

# Förhållandet mellan självskattat välmående, matbegär och känsla av sammanhang

Anna Höglund

D-uppsats i Psykologi vt 2003 (15p)  
Handledare: Anna-Christina Blomkvist  
Camilla Siotis  
Institutionen för beteendevetenskap  
HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD

## The relationship between subjective wellbeing, food cravings and sense of coherence

Anna Höglund

This study aims to investigate if there is a positive correlation between subjective wellbeing and foodcraving. The study also investigates sense of coherences influence on wellbeing and foodcraving, gender differences is also of interest. High school students and senior high school students (N= 132) from a town in south of Sweden received three surveys. Antonovskys life questionnaire, wellbeing questionnaire and foodcraving questionnaire. Results revealed that men and high school students had a stronger sense of coherence and wellbeing, compare to the women and senior high school students. The women reported more food cravings and a stronger need for carbohydrates.

Keywords: wellbeing, food craving, sense of coherence, gender difference

## Förhållandet mellan självskattat välmående, matbegär och känsla av sammanhang

Anna Höglund

Denna studie syftar till att undersöka om det förekommer samband mellan självskattat välmående och matbegär. Studien undersöker även känsla av sammanhangs inflytande på välmående och matbegär, eventuella könsdifferenser är också av intresse. Studien bygger på högskolestudenter och gymnasieelever från en ort i södra Sverige (N=132). Datan samlades in med tre enkäter. Antonovskys livsfrågeformulär, ett självskattningsformulär om matbegär och ett självskattningsformulär som mätte välmående. Resultatet visade att männen och högskolestudenter hade starkare känsla av sammanhang och bättre självskattat välmående vid en jämförelse än kvinnorna och gymnasieeleverna. Kvinnorna rapporterade fler matbegär än männen och ett större sug efter kolhydrater.

Nyckelord: välmående, matbegär, känsla av sammanhang, könsskillnader

Inom psykologin beskrivs mat som en primär form av belöning eller förstärkning det vill säga något som besitter kraften att påverka beteende. Inom neuropsykologin har man identifierat ett antal system i hjärnan som aktiveras i samband med lustbetonande upplevelser, framförallt signalsubstanserna dopamin, serotonin och noradrenalin. Människor som utvecklar ett matberoende äter ofta för att minska oro, lindra depression eller på annats sätt manipulera sitt psykosociala tillstånd eftersom mat och ätande påverkar neurokemiska processer, bland annat i de hjärnceller som reglerar välbefinnande och humör. Även om mat fungerar som belöning för den som är hungrig framkallar den olika grad av njutning hos olika individer (Weil, 2000). Christensen och Pettijohn (2001) fann i sin studie att en individs välmående visat sig vara en faktor som kunnat påverka individers matbegär. Denna studie kommer att undersöka om det förekommer ett samband mellan sämre skattat välmående och ökat matbegär. Även känsla av sammanhangs inflytande på välmående och matbegär kommer studeras närmare. Känsla av sammanhang är ett hälsoorienterat perspektiv som står för upprätthållandet av ens position på kontinuet hälsa - ohälsa. Kallenberg och Larsson (2000) menar att en stark känsla av sammanhang leder till gynnsamma hälsorelaterade beteenden, eller att ett sunt leverne bidrar till en stark känsla av sammanhang. Vidare menar han att individer med stark känsla av sammanhang uppvisar positivare hälsobeteende än de med svag känsla av sammanhang.

### *Självskattat välmående*

Forskningsnämnden (1998) beskriver självupplevt eller självskattat välbefinnande som ett begrepp som används för att ge en bild av hälsotillståndet hos människor. Det är individens egen uppfattning om sin hälsa som står i fokus. Det har visat sig att självskattad hälsa många gånger ger ett bättre mått på individers hälsa än medicinska expertomdömen och diagnoser men det är tvunget att ta i beaktelse att det finns ett stort antal faktorer i individers livssituation som inverkar på hur individer skattar sin hälsa. Ahlgren (1991) betonade att det finns två sorters attityder; antingen den positiva eller negativa attityd som individen intar till sin egen person. Det är den del av självuppfattningen som i något avseende är mätbar och

som går att kvantifiera genom olika självvärderingstester. Andrews och Robinson (1991) menar att subjektivt välbefinnande är en viktig psykologisk summering av individens liv i samhället. Subjektivt välmående kan ses som en attityd som inkluderar åtminstone två grundläggande komponenter: Kognition och affekt. Den kognitiva komponenten syftar på den rationella och intellektuella aspekten och den affektiva innefattar emotionella aspekter. Vidare menade de att genom att särskilja dessa komponenter blir det lättare att få ett perspektiv vid mätning av subjektivt välmående. Andrews och Robinson (1991) hänvisade till att det vid stora globala mätningar av subjektivt välmående framkommit att äldre vuxna visar lägre nivåer av glädje än yngre men högre nivåer av tillfredsställelse. I en förklaring till detta, genom den kognitiva och affektiva komponenten, föreslås att den kognitiva värderingen av livet som helhet ökar vid stigande ålder medan den positiva affekten minskar. Den empiriska forskningen om individers självvärdering visar att självvärderingen är relativt konstant hos samma individ under en längre tid. Ahlgren (1991) menar vidare att individers självvärdering kan ses som ett resultat av inläring i den socialisationsprocess som äger rum från födelsen. Individens självvärdering formas således av den sociala miljön och av andras sätt att se på hennes beteende. Det önskvärda målet när det handlar om individers självvärdering, är att den ska vara både realistisk och positiv. För att kunna uppnå detta krävs att det finns den grundtrygghet och tillit till omgivningen som en god självkänsla innebär. Individers självvärdering är alltså ett resultat av den tolkning som görs av andras reaktioner på det egna beteendet. Tolkningsprocessen är avgörande för hur individen uppfattar sig själv. Tolkningsprocessen kan påverkas av faktorer som är kopplade till individen och dess omgivning som t.ex. värderingar som råder i den omgivande miljön, individens egna mål och ambitionsnivå liksom förutsättningar. Dessa olika faktorer kan således förklara varför individer med samma förmåga i ett visst avseende ändå skiljer sig åt i sin värdering av sig själva. Andrews och Robinson (1991) menar att det inte är så stora olikheter mellan män och kvinnor vid självskattat välmående. Trender som går inom vissa åldersgrupper är svaga och beror helt och hållet på vilken mätmetod som används för att fastställa självskattat välmående. Socialstyrelsens folkhälsorapport (2005) är den sjätte i raden av nationella folkhälsorapporter som socialstyrelsen har gjort på uppdrag av regeringen. Syftet är att ge en översiktlig beskrivning av hur hälsotillståndet utvecklas i olika befolkningsgrupper. Rapporten visade att omkring tre fjärdedelar av Sveriges befolkning mellan 16-84 år ansåg att deras hälsotillstånd var gott; 77 procent av männen och 72 procent av kvinnorna. Överlag var andelarna med dålig självskattad hälsa något högre bland kvinnorna än bland männen i motsvarande åldersgrupp. Vidare kunde rapporten visa att dålig självskattad hälsa samt nedsatt psykiskt välbefinnande har ökat under andra halvan av 1990-talet.

