig. Det finns inbyggda stressmoment som är svåra att överblicka och som inte riktigt främjar hälsosamma vanor. En informant förklarade att många ungdomar avstod från att äta tack vare att kvalitén på maten blivit sämre. Han beskrev att de flesta elever äter bara lunch när maten är god. Han förklarade att oftast gick till kiosken när maten inte var tillräckligt lockande. Han hävdade att hälften av skolans elever gör detsamma.

En av informanterna förklarade att hon inte alltid åt nyttigt, men att hon åtminstone ansträngde sig. Hon menade att hon inte hade något emot att äta regelbundet, men maten var inte tillräckligt lockande.

”Utseendet är viktigt, hur maten ser ut. Är det en potatis som är mosad så tar man inte den för den ser äcklig ut. Men om det är en potatis som är hel så tar man ju den istället..”

Jag har insett, att god smak och tilltalande utseende är grundläggande faktor för att för att ungdomarna ska finna motiv för att ändra sitt kostbeteende.

Alla informanter åt middag någon gång under kvällen. Det var ett mål som informanten speciellt såg fram emot. i synnerhet ifall man inte ätit någon skollunch. Informanterna beskrev att middagen vanligtvis bestod av smörgås, yoghurt och potatis och någon form av kött och till det serverades dryck. Informanterna uppgav att maten smakade alltid bättre hemma och att maten dessutom var varm.

”Det är liksom godare mat hemma!..”

Det kan kopplas till attityder och traditioner, samtidigt bör även noteras att kosten inte nödvändigtvis behöver vara hälsosam för att den är god.

En informant förklarade att hennes mamma har arbetat som kock och visste hur man fick nyttig mat att smaka bra. Hon menade att hemma finns det en möjlighet att laga sin egen mat och vara delaktig i hushållet. Det såg hon som en fördel.

”Vill ja ha extra sallad eller grönsaker kan jag göra det själv..”

Det förklarar att har ungdomar som har tillräckligt med kunskap och som känner att valen är deras egna har uppnått en högre nivå av motivation för att göra ett hälsosamt val. Några av informanterna förklara att de sällan åt middagen ihop i familjen, Det visade sig vara vanligt att de fick ordna med middagen själv.

”Jag brukar inte göra vanlig mat utan det brukar bli macka eller panpizza”

Det tyder på att det svårt att finna motivation att äta hälsosamt ifall informanten inte har något speciellt mål mer än att stilla hungern. En annan påtaglig faktor, var att informanten gärna såg att maten skulle gå snabbt att tillreda. I en valsituation emellan hälsosam och inte fullt så hälsosam kost, kan tid vara en avgörande motivationsfaktor i valet.

Informanterna uppgav att de sällan eller aldrig åt frukt, som mellanmål. Några menade att de gick till kiosken och handlade dricka eller godis när de blev sugna. Någon berättade att choklad fick honom att känna sig piggare och han upplevde att hungerkänslan försvann. En annan av informanterna upplevde att frukt inte smaka lika bra och att godis faktiskt var både billigare och godare. Några informanter förklarade att det var vanligt förekommande att äta godis i stället för frukt eller yoghurt.

”Ifall jag skulle äta yoghurt tror de jag är knäpp!”

Det klargör hur attityder och normer i ungdomsgrupper, kan vara ett hinder för att uppnå motivation. Enligt Antonovskys hälsoteori är generella motståndsresurser en viktig tillgång.

Det förutsätter ett fungerade samspel mellan individ och omgivning och är nödvändighet för att uppnå hälsa. Ungdomarna förklarade att frukt sällan fanns att tillgå i hemmet, skälet som angavs var att föräldrarna ansåg frukt som en dyr produkt.

”Jag äter inte speciellt mycket frukt hemma heller..”

Det överensstämmer med rapporten från socialstyrelsen, att ungdomar inte äter frukt och grönt i den utsträckning som är önskvärt.

4.2 Incitament till förändring

4.2.1 Kunskap

Motivationsfaktorer som ungdomarna ansåg betydelsefulla varierade. Trots många olikheter, fanns en hel del likheter.

