

UiT

THE ARCTIC
UNIVERSITY
OF NORWAY

Helsebevissthet og valg av sunn mat

Svein Ottar Olsen

Professor

Handelshøgskolen ved UiT

Sjømat og helse-konferansen 2016

15. september, Raddison Blu Royal Hotel, Bergen

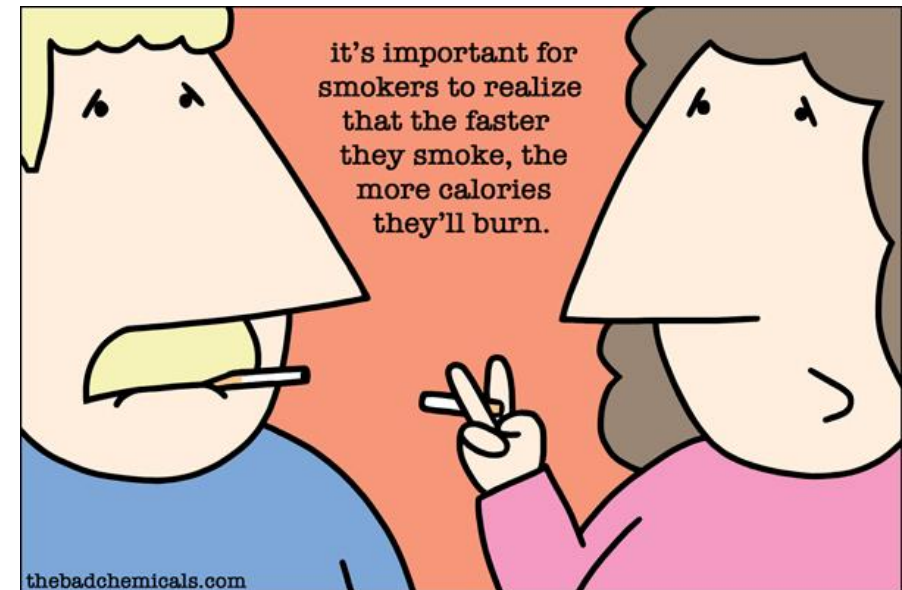


Konsumentatferd er komplisert å forklare

- Konsumenter har ulike personligheter, selv-oppfatninger, variasjonsbehov, verdisystem, identitet, normer, forventninger, holdninger, sensoriske preferanser, emosjoner, humør, intensjoner, vaner, økonomi og sosial omgangskrets
- Alle disse (og mange fler) forklaringsfaktorene kan kombineres, utvides i flere dimensjoner (fasetter) og ha ulike forklaringskraft hos den enkelte. Noen er i stor grad påvirket av situasjon.
- **Kun 15 av 200 beslutninger omkring mat (per dag) er under «bevisst» kontroll (Georgine Leung, 2012)**

Helsebevissthet og det gode liv

- God helse og sunnhet (helsebevissthet-orientering) er bare ett av mange motiver for det gode liv, lykke og velvære
- Selv på det kognitive / rasjonelle plan er sunn mat ikke det eneste motivet for et sunt liv; vi kompenserer positiv atferd med negativ atferd
- For eksempel kompenserer trening med usunn og lettvinnt mat fordi «vi/barna» får mere tid til å trene (Alm og Olsen, 2016).



Mitt fokus: Fundamentale individuelle trekk

- Vi mennesker er blant annet påvirket av hvem vi er («selvet») og våre grunnleggende personlighetstrekk
- **Selvet** er hvordan vi vurderer oss selv (selvbilde), vår mestringsevne, hvordan vi ønsker å fremstå
 - Er påvirket av selvregulering (ønsker og ferdigheter), vår sosiale tilpasning/identitet, og situasjoner i våre omgivelser (dag, tid, sted, gjøremål)
- **Personlighetstrekk** kan defineres som individuelle forskjeller i måten vi tenker, føler og handler på:
 - Stabile «medfødte» trekk som er **stabile** over tid og **vanskelig å endre**
- Nyere helseforskning har viet individuelle trekk stor oppmerksomhet
- Dette gjelder også forskning som forklarer våre valg av hva vi spiser, når, hvor og med hvem vi spiser....