Uppfattningen av vad som kännetecknar hälsa har fått Kallenberg och Larsson (2000) att beskriva några vanliga föreställningar om hälsa. Den första föreställningen likställer hälsa med frånvaro av sjukdom. Den andra föreställningen tar uppfattningen av hälsa som välbefinnande och livskvalitet, det vill säga livskvalitet uppnås när hälsan är tillräckligt god för att kunna förverkliga vitala mål. Den tredje föreställningen ser sambandet mellan hälsa och balans där hälsa beskrivs som en balanserad avvägning mellan extremer. För mycket och för lite av till exempel närhet och distans får konsekvenser i relationen till andra människor och kanske även för hälsan. I den sista föreställningen som Kallenberg och Larsson (2000) tar upp uppfattas hälsan som en resurs och en tillgång. Hälsan ses som en kvalitativ egenskap hos individen. Något som beskrivs med ord som mod, styrka och uthållighet. Vidare menar de att denna aspekt av hälsa förefaller ligga nära det som kallats grundhållning och attityd till livet. Vad är det för egenskap som gör att vissa människor lever längre, mår bättre och klarar prövningar och motgångar bättre än andra? Detta är frågor som har intresserat den israeliske sociologen Aaron Antonovsky.

### *Känsla av sammanhang*

Antonovsky (1991) formulerade den salutogenetiska modellen som bygger på att försöka se orsaken till vad det är som gör att vissa människor håller sig friska. Vilka faktorer bidrar till att upprätthålla hälsa istället för att se orsaken till att de blir sjuka. Antonovsky (1991) menar att svaret finns i människans känsla av sammanhang "sense of coherence". Antonovsky menar att känsla av sammanhang är en viktig faktor som står för upprätthållandet av ens position på kontinuet hälsa-ohälsa. Definitionen av KASAM lyder:

*"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 (begriplighet) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (hanterbarhet) de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och (meningsfullhet) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang" (Antonovsky, 1991)*

Känsla av sammanhang innefattar tre stöttepelare som medger en individs välbefinnande: *Begriplighet* står för i vilken utsträckning som individen förstår yttre och inre stimuli. Att det som inträffar upplevs som strukturerat och tydligt. En individ med hög känsla av begriplighet förväntar sig att framtiden är förklarig.

*Hanterbarhet* står för i vilken utsträckning som individen upplever att det finns resurser som står till förfogande. En individ med en hög känsla av hanterbarhet kommer inte att känna sig som ett offer för omständigheterna eller tycka att livet är orättvist

*Meningsfullhet* handlar om i vilken utsträckning som individen är motiverad och känner en upplevelse av delaktighet i det som sker. En individ med hög känsla av meningsfullhet drar sig inte för att konfronteras med utmaningar. Det är också denna komponent meningsfullhet som är den viktigaste. Utan denna blir varken hög begriplighet eller hög hanterbarhet särskilt långvarig.

Antonovsky (1991) utformade ett självvarsinstrument som mäter graden av känsla av sammanhang. Höga värden innebär en stark känsla av sammanhang och bättre förmåga att hantera problemsituationer. Antonovsky (1991) påpekar att det i ungdomen bara i bästa fall går att uppnå en provisorisk stark känsla av sammanhang som ligger till grund för förmågan att handskas med hälsotillstånd. Det är i det tidiga vuxenlivet som ens placering av känsla av sammanhang blir mer eller mindre definitiv. Han menar vidare att individer som har en utpräglad känsla av sammanhang har en större tolerans för situationer som är utlämnande för individen. Det finns ett övertag hos personer med stark känsla av sammanhang att korrekt identifiera problem och välja rätt copingstrategi.

Att ha en känsla av sammanhang ses som ett stabilt personlighetsdrag och är nära besläktat med andra dimensioner såsom self-efficacy.

### *Self-efficacy*

Self-efficacy är en term i Albert Banduras (1986) teori. På svenska översätter vi ordet till självförmåga eller självtillit. Teorin handlar om graden av tilltro på den egna förmågan att klara av en uppgift. Bandura menar att hur individen styr sitt liv är beroende av graden av självtillit. Individer med en hög självtillit har ett bättre självförtroende beträffande den egna förmågan att uppnå sina mål och sätter även högre mål att uppnå. Detta är något som ligger helt i linje med Antonovskys (1991) teori. Det vill säga att ju högre känsla av sammanhang en individ har och ju högre självtillit enligt Banduras teori, desto lättare har individen för att klara av och hantera situationer och händelser.

### *Matbegär*

Weingarten och Elston (1990) beskrev matbegär som en intensiv längtan efter en särskild substans. Det individen känner ett specifikt sug efter är först och främst det som tillfredsställer suget. Här kan det även ses om det finns någon annan substans som kan komma att tillfredsställa suget lika bra. Detta ger ett mått på individens egentliga matbegär.

Vad det är som orsakar matbegär har förbryllat forskare under flera års tid. Denny (1997) menar att det handlar om mentala aspekter, andra säger att det finns fysiologiska förklaringar. Även om forskare är oense i denna fråga visar nyligen gjord forskning att det är en komplex kombination av fysiologiska och mentala faktorer där även hjärnans funktion har visat sig spela en stor roll för hur mat påverkar vårt humör. Weingarten och Elston (1990) presenterade två modeller som förklarar vad det är som framkallar matbegär. Den första modellen bygger på att matbegär aktiveras efter en period av avhållsamhet från den substans som individen känt ett sug efter. Den andra modellen handlar om att det upplevda suget hela tiden utsätts för stimuli som kan associeras med den substansen man är sugen på. Dessa två modeller föreslår att det upplevda suget utlöses av ett nedstämt sinnesläge som beror på avhållsamhet från en efterlängtd och behövlig substans.

Wurtman (1988) menade att ett nedstämt sinnesläge framkallar kolhydratsbegär och att intaget av kolhydrater har en positiv effekt på depression. Hon menade vidare att individer som är nedstämda självmedicinerar sig för att må bättre. Schuman, Gitlin och Fairbanks (1987) forskning visade samma resultat, det vill säga, att personer som mått dåligt självmedicinerar sig med sötsaker för att må bättre. Liknade data visade Christensen och Somers (1995) när de undersökte intaget av mat hos deprimerade och icke deprimerade personer. Resultatet visade att de båda grupperna åt samma sorts mat förutom intaget av kolhydrater där deprimerade personer konsumerade mer.