Tidigare under våren hade skolan arrangerat en hälsovecka på temat kost och motion. Informanterna var tämligen nöjda med arrangemanget och beskrev veckan som lärorik och informativ. Det framkom fakta kring kost och fysisk aktivitet som var obekant för deltagarna. En av informanterna uppgav att hälsoveckan hade gett honom en extra ”kick”. Han förklarade att informationen kring fetma och övervikt gett henne en tankeställare. Tidigare handla hon ofta i kiosken i stället för att äta skolunch.

”Jag fick reda på mycket fakta om sådant man inte visste var onyttigt, nu försöker jag faktiskt äta bättre”

”Vi såg en spännande film om hur liten förändring kan göra att du mår bättre”

”Jag fattar så klart att det jag gör nu, påverka mig senare ”

I exemplen ovan, beskrivs hur individens begriplighet påverkas i någon form och får individen att omvärdera sina attityder. Den nyvunna kunskapen, innebär att informanten stärks i sin roll, att fatta avgörande beslut kring egen hälsa. Den förändrade attityden är numera motståndskraftigare och påverkas inte i samma utsträckning av omgivningsfaktorer. Informanten har insett att hälsan är en viktig och värd att investera i. Sammanfattningsvis innebär det att elever som visar engagemang, har lättare att finna förståelse och resurser för att stärka hälsan.

4.2.2. Socialt stöd

En elev upplevde att det var enklare att förändra kostvanor ifall fler deltog.

”Ja det skulle nog vara att hela vår klass och hela hockeylag åt nyttigt att jag var en del av en grupp. Då skulle jag känna det är inte så himla farligt. Och sen är ju det att jag mår bättre”

Det synes som ungdomarna har ett stort behov av att bekräftas av andra i sin närhet. Det betyder inte bara i mode och musikstil, utan också i kost och fysisk aktivitet. Trots att medvetenheten för kost ökar i vuxen världen, är intresset tämligen svalt bland ungdomar. I Antonovskys teori förklarar han vikten av ett starkt socialt nätverk, vid en förändring. Det kan förklara svårigheten i att förändra en vana, ifall du inte har tillräckligt stöd ifrån din omgivning.

Ungdomarna menade att en viktig faktor till förändring var möjligheten att påverka och känna delaktighet i beslut kring kost.

”Ifall, jag fick vara med och bestämma mat i skolan hade jag ätit!”

En elev förklarade att i hennes familj var delaktiga i inköp och planering av kost. Matlagningen sköttes gemensamt. Hon förklarade att förhållningssättet har skapat ett intresse kring kost och kostvanor. En annan elev menade att idrottsutövandet gett honom inspirationen till att äta sunt. Det var viktigt att äta näringsriktig mat för att orka med fotbollsträningen tre dagar i veckan. Han ansåg att tränaren hade varit en betydelsefull person för hans nuvarande kostvanor. Han berättade att han fick möjlighet att påverka vad som serverades i hemmet.

Det explicerar på att delaktighet kan vara en förutsättning till att inspireras och göra hälsosamma val. Det finns en detaljerad beskrivning i Self-Determination Theory av Edward L. Deci och Richard M. Ryan hur de ser på delaktighet som en betydande motivationsfaktor.

4.2.3. Smak och utseende

Eleverna ansåg att smak och utseende var en mycket betydelsefull faktor vid val av kost. De flesta av informanterna ansåg att maten ska vara mer smakfull och estetsikt tilltalande. Kosten skall även serveras varm.

”Jag tycker inte att potatisen är så jättegod! Den är vattnig och sådär, jag har aldrig gillat fisk. Konstig smak och ben och det gillar jag liksom inte. Tanken att det är en fisk i vattnet liksom! Då hoppar jag hellre över det. Eller ibland tar jag mat bara för att det ska se bra ut. Men ibland tänker jag varför ska jag ta det när jag ändå inte ska äta. Då tar jag hellre något annat”

Som jag tidigare har konstaterat, är smak och utseende en väsentlig faktor vid val av kost.

4.3. Hindrande faktorer

4.3.1. Tidsbrist

”Jag hinner inte” är ett vanligt skäl till att ungdomarna inte tillreder hälsosam kost. En informant klargjorde att det var svårt att hinna med allt som förväntades av en. Någon menade att resultatet av förändringen, inte motsvarade hans förväntning.

”Jag har inte alltid tid att laga mat.”