Sentrale personlighetstrekk kan forklare våre valg av mat

- Selv om vi gjerne vil være sunne og prioritere helse (har gode intensjoner), har vi problemer med å omsette gode intensjoner til faktisk atferd
- En viktig forklaring er at individer har ulik evne og vilje til å **planlegge, regulere og kontrollere** sin egen atferd
- Et beslektet trekk er at vi har **ulike perspektiv** på hvordan og hvorfor vil lever i «nuet» eller «på lengre sikt»; vårt tidsperspektiv på det gode liv
- Disse fenomenene opererer gjerne på det **«ubevisste»** plan



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Research report

Time orientation and eating behavior: Unhealthy eaters consider immediate consequences, while healthy eaters focus on future health ☆

Fania C.M. Dassen *, Katrijn Houben, Anita Jansen

Department of Clinical Psychological Science, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Focus on the future: Episodic future thinking reduces discount rate and snacking

Fania C.M. Dassen *, Anita Jansen, Chantal Nederkoorn, Katrijn Houben

Department of Clinical Psychological Science, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands



ELSEVIER

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Personality and Individual Differences

journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid

Eat now, exercise later: The relation between consideration of immediate and future consequences and healthy behavior

Jannette van Beek *, Gerrit Antonides, Michel J.J. Handgraaf

Economics of Consumers and Households Group, Wageningen University, The Netherlands



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Nutrition

journal homepage: www.nutritionjrn.com

Review

Does personality affect dietary intake?

Trevor E. Lunn Ph.D. Cand., Caryl A. Nowson Ph.D., Anthony Worsley Ph.D., Susan J. Torres Ph.D. *



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Personality and Individual Differences

journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid

An exploration of interactions between Conscientiousness and Consideration of Future Consequences on healthy eating

Mary Gick *

Department of Psychology, Carleton University, Ottawa, ON K1S 5B6, Canada



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Research report

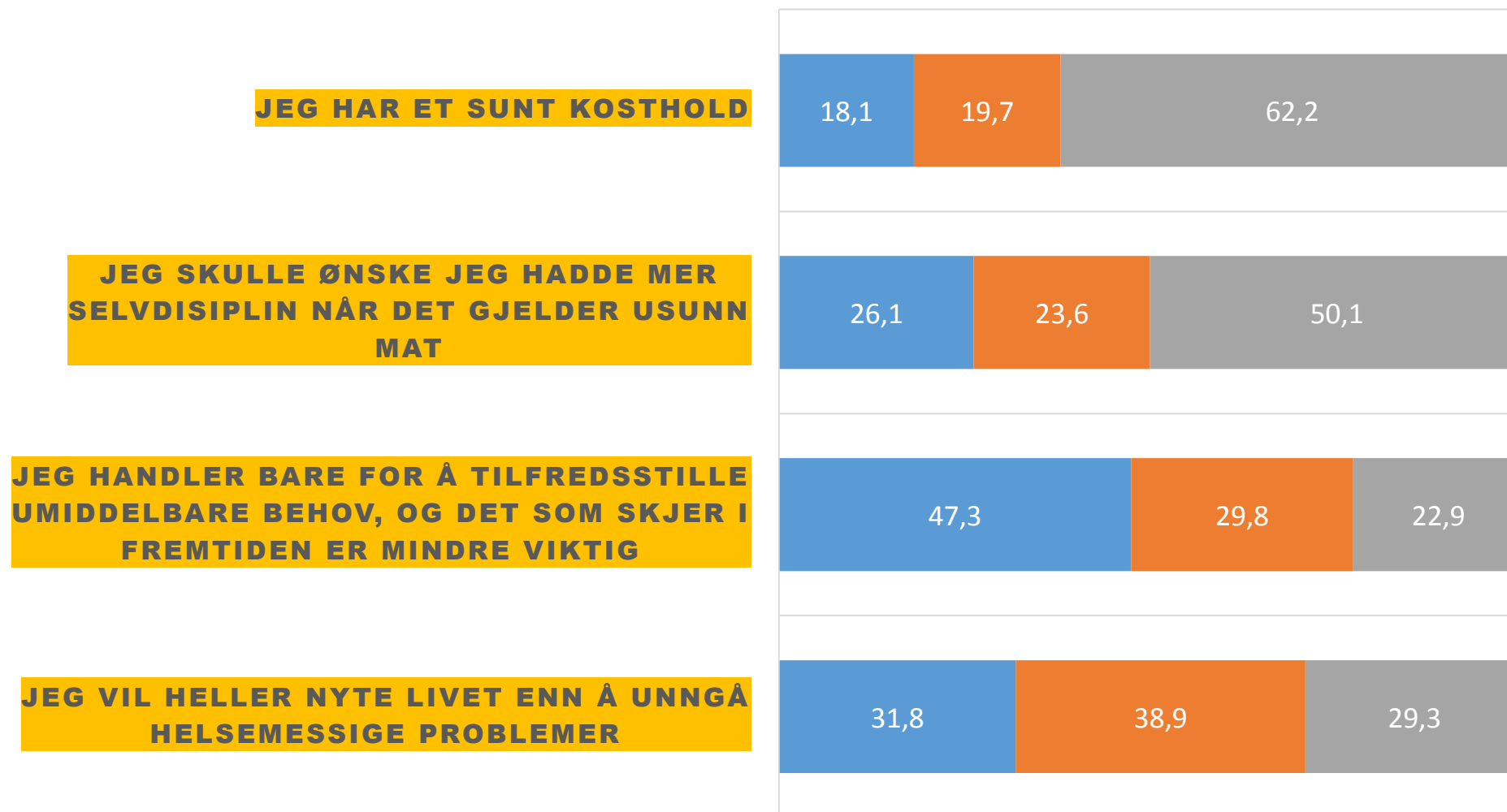
Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects

Carmen Keller *, Michael Siegrist

ETH Zurich, Department of Health Sciences and Technology, Universitätsstrasse 22, CHN J7.5.2, CH-8092, Zurich, Switzerland

KOSTHOLD, SELVKONTROLL OG TIDSPERSPEKTIV

■ Uenig ■ Hverken - eller ■ Enig



Norske voksne (over 18 år)

Selvregulering og selvkontroll



- Selvregulering er et forsøk på å endre sine tanker, følelser, ønsker/begjær, handlinger og prestasjoner
- Bygger på begrenset mental kapasitet (evne og vilje)
- Sier noe om hva som skjer når ulike motiver (mål) kommer i «konflikt» med hverandre
- Er avhengig av «selvet»; hva en ønsker og vil gjøre med seg selv
- Men begrenset av personlighet (slik vi er skapt)

Selvkontroll og impulshandlinger

- Impulsivitet er noe som oppstår plutselig / spontant uten bevisst overveielse. Kan være generell og atferdsspesifikk – spise vs trene (Hofmann et al., 2008)
- Vi har gjennomført studier som viser at **holdninger** styrer atferd til å spise usunn mat for de med høy selvkontroll.
- **Impulsivitet** styrer spisevanene når matrelatert selvkontroll er lav



Research report

Reflective and impulsive influences on unhealthy snacking. The moderating effects of food related self-control [☆]