I en studie utförd av Weingarten och Elston (1991) medverkade över 1000 högskolestudenter i Kanada. Studien visade att 97 % av kvinnorna och 68 % av männen upplevt matbegär. Kvinnorna rapporterade att det var choklad de känt ett sug efter och männen uppgav pizza. Majoriteten av de tillfrågade uppgav att de till 50 % av gångerna gett efter för suget. Kvinnorna rapporterades även må sämre efter att de gett efter för sina matbegär. Weingarten och Elston (1991) framhåller att vår nuvarande förståelse kring att känna ett sug av att äta något specifikt baserar sig på tre forskningsområden med studier om sambandet mellan mensstruationcykeln, graviditet och depression. Forskning inom dessa områden är till stor del baserad på kvinnor. Det finns knapp information tillgänglig om matbegär bland män. Waterhouse (1995) påvisade i sin studie en koppling mellan socker och östrogen hos kvinnor. De fann att kvinnor kände ett speciellt sug efter socker pga. östrogenets effekt på blodsockernivån. Detta skulle i sin tur förklara varför kvinnor känner ett extra sug efter socker vid mens, graviditet och klimakteriet. Det har även kommit fram att kvinnor äter inte bara socker för att få den lugnande effekten utan vill även åt fett för att det har en upphöjande effekt på humöret. Det har visat sig att fett igångsätter utsöndring av endorfiner i kroppen vilket stimulerar individens sinnesstämning. Det mäktigaste suget är det som innehåller både socker och fett. Det är här choklad kommer in i bilden eftersom det kan ha en fördelning på 50 % av både socker och fett. Christensen och Pettijohn (2001) hävdar att det under det senaste årtiondet har förekommit bevis som pekar på en koppling mellan nedstämdhet och ett ökat intag av kolhydrater. Förklaringen har varit att nedstämdhet beror på brist på serotonin i hjärnan och att individen försöker kompensera detta genom ett ökat intag av kolhydrater eftersom ett välbefinnande infinner sig då.

Varför det är så att olika sorters mat har olika effekt på vårt sinnesläge kan förklaras inom neuropsykologin där det studerats närmare.

#### *Hjärnans funktion vid intag av mat*

Denny (1997) förklarar att neurotransmittorer fungerar som hjärnans kemiska budbärare som sänder ut olika signaler för att påverka kroppen. Dopamin och noradrenalin är neurotransmittorer som förser kroppen med mental energi. Serotonin är ytterligare en som

reglerar allt ifrån humör till avkoppling. I Nutrition Health Review (1994) beskrivs en riklig mängd av serotonin i nervcellerna som hjälper till att reglera allt ifrån sömn, humör, matintag och smärttolerans medan en låg nivå av serotonin ger upphov till sömnlöshet, depression och matbegär. Serotoninnivån är alltså direkt kopplad till vad vi äter. Denny (1997) menade vidare att vid ett intag av kolhydrater reagerar kroppen med att känna sig avkopplad och dåsig, samtidigt som serotoninnivån stiger. Protein däremot har en motsatt effekt mot kolhydrater eftersom protein piggar upp.

### *Syfte och frågeställningar*

Syftet med studien är att undersöka om det förekommer samband mellan självskattat välmående och matbegär. Studien undersöker även känsla av sammanhangs inflytande på välmående och matbegär. Eventuella könsdifferenser är också av intresse. Med utgångspunkt från ovanstående undersöks följande frågeställningar.

1. Finns det ett samband mellan välmående och matbegär?
2. Finns sambandet i så fall kvar när det viktiga, i litteraturen bekräftande sambandet mellan välmående och känsla av sammanhang infogas?
3. Finns det ett samband mellan matbegär och känsla av sammanhang?
4. Förekommer det skillnader mellan män och kvinnor på studiens variabler välmående, matbegär och känsla av sammanhang?
5. Förekommer det skillnader mellan Högskolestudenter och Gymnasieelever på studiens variabler välmående, matbegär och känsla av sammanhang?

## Metod

Studier som bedrivits om hälsa och matbegär har erhållits genom observationer, självrapportering och intervjuer. I denna studie valdes enkäter med självskattningsfrågor. Totalt rörde det sig om tre olika enkäter: Antonovskys livsfrågeformulär, ett självskattningsformulär om matbegär och ett självskattningsformulär som mätte välmående.

### *Undersökningsdeltagare*

Totalt medverkade 132 personer i denna studie. Urvalet bestod av 75 gymnasieelever från årskurs ett och två från en skola i södra Sverige. Eleverna läste på yrkesinriktade program, varav 40 män och 35 kvinnor. Medelålder var 17.16 år (SD=0.40). Det andra urvalet bestod av 57 högskolestuderande med blandade yrkesinriktningar på en skola i södra Sverige; 21 män och 36 kvinnor. Medelålder var 29 år (SD=6.86). I hela gruppen var medelåldern 22 år (SD=7.42). Olika skillnaderna i könsfördelningen mellan eleverna och studenterna är inte statistisk signifikant. Gymnasieeleverna och högskolestudenterna kommer att kallas grupp i resultatdelen.

### *Material*

Undersökningsdeltagarna fick svara på tre olika enkäter. Den första enkäten var känsla av sammanhangstestet som är utarbetat av Aaron Antonovsky (1991). Det är ett test som mäter en individs hälsa och består av 29 frågor, med en sjugradig svarsskala. I analysen kodades svaren så att 1 motsvarade den svagaste känsla av sammanhang och 7 den starkaste, därefter summeras medelvärdet för kasamfrågorna per individ. Antonovskys livsfrågeformulär är ett väl beprövat test som här fick ett Cronbachs alfa på 0.90. För att kunna urskilja eventuella skillnader mer ingående i Känsla av sammanhang valdes att synliggöra de tre komponenterna som bygger känsla av sammanhang. De olika komponenterna som kom att ligga till grund för beräkningarna i resultatet innefattade begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, de hade tillsammans ett Cronbachs alfa på 0.82. Varje fråga var avsedd att mäta en av komponenterna. Det är viktigt att notera att alla dessa tre komponenter är beroende av varandra för att bilda känsla av sammanhang men meningsfullhet är den viktigaste komponenten eftersom den