”Jag har försökt att äta bra mat, men inget händer”

Min uppfattning är att ungdomarnas förväntningar är i många fall orealistiska och står inte i proportion till det tålamod, som är nödvändigt för att nå önskvärt resultat. Motivationen är svår att upprätthålla när resultaten uteblir. Målet kommer slutligen att upplevas som en utopi. Det låter bra i teorin men fungerar inte i praktiken. Det här exemplet visar i praktiken hur Häkan Jenners modell av motivationsprocessen fungerar. Så även om resultatet uppnås eller inte så blir resultatet en förstärkning eller hämning av det tidigare beteendet hos individen.

4.3.2 Skolmat

Alla informanter menade att skolans mat oftast var kall och aptitlös. Det var huvudskälet till varför de inte åt regelbundet i skolan. Några informanter förklarade att utseendet på kosten fick dem att tappa ”sugen” och avstå ifrån att äta skolmaten. Informanterna menade att beteendet var vanligt bland ungdomarna på skolan.

”Jag äter godis men går inte upp i vikt”

I det här exemplet råder betydande brister i sambandet mellan kost, livsstil och hälsa, som kan relateras till tidigare rapporter och studier.

4.3.3 Mode och Trender

Två av informanterna förklarade att media har allt för stort inflytande på ungdomar. En Informant önskar mer ”nyttiga” och hälsosamma produkter i reklamen. En annan informant förklarade att det är dagens mode och kroppsideal som utgör orsaken till ungdomarnas osunda kostvanor.

”Det finns de som nästan svälter sig till döds, för att få den perfekta kroppen ”

Jag tolkar situationen som att beteendet inte självvalt utan styrs av yttre motivations faktor som ligger utanför individens kontroll.

5. Slutdiskussion

Det övergripande syftet med den här studien har varit att undersöka ungdomarnas attityd till en förändring av kostvana. Syftet har även varit att finna hinder och incitament för en förändring.

Genom fyra intervjuer har jag försökt att tolka och analysera materialet med hjälp av de teorier som jag valt att ingå i undersökningen. Jag tycker mig ha fått en ganska klar och entydig bild av ungdomarnas inställning.

Deltagarna i studien har uppvisat ett stort intresse, för hälsa och kost. Alla ungdomar sa sig äta frukost och middag regelbundet och det får tyckas tillfredställande. Dessvärre framkom oregelbundna lunchvanor och försumlighet av mellanmål.. Det innebär att ungdomarnas kostvanor, inte kan anses ligga i nivå med livsmedelsverkets rekommendation. Kostens sammansättning skall som bekant varieras från måltid till måltid och från dag till dag. Enligt Livsmedelsverkets (2006) rekommendationer gäller en genomsnittlig kost under en vecka. De viktigaste punkterna omfattar energigivande näringsämnen, dvs. protein, fett och kolhydrater. Hur mycket en individ bör äta har självfallet med hur stor energiomsättning den har. Vilket i sin tur påverkas av kön, ålder kropps-konstitution och aktiveringsgrad. Dagens energi och näringsstillförsel bör fördelas på 3 huvudmål och 2 eller flera mellanmål.

Det som framkommit och är signifikant för studien är att alla som ingick i studien, kunde tänka sig att förändra delar av sitt kosthåll för att uppnå bättre hälsa.

Motivationsfaktorer som ungdomarna upplevde betydelsefulla var: socialt stöd, delaktighet, kunskap, möjlighet att påverka, samt få bättre hälsa. Några av dessa faktorer lyfts fram i rapporten ” Östgötens hälsa 2006”. Resultatet visade att det var framförallt yngre som är förändringsbenägna i befolkningen och att där fanns även störst andel som övervägde, att äta hälsosammare. Majoriteten i studien önskade få stöd och hjälp från expertis för att motiveras. Unga vill i större utsträckning få hjälp via internet. Elevernas motivationsfaktorer kan också jämföras med studien av Humbert et al. (2008) som redogör för hur föräldrar och kamrater är betydelsefulla motivationsfaktorer vid en förändring. För att belysa ungdomarnas inställning i studien kan med fördel användas Self-determination theory. Det finns en klar och tydlig ambitionsnivå hos ungdomarna till en utveckling av nuvarande kostvanor. Drivkraftens styrka reglerar individens motivationsnivå. Ett högt värde på motivationsskalan är en förutsättning för inre motivation. Ungdomarna i studien befinner sig för närvarande närmare mitten på teorins motivationsskala. De yttre motivationsfaktorerna utgör en förutsättning till att motiveras till en förändring av kostvana. Stöd och hjälp från omgivningen under en period är mycket betydelsefullt.