Pirjo Honkanen ^{a,*}, Svein Ottar Olsen ^b, Bas Verplanken ^c, Ho Huy Tuu ^d

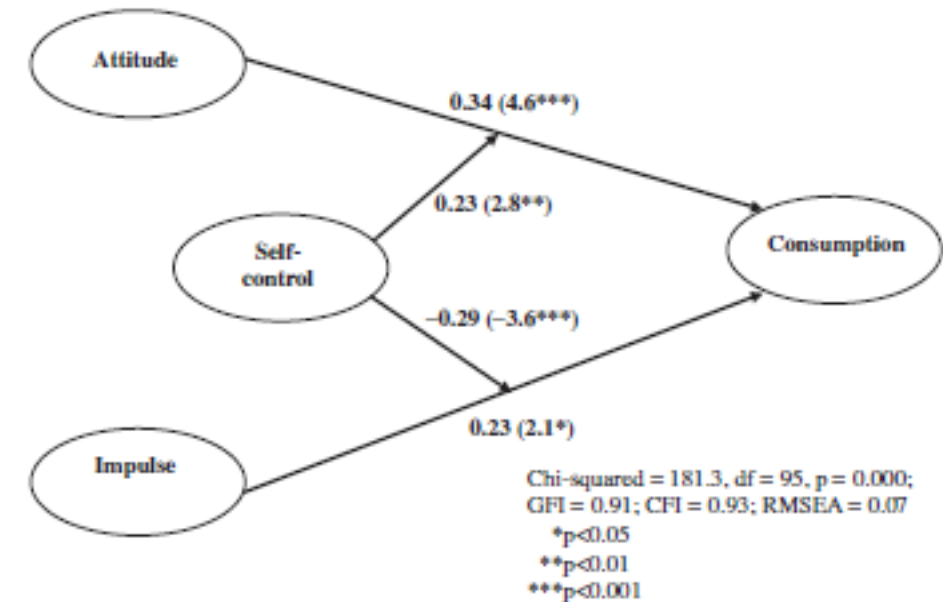
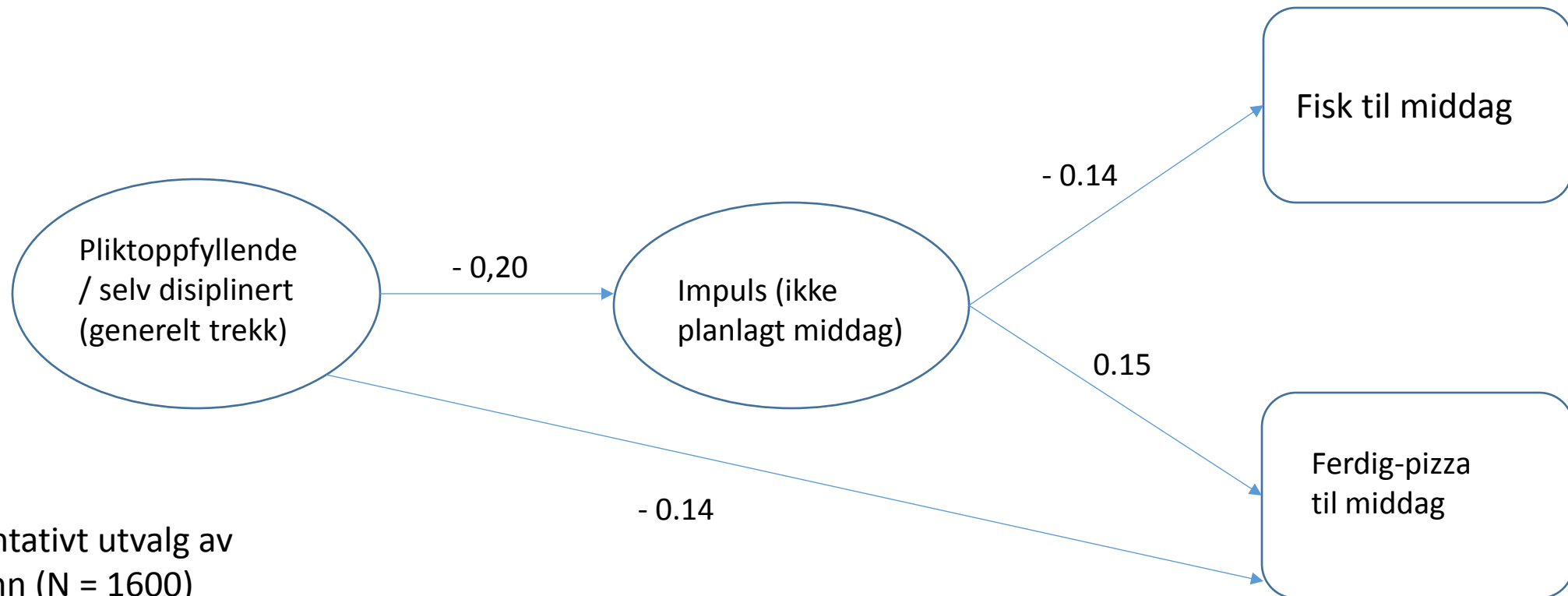


Fig. 1. The estimated moderation model.

Planmessighet/pliktoppfyllende

- Planmessighet (conscientiousness) blir av mange forskere sette på som det viktigste av de fem **generelle** personlighetstrekk (en del av Big Five) når det gjelder helseatferd
- Beskriver personer som er pliktoppfyllende, samvittighetsfull, selvdisiplinert, fokusert og organisert i måten de tenker og handler på
- Bogg og Roberts (2004) metaanalyse påviser en klar sammenheng mellom planmessighet og ni ulike former for helseatferd, inklusiv hva vi spiser
- Planmessighet påvirker hva vi spiser direkte, og i ennå større grad indirekte gjennom spesifikk selvkontroll og holdninger

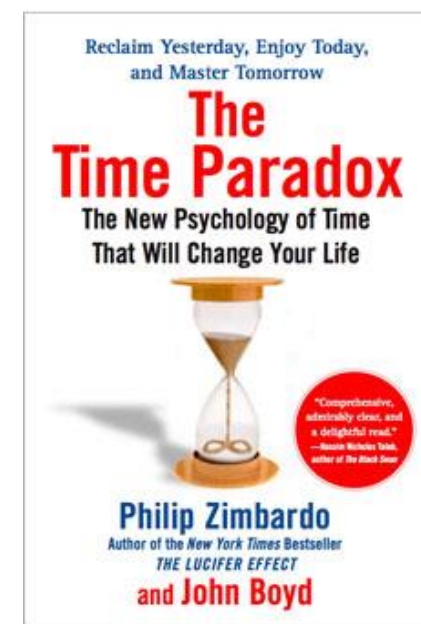
Health and Disability

Conscientiousness and (un)healthy eating: The role of impulsive eating and age in the consumption of daily main mealsSVEIN OTTAR OLSEN,¹ HO HUY TUU,² PIRJO HONKANEN³ and BAS VERPLANKEN⁴