utgör drivkraften för att öka förståelsen av ens värld. Den kan även ses som en motivationskomponent och utan denne blir varken hög begriplighet eller hög hanterbarhet särskilt långvarig. Frågan huruvida de olika komponenterna spelar olika roll under olika livsfaser har fått Ryden och Stenström (2000) att ställa frågan om de tre komponenterna utvecklas helt parallellt eller om de anläggs i olika skeden under barndomen. I resultatdelen kallas dessa index begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Enkät två bestod av frågor avsedda att identifiera om en individ har upplevt matbegär. Här används ett test som är taget och översatt från Weingarten och Elston (1991). Ett exempel på fråga om food cravings är: *"Brukar du bli sugen på någon särskild sorts mat eller godis?"* Skalan gick från 1= Ja till 2= Nej. Indexet för den frågan kallas matbegär i resultatdelen. Deltagarnas svar på vad det var de kände sig sug efter delades sedan in i kolhydrater respektive protein med hjälp av ett näringsanalysprogram från Xenical (1999). Detta index kommer att kallas protein eller kolhydrat. Skalan gick från 1=protein till 2= kolhydrater. På frågan hur de känner sig när de gett efter för sina matbegär framkom det flera svar varpå det beslutades att bedöma dessa svar efter en skala från 1= "mår väldigt dåligt", 2= "mår ganska bra", 3= "mår bra", 4= "mår väldigt bra". Denna nya bedömning gjordes av fem tillfrågade personer allt för att det skulle bli så objektivt och rättvist som möjligt. Detta index kommer att kallas sinnesläge. På frågan hur ofta de tillät sig själva att ge efter för sina matbegär fick undersökningssdeltagarna ange detta i procent. Svaren som deltagarna gav på denna fråga gav en sned fördelning varför svaren logaritmerades. Indexet kallas procent i det följande. Undersökningssdeltagarna fick även ange hur många gånger i månaden de upplevt matbegär. Skalan gick från 1= 1ggr/månaden till 15= 115 ggr/månaden. Indexet här kallas frekvens. För kvinnorna fanns det ytterligare en fråga om de ansåg att deras matbegär hörde ihop med menstruationscykeln.

Enkät tre var av författaren ett egen konstruerat självskattningsformulär. Formuläret bestod av sju påståenden om hälsa och välmående. Sex påståenden var positiva och ett var negativt. Det negativa påståendet vändes vid databearbetningen. Skalan var indelad från 1="instämmer inte", 2="instämmer i viss mån", 3="instämmer i ganska hög grad", 4="instämmer helt". Exempel på positiv påstående: *"Jag anser att mitt liv är intressant."* Exempel på negativt påstående: *"Mitt humör går upp och ner"* Reliabiliteten i detta frågeformulär testades med hjälp av Cronbachs alfa som gav ett värde på 0.80. I resultatdelen kommer detta index att kallas välmående.

### *Procedur, analys*

Under det förberedande arbetet togs kontakt med en rektor för en gymnasieskola i södra Sverige, för att erhålla samtycke till att genomföra undersökningen. Undersökningen kom att utföras på skolan i anslutning till elevernas ordinarie lektion. Enkäterna delades ut och samlades in under närvaro av den som gjort studien. Eleverna informerades om frivillighet och konfidentialitet. Hela proceduren tog 20 minuter och alla som var närvarande svarade på enkäten vilket gjorde att det inte blev något internt bortfall. Datainsamlingen för högskolan genomfördes genom att några högskolestuderande tillfrågades i anslutning till lektion. Högskolestuderande tillfrågades även i biblioteket och datasalar om de ville vara med i undersökningen. Några högskolestuderande kom att tillfrågas i sina studenthem. De studerande informerades om frivillighet och konfidentialitet. Även här delades enkäterna ut och samlades in under närvaro av den som gjort studien.

## Resultat



I resultatdelen redovisas samvariationen mellan huvudvariablerna välmående och matbegär. Skillnader mellan kön, gymnasieelever och högskolestudenter för huvudvariablerna välmående, känsla av sammanhang och matbegär. En korrelation utfördes för att undersöka samvariansen med välmående på samtliga variabler för att därefter göra en regressionsanalys med de variabler som korrelerade med välmående för att se vilken variabel som är av störst betydelse för välmående.

I bearbetningen av analysen ses det att ett fåtal item inte var ifyllda. Detta interna bortfall medförde att det blev olika svarsfrekvenser vid de olika beräkningarna.

#### *Samband mellan självskattningsformuläret Välmående och Matbegär*

För att testa frågeställningen om det finns ett samband mellan Välmående och Matbegär gjordes en sambandskorrelation som resulterade i en positiv korrelation ( $r=0.227$ ,  $n=127$ ,  $p<.01$ , two-tailed).

#### *Skillnader mellan män och kvinnor avseende de olika variablerna Känsla av sammanhang, Välmående och Matbegär*

För att undersöka studiens frågeställning om det förekommer könsdifferenser och gruppskillnader testades detta med t-test.

Tabell 1. Antal svarande, medelvärde, standardavvikelse, t-värde och signifikansnivå på skillnad mellan män och kvinnor för index känsla av sammanhang, välmående och matbegär.

	Antal		Män		Kvinnor		t	p
	Män	Kvinnor	M	SD	M	SD		
begriplighet	61	71	4.49	0.73	3.95	0.71	4.27	.000
hanterbarhet	61	71	5.12	0.85	4.80	0.80	2.18	.031
meningsfullhet	61	71	5.19	0.94	5.24	1.00	-0.29	.771
välmående	56	71	3.04	0.55	2.47	0.58	5.50	.000
matbegär	60	71	1.21	0.41	1.04	0.20	3.12	.002
prot. el kolh	41	66	1.65	0.48	1.89	0.31	-3.08	.003
procent	44	62	2.05	0.59	1.76	0.69	2.24	.027
sinnesläge	44	66	3.60	0.49	2.97	1.05	3.69	.000
frekvens	41	59	5.87	3.24	7.11	4.79	-1.44	.152

Tabell 1 visar på signifikant högre medelvärde för begriplighet och hanterbarhet för män än för kvinnor. Meningsfullhet visar ingen signifikant skillnad mellan könen. T-testet visar en signifikant skillnad mellan män och kvinnor i hur de skattar sitt välmående. Män skattar sitt välmående högre vid en jämförelse med kvinnorna. Kvinnor skattar däremot sitt upplevda matbegär högre vid jämförelse med männen. T-testet visar även en signifikant skillnad mellan intaget av protein eller kolhydrater mellan könen. Kvinnor äter mer kolhydrater än männen vid jämförelse och ger efter för sina matbegär oftare än männen. Kvinnorna rapporterade sig att må sämre i jämförelse med männen när de gett efter för sina matbegär. Ingen skillnad mellan könen vad beträffar hur många gånger i månaden de upplevt matbegär.

#### *Skillnader mellan Högskolestudenter och Gymnasieelever avseende de olika variablerna Känsla av sammanhang, Välmående och Matbegär*

Tabell 2. Antal svarande, medelvärde, standardavvikelse, t-värde och signifikansnivå mellan högskolestudenter och gymnasieelever för index känsla av sammanhang, välmående och matbegär.