Det finns en risk med att drivas av yttre motivationsfaktorer och innebär att individen kan upphöra med ett beteende, så fort belöningen eller stödet upphör. med Jenner, H (2007) menar att individen antingen blir sporrad och stärkt eller besviken och hämmad och avbryter aktiviteten. Därför är det angeläget att omgivningen är tålmodig och bistående och ger individen nog med tid, så att beteendet kan växa sig starkt och bli motståndskraftigt.

Målet i ett förändringsarbete kan vara att individen når sista fasen” inre motivation” som innebär att individen upplever sig stark nog att gå vidare på egen hand. Beteendet är därmed självvalt och utgör sann inre motivation för individen.

Hindren som förelåg, kan med fördel kopplas till Antonovskys hälsoteori. Enligt Antonovsky är begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet centrala faktorer för att uppnå en hög känsla av sammanhang (KASAM), och förutsättning till att uppnå hälsa. I studien framträder det att ungdomarna lider brist på *begriplighet* och *delaktighet*. De två mest centrala komponenter för att uppleva att handlingar är meningsfulla. En hög känsla av sammanhang är inte detsamma som god hälsa, men enligt teorin en förutsättning till att hantera påfrestningar och undvika ohälsa. Därför är det angeläget att försöka undanröja eventuella hinder och främja ungdomarnas möjlighet att förändra sina vanor.

6. Metoddiskussion

Studien som genomförts har haft den kvalitativa metoden som utgångspunkten, vid insamlandet av data. Den kvalitativa metoden valdes för att det var ungdomarnas tankar och åsikter som eftersöktes.

Fyra intervjuer genomfördes och analyserades. Vid transkriberingen blev det uppenbart att vissa frågor hade missförstått av ungdomarna och något egentligt svar på frågeställningen hade inte framkommit. Ett begrepp som återkommer i kvalitativa undersökningar är *trovärdighet*. Genom att formge intervjuguiden och intervjuerna samt sköta transkriberingen själv, finner jag att trovärdigheten stärkts för studien.

Jag valde att genomföra en pilotstudie för att säkerställa att frågorna inte skulle missuppfattas. Det som kan påverkat trovärdigheten i negativ riktning, är uppfattningen att informanterna emellanåt gav de repliker som förväntades av dem. Framförallt frågor kring egna kostvanor. En annan kritisk aspekt är hur tillvägagångssättet har påverkat resultatet. Det var förmodligen enbart ungdomar som fann intresse för hälsa som deltog. Informationen ifrån frågorna stämde tämligen överrens med mitt syfte. Nackdelen med att göra studien själv, var osäkerheten att inte kunna förhålla sig objektiv i alla lägen.

7. Slutsats

Sammanfattningsvis var de viktigaste incitamenten för en förändring att känna stöd från omgivningen och att ges möjlighet att påverka och känna delaktighet. Hinder som förelåg var upplevelsen av att tiden räcket inte till och att skolmaten inte var tillräckligt tilltalande, smak och utseendemässigt. Slutligen nämndes samhällets kroppsideal som en besvärande faktor.

Till stora delar överrensstämmer resultat i studien med tidigare rapporter och undersökningar kring ungdomars motivationsfaktorer.

Referenser:

- Christenson, I & Sundling, I. (2002). *Näringslära*. Stockholm: Liber AB.
- Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Focus.(1987). Keuru: OTAVA.
- Hassmén, P.(2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Humbert, L. M., Chad, K. E., Bruner, M. W., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., Girolami, T. M., Odnokon, P. & Gryba, C. R. (2008). *Using a Naturalistic Ecological Approach to Examine the Factors Influencing Youth Physical Activity Across Grades 7 to 12*. *Health Education & Behavior*, Vol. 35 (2). 158-173.
- Häger, B. (2007). *Intervjuteknik*. Stockholm: Liber AB.
- Jenner, H. (1987). *Motivation hos missbrukare och behandlare*. Lund: Studentlitteratur.
- Janlert, U.(2000). *Folkhälsovetenskapligt Lexicon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Larsson,G & Kallenberg,K.(2000). *Människans hälsa livsåskådning och personlighet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Lantz, A. (1993). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundh, L, et al. (1992). *Kognitiv psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Nationalencyklopedin.(1993). *Band 11*. Höganäs: Bra böcker.
- Nordenfelt, L. (1991). *Livskvalitet och Hälsa*. Falköping: Almqvist & Wiksell.
- Patel,R & Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Paulún, F. (2003). *Allt om fettförbränning I*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Rydquist,L-G. & Winroth,J. (1995). *Idrott, Friskvård & Hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Tergerson, J- L & King, K- A. (2002). *Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?* *Journal of School Health*. 72(9), 374-380.
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa Intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Enghardt, Barbieri, H & Lindvall, C. (2003). Livsmedelsverkets rapport nr 1 De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel ”Underlag till generella råd på livsmedels och måltidsnivå för friska vuxna”. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Labadarios, D. (2003). ”Nutrigenomics unraveling man’s constitution in relation to food, Nutrition”, 2003:1:2-3.
- Livsmedelsverket & Statens institut för folkhälsan. (2005) Sammanfattning ” Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet ”. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Neumark-Sztainer, D. (1999).”Factors Influencing Food Choices of Adolescents”. *Journal of the American Dietetics Association*, Vol. 99, No. 8, pp. 929-937.

Socialstyrelsen. (2001). ”Folkhälsorapport 2001”. Stockholm: Socialstyrelsen.

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

Tamm, M. (1988).”*Teoretiska modeller för begreppet hälsa*”. FoU Rapport nr 2.

Wesslén, A.(2000). ”*Tonåringars värderingar och attityder till mat*”. Kulturella perspektiv.

Stockholm: Carlsson Bokförlag

WHO, (1986). “*The Ottawa Charter*”. Ottawa, Ontario, Canada.

Rektor: Dalängsskolan

Jag är en student som läser tredje året på programmet Hälsopromotion vid HTU i Vänersborg. Jag skriver en C- uppsats om ungdomar och deras inställning till kostvanor.

Jag undrar om jag skulle få er tillåtelse att utföra en intervju undersökning på er skola. Intervjun är riktad till ungdomar i årskurs 8.

Syftet med intervjun är att skapa en förståelse för hur ungdomar inställning är till förändrade kostvanor.

Har du frågor kring undersökningen och dess innehåll du välkommen att höra av dig.

Undersökningen bygger självfallet på anonymitet och frivillighet samt att den behandlas fullständigt konfidentiellt enligt forskningsetiska riktlinjer.

Med vänliga hälsningar

Anders Ersson

E mail anders.ersson@student.htu.se

Tel:0704- 144047

Intervjuguiden

Inledning (vida och övergripande frågor skola och intresse)

1. För några veckor sedan hade ni en hälsovecka på skolan
Bra/dåligt med hälsoveckan
2. Kost var ett tema under hälsoveckan, hur beskriver du hälsosam kost och vad är bra kostvanor för dig?
3. Hur skulle du beskriva ungdomars kostvanor idag
Vad tror du det beror på, hur menar du då?
4. Enligt undersökningar anses inte ungdomar äta tillräckligt sunt och regelbundet
Tycker du att det stämmer? Varför tror du att det är på det viset?
5. Det finns undersökningar som tyder på att ungdomar sällan eller aldrig äter frukost.
Vad är din kommentar, kan det stämma?
6. Beskriv, vad du tror får ungdomar att äta nyttigare och hälsosammare!
Varför tror du att det?
7. Upplever du att samhället påverkar ungdomar och deras kostval?
Hur upplevs det?
8. Vad innebär hälsa för dig?
9. Vad innebär hälsoproblem för dig?
10. Hur skulle du beskriva egna kostvanor?
Hälsosamt , Ohälsosamt?
11. Hur skulle du beskriva dina frukostvanor och vad är de skälen till det?
12. Vad är det mest betydelsefulla för dig vid val av mat?

13. Berätta vad som kan få dig att äta mer sunt och nyttigt?

Ge några exempel..

14. Är det något/någon i din omgivning som du tror påverkat dig till vad du äter i dag?

Skulle du äta annorlunda annars?

15. Skulle du kunna ändra kostvana för en belöning längre fram i tiden?

Ex. pengar. Varför?

16. Beskriv vad som du tror krävs för att förändra en kostvana?

17. Avslutningsvis: Vem anser du bär största ansvaret vid val av sunda kostvanor?

Varför?