Representativt utvalg av nordmenn (N = 1600)

 $p < 0.001$

Vårt tidsperspektiv og leve i «nuet»



- Ny forskning innen helsepsykologi, forbrukeratferd økonomisk atferdsforskning har vist voksende interesse for individers og grupperes tidsperspektiv (e.g., Dassen, Houben & Jansen, 2015)
- Tar opp konflikt mellom kortsiktige og langsiktige konsekvenser av vår atferd; leve i nuet («smak») eller tenke langsiktig – fremtidig belønning («god helse»)
- Personer som er fremtidsorientert har et sunnere levesett, enn de som velger eller føler de må høste i nuet (Daugherty & Brase, 2010).



Implikasjoner for holdning- og atferdsendring



- Kommunikasjon og intervensjoner må tilpasses individuelle forskjeller hos mennesker (e.g., Lee & Higgins, 2009)
- Personer som generelt har fokus på **positiv** oppnåelse (approach/promotion) reagerer ulikt på kommunikasjon sammenlignet med de som har fokus på **negative** konsekvenser (avoidance/prevention)
- Positivt budskap om å høste i dag virker bedre for noen enn «dommedagsprofeti» eller belønning langt inne i fremtiden

Fisk er sunt og helsebringende



Inneholder viktige næringsstoffer som:

- marint omega-3
- vitamin D
- jod
- selen

Er lett fordøyelig proteinkilde

Er helsebringende:

- Beskytter mot hjerte- og karsykdommer
- Bidrar positivt til utvikling av nervesystemet til fosteret og spedbarn som ammes

VKM

Vitenskapskontoret for mattrygghet (VKM) er som organ et gjenstående, ikke-økonomisk virksomhet underlagt Mattilsynet og Mattilsynet, Sundhetsdepartementet. VKM er et offentlig institusjon som er etablert i 2004. VKM er et offentlig institusjon som er etablert i 2004. VKM er et offentlig institusjon som er etablert i 2004.

2014

www.vkm.no

Kunnskap om fisk som sunn mat



- Sjømat er ikke den eneste matkategorien som er sunn
- Derfor er det nok ikke bare «en medisin» som virker når det gjelder å få folk til å verdsette og spise sjømat
- Skal sjømat vokse som kategori må industri og forvaltning spille på **mange ulike** psykologiske, emosjonelle og sosiale «strenger» hos individer og grupper av individer/familier
- Bevisst kunnskap og holdninger (kognitiv-læringsteori) dominerer våre forklaringsmodeller og **tiltak** for å endre spisevaner
- Kunnskap og forståelse om individers mer «**ubevisste**» egenskaper og handlinger vil kunne bidra til mer **tilpassede** tiltak

Utvalgte nyere referanser fra egen forskning om impulsivitet, selvkontroll og tidsperspektiv

- Alm, Siril & **Olsen, Svein Ottar** (2016). Coping with time pressure and stress: consequences for families' food consumption. *Journal of Consumer Policy* (accepted 23.06.16)
- Honkanen, Pirjo, **Olsen, Svein Ottar**, Verplanken, Bas & Tuu, Ho Huu. (2012). Reflective and impulsive influence on unhealthy snacking: the moderating effects of food related self-control. *Appetite*, 58, 616-522.
- Huynh, Thi Xuan Mai & **Olsen, Svein Ottar** (2015). Personality, personal values and consumer participation in self-production: the case of home meal preparation. *Psychology & Marketing*, 32 (7): 709-724.
- **Olsen, Svein Ottar**, Tuu, Ho Huy, Honkanen, Pirjo, & Verplanken, Bas (2015). Conscientiousness and (un)healthy eating. The role of impulsive eating and age in the consumption of daily main meals. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 397-404.
- **Olsen, Svein Ottar**, Todoran, Alina, Honkanen, Pirjo, & Verplanken, Bas (2016). Differences and similarities between impulse buying and variety seeking: a personality based perspective. *Psychology & Marketing*, 33 (1), 36-47.
- **Olsen, Svein Ottar & Tuu, Ho Huy** (2016). Time perspective and convenience food consumption among teenagers in Vietnam: the dual role of hedonic and healthy eating values. Submitted to *Food Quality and Preference*
- Pozolotina, Tatiana & **Olsen, Svein Ottar** (2016). Consideration of immediate and future consequences, perceived change in the future self, and health behavior. Submitted to *Journal of Health Communication*