	Antal		Högskolestudenter		Gymnasieelever		t	p
	Högstud.	Gymnasietud	M	SD	M	SD		
begriplighet	57	75	4.44	0.71	4.02	0.76	3.25	.001
hanterbarhet	57	75	5.24	0.78	4.72	0.82	3.67	.000
meningsfullhet	57	75	5.57	0.67	4.95	1.08	3.80	.000
välmående	55	72	2.94	0.59	2.56	0.62	3.47	.001
matbegär	56	75	1.07	0.25	1.16	0.36	-1.53	.128
prot. el kolh	51	56	1.82	0.38	1.78	0.41	.488	.627
Procent.	52	54	1.99	0.68	1.78	0.63	1.55	.124
sannesläge	52	58	3.31	0.88	3.14	0.96	.946	.346
frekvens	51	49	7.23	4.53	5.95	3.87	1.51	.134

Tabell 2 visar att högskolestudenter har ett signifikant bättre medelvärde beträffande känsla av sammanhang och skattar sitt välmående högre vid en jämförelse med gymnasieelever. Inga ytterligare skillnader gick att utläsa mellan de båda grupperna.

#### *Korrelationsanalys för studiens samtliga variabler*

För att undersöka Välmåendets samvarians med Matbegär, Känsla av sammanhang och bakgrundsdata utfördes en korrelationsanalys med hjälp av Pearson`s korrelation (two-tailed).

Tabell 3. Pearsonkorrelation för antal gjorda jämförelser.

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Bakgrundsdata													
1. Kön	-												
2. Grupp	-.164	-											
3. Ålder	.227**	-.795**	-										
Känsla av sammanhang													
4. Begriplighet	-.351**	-.274 **	.269**	-									
5. Hanterbarhet	-.188*	-.307**	.281**	.709**	-								
6. Meningsfullhet	.026	-.317**	.356**	.515**	.634**	-							
7. välmående	-.442**	-.297**	.294**	.600**	.616**	.586**	-						
Matbegär													
8. Matbegär	-.265**	.134	-.106	.143	.129	.064	.227*	a					
9. Protein,Kolh	.288**	-.048	.090	-.167	-.184	-.079	-.216*	a	-				
10.Frekvens	.144	-.151	.301**	.077	.049	.231*	.094	a	.159	-			
11.Procent.	-.215*	-.151	.159	.141	.053	.073	.193*	a	-.022	-.059	-		
12. Sinnesläge	-.335**	-.091	.039	.221*	.231*	.160	.364**	a	-.048	-.059	.045	-	
13. Mens	.	.196	-.179	-.103	.033	-.008	.028	a	-.020	-.148	.035	.001	-

\*\*p<.01, \*p<.05

Av de 12 variabler som visats i tabell 3, har den sjunde välmående signifikanta samband med alla variabler förutom med menstruation och frekvens dvs. antal gånger i månaden med upplevt matbegär. De 10 som visade samband med välmående undersöktes närmare i regressionsanalys.

*Regressionsanalys med välmående som kriterievariabel och de variabler som samvarierade med välmående enligt Tabell 3.*

För att undersöka de variabler som hade samband med välmående i Tabell 3 genomfördes en regressionsanalys i syfte att upptäcka vilka av de studerande variablerna som var av störst betydelse för variationen i kriterievariabeln välmående. (Se tabell 4). Regressionen utfördes i steg av tre modeller. Den första modellen innehöll variabler som beskrev matbegär eftersom det och välmående var det primära målet med denna studie att undersöka. Modell 2 innehöll känsla av sammanhangs komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som kan ses som personlighetskomponenterna. Slutligen innehöll modell 3 bakgrundvariablerna ålder, kön och grupp dvs. högskolestudenter och gymnasieelever. Av de testade komponenterna visade alla tre modeller signifikanta resultat med välmående. Modell 3 gav ett Adjusted R Square på .60 som innebär att 60 procent av välmående kunde förklaras utifrån dessa nio faktorer. Kollinearitetsdiagnosen för modellen var tillfredsställande.

Tabell 4. Regressionsanalys (alla deltagare) med välmående som kriterievariabel och de variabler som samvarierade. N=(98). Metod Enter i tre modeller.

	Adj. R <sup>2</sup>	Standard beta	t	p	Sign F change
Modell 1.	.13				.001
procent		.16	1.78	.078	
protein el kolh		-.16	-1.70	.102	
sinnesläge		.31	3.32	.001	
Modell 2.	.49				.000
procent		.12	1.70	.096	
prot el kolh		-.09	-1.30	.207	
sinnesläge		.21	2.83	.006	
begriplighet		.20	1.92	.058	
hanterbarhet		.20	1.60	.114	
meningsfullhet		.31	3.11	.002	
Modell 3.	.60				.000
procent		.00	-.001	1.00	
protein el kolh		-.01	-.180	.857	
sinnesläge		.10	1.50	.137	
begriplighet		.06	.60	.551	
hanterbarhet		.16	1.50	.141	
meningsfullhet		.34	3.83	.000	
Ålder		.14	1.30	.202	
Kön		-.41	-5.06	.000	
Grupp		-.11	-1.04	.300	

Av prediktorerna matbegär gav enbart sinnesläge ett signifikant bidrag. Känsla av sammanhang visade sig också vara av betydelse; meningsfullhet gav ett signifikant bidrag men sänkte bidraget från sinnesläge något.

Med utgångspunkt från ovanstående gjorda regressionsanalys bekräftades att kön var en betydande faktor i välmående. Därför gjordes två regressionsanalyser för att visa om modellen ovan kunde bekräftas inom vardera könet eller om det tillkom andra variabler som var av betydelse för välmående.

I tabell 5 visas regressionsanalys för män och kvinnor separat med samma kriterievariabel och prediktorer som ovan gjorda regression.

Tabell 5. Regressionsanalys med välmående som kriterievariabel för män och kvinnor var för sig. Metod Enter har använts. Kollinearitetsdiagnosen för modellen var tillfredsställande.

	Män n=38					Kvinnor n=60				
	Adj. R <sup>2</sup>	Standard beta	t	p	Sign.F Change	Adj. R <sup>2</sup>	Standard beta	t	p	Sign.F Change
Modell 1	-.05				.743	.04				.136
procent		.19	1.1	.277			.01	.14	.889	
prot,kolh		-.01	-0.4	.966			-.05	-.43	.672	
Sinnesläge		.03	.17	.865			.29	2.3	.026	
Modell 2	.38				.000	.48				.000
procent.		.07	.50	.621			.02	.20	.843	
prot, kolh		.10	.68	.501			-.04	-.40	.691	
sinnesläge		-.05	-.35	.732			.16	1.7	.098	
begriplighet		.21	1.1	.269			.05	.35	.731	
hanterbarhet		.17	.75	.460			.30	1.9	.066	
meningsfullhet		.39	1.9	.063			.42	3.5	.001	
Modell 3	.51				.012	.49				.238
procent.		.09	.72	.475			-.03	-.29	.770	
prot,kolh		.04	.31	.756			-.05	-.48	.633	
sinnesläge		-.06	-.40	.693			.16	1.6	.107	
begriplighet		-.00	-.01	.991			.08	.06	.956	
hanterbarhet		.10	.44	.664			.27	1.8	.084	
meningsfullhet		.40	2.2	.037			.39	3.1	.003	
grupp		-.23	-.61	.546			.00	.01	.999	
ålder		.23	.64	.525			.19	1.3	.199	

### Män och Kvinnor

Modell 1 var ej signifikant ( $F_{3,34}=.42$ ,  $p>.743$ ). Endast den enskilda prediktorn meningsfullhet hos männen visade på signifikant bidrag. En hög nivå av meningsfullhet hos männen samvarierade med välmående i Modell 3, som stod för 51 % av den förklarade variansen hos välmående, trots att grupp och ålder ej gav signifikanta bidrag

Modell 2 och 3 visade signifikanta samband med välmående för männen.

Modell 2 var signifikant för kvinnorna, ( $F_{6,53}=10.22$ ,  $p<0.001$ ). Den enskilda prediktorn meningsfullhet visade signifikant samband med välmående. Det signifikanta bidraget från känsla i Modell 1 ligger inte kvar i Modell 2. Modell 3 svarade för den största variansen med välmående, ( $F_{8,51}=8.17$ ,  $p<0.001$ ). Detta innebär att 49 % av välbefinnandet kunde förklaras utifrån dessa åtta faktorer.

Eftersom syftet med studien även var att undersöka gruppskillnader d.v.s. mellan högskolestudenter och gymnasieelever gjordes ytterligare en regressionsanalys för att utröna vilka av de variabler som har störst effekt på välmåendet hos de två grupperna.

Tabell 6. Regressionsanalys för gruppen högskolestudenter och gymnasieelever separat. Välmående användes som kriterievariabel och som prediktorer matbegär i Modell 1, följt av känsla av sammanhangskomponenterna i Modell 2 och slutligen bakgrundsfaktorerna i Modell 3.

Tabell 6. Regressionsanalys (högskolestudenter och gymnasieelever) samma variabler som i Tabell 4 och Tabell 5.

	Högsstud n= 50					Gymnstud n=48				
	Adj. R <sup>2</sup>	Standard beta	t	p	Sign.F Change	Adj. R <sup>2</sup>	Standard beta	t	p	Sign.F Change
Modell 1	.17				.009	.08				.080
procent		.28	2.1	.040			-.04	-.26	.796	
prot,kolh		-.20	-1.6	.125			-.21	-1.5	.142	
sinnesläge		.35	2.7	.011			.32	2.2	.033	
Modell 2	.39				.001	.42				.000
Procent		.20	1.7	.103			.03	.29	.776	
prot, kolh		-.18	-1.6	.125			-.09	-.75	.458	
sinnesläge		.12	.87	.390			.28	2.4	.024	
begriplighet		.23	1.4	.157			.14	.90	.378	
hanterbarhet		.31	1.6	.109			.12	.63	.531	
meningsfullhet		.09	.63	.527			.44	2.8	.008	
Modell 3	.53				.002	.52				.010
Procent		.11	.98	.334			-.09	-.75	.459	
prot,kolh		-.08	-.79	.433			.04	.31	.761	
sinnesläge		.08	.64	.528			.14	1.2	.233	
begriplighet		-.02	-.10	.921			.09	.70	.510	
hanterbarhet		.29	1.7	.091			.08	.50	.635	
meningsfullhet		.17	1.3	.217			.49	3.3	.002	
kön		-.48	-3.8	.001			-.42	-3.0	.004	
ålder		.14	1.3	.201			.00	.01	.992	

### *Högskolestudenter och Gymnasieelever*

Efter regressionsanalys på högskolestudenterna framträder den enskilda prediktorn procent d.v.s. hur ofta de skattat att ge efter för sina matbegär som den variabeln som har störst effekt för välmående. Även prediktorn sinnesläge visar på ett signifikant bidrag i Modell 1 ( $F_{3,46}=4.32$ ,  $p<.009$ ). I Modell 2 ligger varken procent och sinnesläge kvar som signifikanta bidrag. Modell 3 stod för den största förklarade variansen till välmående ( $F_{8,41}=7.85$ ,  $p<.000$ ) där även prediktorn kön framträder som ensamt signifikant bidrag bland de resterande sju.

Slutligen kan nämnas att bland gymnasieelever visar prediktorn sinnesläge signifikant bidrag i både Modell 1 och 2 och i den senare syntes den bli förstärkt gentemot de övriga prediktorerna. Även meningsfullhet visade på signifikant samband med välmående i modell 2 ( $F_{6,41}=6.66$ ,  $p<.000$ ). Modell 3 står för den största förklarade variansen till välmående ( $F_{8,39}=7.31$ ,  $p<.000$ ). Meningsfullhet visade sig även bli starkare i den sista modellen och det går även att se att kön visar på ett signifikant bidrag.

## Diskussion

De flesta människor har nog någon gång i sitt liv känt ett sug efter något specifikt att äta. Det är knappast en ovanlig företeelse utan snarare en normativ upplevelse lik att känna hunger och mättnad. Var gränsen går mellan ett sunt kontra överdrivet ätbeteende med dess hälsorisker är något som det alltmer fokuserats kring. Då välmående visat sig vara en faktor som kunnat påverka uppkomsten av matbegär hos individer var syftet med denna studie att undersöka hur stark betydelse matbegär egentligen har för välmående. Att det förekommer könsskillnader i vad för kost som individer känner ett specifikt sug efter och hur de mår efter att ha gett efter för suget visar både Weingarten och Elston, (1991) och denna studie.

Även känsla av sammanhang valdes att undersökas närmare eftersom det i tidigare studier visat på en samvariation med välmående (Suominen, 2001). Är det så att en stark känsla av sammanhang är en prediktor för bättre självskattat välmående? Denna studie har jämfört män och kvinnor för att undersöka könsskillnader på studiens olika variabler, likaså gjordes separata jämförelser för högskolestudenter och gymnasieelever för att fastställa eventuella skillnader på basis av ålder och mognad.

#### *Känsla av sammanhang och Välmående*

Är det så att en stark känsla av sammanhang är en prediktor för bättre självskattat välmående? Antonovskys (1991) hävdar att individer med en stark känsla av sammanhang kommer att ha en bättre psykisk och fysisk hälsa. I en longitudinell studie utförd av Suominen (2001) undersöktes just om känsla av sammanhang var en prediktor för bättre självrapporterad hälsa. Suominen (2001) studie som baseras på 1976 individer visade att stark känsla av sammanhang bidrog till en bättre skattad hälsa hos både män och kvinnor.

I denna studie gjordes en korrelationsanalys mellan självskattningsformuläret välmående och Antonovskys livsfrågeformulär det visade på en signifikant positiv korrelation dem emellan. Resultatet i denna studie visade att männen hade bättre medelvärde på känsla av sammanhang jämfört med kvinnorna i denna studie. Likaså visade högskolestudenterna ett högre medelvärde på känsla av sammanhang jämfört med gymnasieeleverna. Geyer (1997) är kritisk till Antonovskys känsla av sammanhang eftersom han inte preciserar vid vilken ålder en individs känsla av sammanhang blir stabil utan bara nämner någon gång under tidig vuxenålder. Geyer (1997) hävdar att en stark känsla av sammanhang återfinnas oftare hos individer som har en högre utbildning och som har fått lära sig att ta beslut och som också är vana att ta beslut. Denna studie visade att högskolestudenter som är äldre och har en högre utbildning hade en starkare känsla av sammanhang än gymnasieeleverna.

Resultatet i denna studie visade även att männen skattade sitt välmående högre vid en jämförelse med kvinnorna. Detta stöder också tidigare forskning där Tashakkori (1993) fann att män tenderar att skatta sitt välmående högre än kvinnorna. När det gäller könsdifferenser för självskattat välmående visar ofta studier att pojkar och män i flera avseenden skattar sin hälsa som starkare än flickor och kvinnor. Enligt Ahlgren (1991) kan en förklaring till detta vara beroende på vilken dimension av välmående som mäts. Hon menar vidare att pojkar och män tenderar att lägga en stor vikt vid prestationsaspekter medan flickor och kvinnor tenderar att lägga stor vikt vid emotionella och sociala aspekter. Doyal (1991) menar att kvinnors sämre välmående är en konsekvens av att män och kvinnor inte är jämlika. Hon menar att förklaringen ligger i att det är en för stor ansvars börda på kvinnor med jobb, hushåll och barnuppfostring. Kallenberg och Larsson (1996) genomförde en stor studie med 2003 individer som visade på stora könsskillnader på känsla av sammanhang detsamma som denna studie. Regressionsanalysen visade att nästan all samvariation mellan känsla av sammanhang och välmående beror på inflytande av kön.

#### *Välmående*

I denna studie beskrevs välmående som ett begrepp som används för att ge en bild av hälsotillståndet hos människor. I ett försök att undersöka vilken eller vilka av studiens variabler som bäst kan förklara sambandet till välmående delades variablerna upp i grupper om tre. Variabeln matbegär som en, följd av känsla av sammanhangs komponenterna och slutligen bakgrundvariablerna. Resultatet visade att personlighetsvariabeln meningsfullhet bidrog till den största förklarade variansen i välmående. Kön visade sig också ha en avgörande effekt på välmående varpå det gjordes separata analyser för män och kvinnor. Resultatet visade att för männen var det variabeln meningsfullhet som var av störst betydelse för välmående. För kvinnornas del visade variabeln sinnesläge ett samband med välmående men efter att personlighetsvariablerna i känsla av sammanhang lagts till var det än en gång meningsfullhet som stod för det största sambandet till välmående. För högskolestudenter var

det variabeln procent och sinnesläge som visade ett signifikant samband med välmående dock tog kön över när bakgrundvariablerna las till. För gymnasieeleverna var det sinnesläge tillsammans med meningsfullhet som visade signifikant bidrag. Meningsfullhet förstärktes när bakgrundvariablerna tillkom och även här visade kön ha en stark effekt på välmående.

#### *Välmående, Känsla av sammanhang och Matbegär*

Välmående har i tidigare studie visat sig vara en faktor visat som kunnat påverka individers matbegär (Christensen & Pettijohn, 2001). Studiens syfte var att undersöka hur stark betydelse matbegär egentligen har för välmåendet. Resultatet visade att kvinnorna hade signifikant högre värden på sin skattning av matbegär. Att kvinnorna föredrar kolhydrater och mår sämre än männen efter att ha gett efter för sina sug har visat sig i ett flertal studier (Weingarten & Elston, 1991; Christensen & Pettijohn, 2001; Rozin, Levine & Stoess, 1991; Carter, Joyce, Mulder, Luty & McKenzie, 2000).

Resultatet visade som nämnts tidigare att kvinnorna skattade sitt välmående som sämre och upplevde större matbegär vid en jämförelse med männen. Däremot visade resultatet att matbegär och känsla av sammanhang inte korrelerade med varandra.

#### *Studiens begränsningar*

Denna studie utfördes med tre olika enkäter där Cronbachs alfa för känsla av sammanhang och självskattningsformuläret välmående visade sig vara god. De frågor som låg till grunden för matbegär har utifrån tidigare redovisad forskning bedömts som relevant (Weingarten & Elston, 1991). Även om det sistnämnda frågeformuläret inte kom att uppfylla samma höga reliabilitet som de två övriga ansågs det ändå spegla viktiga aspekter vid frågor rörande matbegär. Vid genomgång av datan upptäcktes det även att frågeformuläret hade en del internt bortfall, varpå två variabler helt fick tas bort från studien. De berörda variablerna var fråga 2b och 3a. En möjlig orsak till detta kan vara att det upplevdes svårtolkat att fylla i. Svårigheten med att mäta matbegär är att det just bygger på individens egen skattning av suget och lik andra självskattningsformulär kan det kan alltid ifrågasättas. Ett sätt för att stärka reliabiliteten kunde vara att komplettera med intervjuer. Det hade även varit av intresse att göra en longitudinell studie för att följa välmåendets och det upplevda matbegärets förändring genom åren.

## Referenser

- Ahlgren, R.M. (1991). *Skolelevers självvärdering*. Stockholm: Almqvist & Wiksell.
- Andrews, F.M., & Robinson, J.P. (1991). Measures of subjective well-being. In J.P. Robinson, P.R. Shaver., L.S. Wrightsman. *Measures of personality and social psychological Attitudes*, 66-96. New York: Academic press.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Denny, S. (1997). Food Cravings. *Current Health* 2, 23, 16-18.
- Doyal, L. (2001). Sex, gender, and health: the need for a new approach. *British medical journal*, 323, 1061-1063.

- Carter, J., Joyce, P., Mulder, R., Luty, S., & McKenzie, J. (2000). Gender differences in the presentation of depressed outpatients: a comparison of descriptive variables. *Journal of Affective Disorders*, 61, 59-67.
- Christensen, L., & Pettijohn, L. (2001). Mood and carbohydrate cravings. *Appetite*, 36, 137-145.
- Christensen, L., & Somers, S. (1996). Comparison of Nutrient Intake Among Depressed and Nondepressed Individuals. *International Journal of Eating Disorder*, 20, 105-109.
- Folkhälsorapport. (2005). Stockholm: Socialstyrelsen; 2005.
- Forskningsnämnden, (1998). *Självupplevd hälsa. Faktorer som påverkar människors egen bedömning*. Uppsala: Ord & Forum AB.
- Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science and Medicine*, 44, 1771-1779.
- Kallenberg, K., & Larsson, G. (2000). *Människans hälsa*. Falun: Natur och Kultur.
- Kallenberg, K., & Larsson, G. (1996). Sense of coherence, socioeconomic conditions and health: Interrelationships in a nation-wide Swedish sample. *European Journal of Public Health*, 6, 175-180.
- Nutrition Health Review. (1994). Serotonin: Mood Regulator. *The consumer's Medical Journal*, 71, 15.
- Ryden, O., & Stenström, U. (2000). *Hälsopsykologi*. Falköping: Bonnier utbildning.
- Rozin, P., Levine, E., & Stoess, C. (1991). Chocolate craving and liking. *Appetite*, 17, 199-212.
- Schuman, M., Gitlin, M.J., & Fairbanks, L. (1987). Sweets, chocolate, and atypical depressive traits. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 491-495.
- Suominen, S (2001). Sense of coherence as a predictor of subjective state of health. *Journal of Psychoosomatic Research*, 50, 77-86.
- Tashakkori, A (1993). Gender, Ethnicity, and the Structure of self- Esteem: An Attitude Theory Approach. *Journal of Social Psychology*, 133, 479-489.
- Waterhouse, D. (1995). Why women need chocolate. *Good Housekeeping*, 220, 81-87.
- Weil, A. (2000). *Ät rätt, Ät gott, Må bra*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Weingarten, H.P., & Elston, D. (1990). The phenomenology of food cravings. *Appetite*, 15, 231-246.
- Weingarten, H.P., & Elston, D. (1991). Food Cravings in a College Population. *Appetite*, 17, 167-175.



Wurtman, J.J (1988). Carbohydrate cravings: A disorder of food intake and mood. *Clinical Neuropharmacology*, 11, 139-145.

Xenical. (1999). *Kost och Näringsdata*. Roche AB.

## SUGEN PÅ VAD?!

Nedan följer att antal frågor som syftar till att ta reda på om du brukar bli sugen på något särskild sorts mat eller godis.

Jag är:  Kvinna  Man

Ålder: \_\_\_\_\_

Går du på en viktminskningsdiet?

Ja  Nej

Annan diet?  Ja  Nej

1) Brukar du bli sugen på någon särskild sorts mat eller godis?

Ja  Nej

2) När du har upplevt det, skulle jag vilja veta vad det är du känt ett sug efter. Rangordna från 1 till 3, där 1 motsvarar det som du starkast känt ett sug efter. Likaså, uppskatta hur ofta du upplevt detta sug.

1. \_\_\_\_\_ ggr/månad

2. \_\_\_\_\_ ggr/månad

3. \_\_\_\_\_ ggr/månad

2b) Försök att uppskatta mängden av det du känt ett sug efter? \_\_\_\_\_

3) Följande frågor avser enbart det specifika suget som du nämnde som nummer 1.

3a) När du upplever detta specifika sug finns det någon annan sorts mat som du tror kan tillfredsställa suget du upplever då?

Ja, i så fall vad \_\_\_\_\_

Nej

3b) När du upplever sug efter just denna produkt, hur ofta tillåter du dig att äta det då?

Till: \_\_\_\_\_%

3c) Hur känner du dig när du ätit detta?

\_\_\_\_\_

d) **Endast för kvinnor.**

Tror du att ditt sug efter något specifikt hör ihop med din menstruationscykel?

Ja  Nej

Nedan följer ett antal påstående var god ringa in det svarsalternativ du tycker stämmer bäst.

	Instämmer inte	Instämmer i viss mån	Instämmer i ganska hög grad	Instämmer helt
1) Jag anser att mitt liv är intressant	1	2	3	4
2) Min hälsa är god	1	2	3	4
3) Jag har aldrig känt ett missnöje över mitt liv	1	2	3	4
4) Min hälsa är stabil	1	2	3	4
5) Jag är aldrig på dåligt humör	1	2	3	4
6) Jag är en pigg person	1	2	3	4
7) Mitt humör går upp och ned.	1	2	3	4

## Livsfrågeformulär

Här är några frågor som berör skilda områden i livet. Varje fråga har sju möjliga svar. Var snäll att markera den siffra som passar in på ditt svar.

Siffran 1 eller 7 är svarens yttervärden. Om du instämmer i det som står under 1 så ringa in 1:an, om du instämmer i det som står under 7 så ringa in 7:an. Om du känner annorlunda ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din känsla. Ge endast ett svar på varje fråga.

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig den känslan						har alltid den känslan

2. När du har varit tvungen att göra någonting som krävde samarbete med andra, hade du då en känsla av att det

1	2	3	4	5	6	7
kommer säkert inte att bli gjort						kommer säkert att bli gjort

3. Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast. Hur väl känner du de flesta av dem?

1	2	3	4	5	6	7
tycker att de är främlingar						känner dem mycket väl

4. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dej om vad som händer runt omkring dej?

1	2	3	4	5	6	7
mycket sällan eller aldrig						mycket ofta

5. Har hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du kände väl?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

6. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dej besviken?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

7. Livet är;

1	2	3	4	5	6	7
alltigenom intressant						fullständigt enahanda

8. Hittills har ditt liv;

1	2	3	4	5	6	7
helt saknar mål och mening						genomgående haft mål och mening

9. Känner du dej orättvist behandlad?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

10. De senaste 10 åren har ditt liv varit:

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända närmast						helt förutsägbart utan överraskande förändringar

11. De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

1	2	3	4	5	6	7
helt fascinerande						fullkomligt urtråkiga

12. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

13. Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

1	2	3	4	5	6	7
det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter						det finns ingen lösning på livets svårigheter

14. När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

1	2	3	4	5	6	7
känner hur härligt det är att leva						frågar dig själv varför du över huvudtaget finns till

15. När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

1	2	3	4	5	6	7
alltid förvirrande och svår att finna						fullständigt solklart

16. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1	2	3	4	5	6	7
glädje och djup tillfredsställelse						smärta och leda

17. I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

1	2	3	4	5	6	7
fullt av förändringar utan att du vet vad som händer härnäst						helt förutsägbart och utan överraskande förändringar

18. När något otrevligt hände tidigare brukade du:

1	2	3	4	5	6	7
älta det om och om igen						säga "det var det" och sedan gå vidare

19. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

20. När du gör något som får dej att känna dig väl till mods:

1	2	3	4	5	6	7
kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods						kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan

21. Händer det att du har känslor inom dej som du helst inte vill känna?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

22. Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

1	2	3	4	5	6	7
helt utan mål och mening						7 fyllt av mål och mening

23. Tror du att det i framtiden *alltid* kommer att finnas människor som du kan räkna med?

1	2	3	4	5	6	7
det är du säker på						7 det tvivlar du på

24. Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						7 mycket sällan/aldrig

25. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?

1	2	3	4	5	6	7
aldrig						7 mycket ofta

26. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1	2	3	4	5	6	7
du över- eller undervärderade dess betydelse						7 du såg saker i dess rätta proportion

27. När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden i ditt liv, har du då en känsla av att:

1	2	3	4	5	6	7
du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna						7 du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna

28. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						7 mycket sällan/aldrig

29. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						7 mycket sällan/aldrig