

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Mer hälsosam än de flesta: Bättre-än-andra effekten och  
hälsosamt ätande**

Sonja Dahlgren

Självständigt arbete 15 poäng  
Kandidatuppsats  
PX1500  
Vårterminen 2020

Handledare: Magnus Bergquist

# Mer hälsosam än de flesta: Bättre-än-andra effekten och hälsosamt ätande

Sonja Dahlgren

**Sammanfattning.** För att undersöka om det fanns en bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande, samt om större kognitiv tillgänglighet förstärkte effekten, utfördes ett online experiment med mellangrupsdesign ( $N = 215$ ). Deltagarna randomiserades till en av tre grupper - en kontrollgrupp och två experimentgrupper - som fick utföra minnesframtagningssuppgifter (relaterade till hälsosamt ätande) med olika svårighetsgrad. Hypoteserna var att en bättre-än-andra effekt skulle kunna observeras, samt att den skulle påverkas av kognitiv tillgänglighet, så att gruppen som fick den lättaste minnesframtagningssuppgiften skulle uppvisa störst bättre-än-andra effekt. Resultaten visade på en signifikant bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande, och indikerade att effekten påverkades av kognitiv tillgänglighet i den förväntade riktningen. Slutsatsen blev, utifrån diskussionen, att bättre-än-andra effekten kan vara en viktig mekanism för människors välmående.

Hur hälsosam är du? Brukar du äta hälsosamt? Du kanske till och med är mer hälsosam än de flesta? Trots att många av oss nog gärna vill tro att vi äter hälsosamt, kan det knappast ha gått någon förbi att vi på många håll i världen har stora problem med både övervikt och en mängd kostrelaterade sjukdomar. Något som både kostar samhällen mycket pengar, och skördar människoliv (Candari, Cylus & Nolte, 2017). Ohälsosam kost och brist på fysisk aktivitet är idag de två största globala hälsoriskerna enligt Världshälsoorganisationen (WHO) (2018), och de fastslår vidare att en hälsosam kost kan skydda mot kostrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärtkärlsjukdom och cancer, men även mot övervikt.

Men globalt sett äter vi människor enligt WHO (2020) inte så hälsosamt som vi borde, trots att vi vet att både sjukdomar och övervikt kan förebyggas med rätt kost. Här menar WHO att samhället har en viktig roll att stötta människor i deras matval. De framhåller även att matindustrin kan spela en viktig roll genom att se till att mer hälsosamma alternativ finns tillgängliga för alla, samt genom att begränsa marknadsföringen av livsmedel med högt socker-, salt- och fettinnehåll. Människor kan också göra en hel del själva, genom att till exempel minska intaget av socker och öka intaget av grönsaker och frukt (WHO, 2020). Men varför väljer inte människor de hälsosamma alternativen oftare? Vad är det som hindrar människor att äta mer hälsosamt?

En psykologisk förklaring kan vara olika skönmålnings-bias (svensk översättning av *self-enhancement bias*) som gör att människor tenderar att se sig själva som överlägsna i jämförelse med andra (Hoorens, 1993). Ett specifikt sådant skönmålnings-bias är *bättre-än-andra effekten* som innebär att människor bedömer sig själva som bättre i jämförelse med andra (Alicke & Govorun, 2005), speciellt när det gäller önskvärda egenskaper och beteenden (Kruger, 1999). Bättre-än-andra effekten är en av socialpsykologins mest väldokumenterade och robusta företeelser (Zell, Strickhouser, Sedikides & Alicke, 2020), och har påvisats inom en mängd områden, till exempel intelligens (Heck, Simons & Chabris, 2018), miljövänligt beteende (Bergquist, 2020; Leviston & Uren, 2019) och

prosocialt beteende (Sedikides, Meek, Alicke & Taylor, 2014). Men ännu har inte någon studie, som jag känner till, explicit testat bättre-än-andra effekten inom hälsosamt ätande, och det har även föreslagits att ytterligare studier bör göras inom hälsoområdet (Zell m. fl., 2020). Syftet med den aktuella studien var därför att testa om bättre-än-andra effekten finns även inom hälsosamt ätande. I den engelskspråkiga litteraturen används oftast benämningen *better-than-average effect*, men jag har i föreliggande studie använt mig av den svenska översättningen *bättre-än-andra effekten*.

Vilka underliggande mekanismer kan då ligga bakom bättre-än-andra effekten? En kognitiv förklaring är *sektiv rekrytering av sämre exempel* (min översättning av *selective recruitment of downward targets*). Denna mekanism innebär att människor selektivt använder sig av sämre exempel när de jämför sig med andra, så att de jämför sina egna styrkor med andras svagheter för att själva framstå som bättre (Alicke & Govorun, 2005; Weinstein, 1980). En annan kognitiv förklaring, som tillsammans med den nyss nämnda, framhålls som de två mest framträdande kognitiva förklaringarna, är *egocentrism*. Egocentrism får människor att fokusera obefogat mycket på sig själva, så att de överskattar sina egna förmågor och särdrag, medan de underskattar andras (Zell m. fl., 2020). Men egocentrism har även framhållits som orsak till det motsatta, att bedöma sig själv som *sämre* än andra under vissa omständigheter. Kruger (1999, Studie 1) visade att människor bedömde sig själva som bättre än andra inom vanligt förekommande domäner som att cykla, köra bil och hantera en dator, men *sämre* än andra när det gällde mer ovanliga områden såsom datorprogrammering, att jonglera och att spela schack. Kruger drog slutsatsen att denna egocentrism beror på en förankring-och-justerings effekt som gör att människor fokuserar på sig själva och sin egen förmåga, och sedan utgår från den i jämförelser med andra. Men, menar han, de bortser då ifrån att andra kanske också befinner sig under medel inom ovanliga domäner som exempelvis datorprogrammering.

Andra forskare har framhållit motivationella faktorer som förklaring till bättre-än-andra effekten. I en serie experiment visade Brown (2012) att bättre-än-andra effekten var starkare inom områden där människor var angelägna om att framstå som bättre än andra, alltså då motivationen var hög. I ett av experimenten (Studie 1) bedömde deltagarna sig själva som signifikant bättre än andra på egenskaper som exempelvis ärlighet, vänlighet och ansvarstagande. Egenskaper som de i samma experiment även hade bedömt som viktiga. Sammantaget fastslår Brown att fynden från samtliga experiment i studien pekar på att bättre-än-andra effekten huvudsakligen drivs av motivationella faktorer, även om kognitiva faktorer antagligen bidrar. Detta är helt i linje med vad man fann i en studie med fängelseinterner som bedömde sig vara mer prosociala än andra (Sedikides m. fl., 2014). Internerna uppvisade tydliga bättre-än-andra tendenser på egenskaper där de inte borde befinna sig objektivt över medel, nämligen egenskaper som ärlighet, pålitlighet och moralitet. Detta är enligt Sedikides m. fl. (2014) en av de mest övertygande demonstrationerna av skönsmålnings-bias, och pekar alltså på en motivationell förklaring till bättre-än-andra effekten. Människor vill helt enkelt tro att de är bättre än andra, för att det får dem att må bra (Brown, 2012).

Ett annat skönsmålnings-bias som verkar vara relaterat till bättre-än-andra effekten är *orealistisk optimism* (Hoorens, 1993), vilket innebär tendensen att bedöma sina egna chanser att få uppleva positiva livshändelser som större än andras (Weinstein, 1980). Människor tror också att de löper mindre risk än andra att råka ut för framtida hälsoproblem. Detta visade Weinstein (1982) i en studie, där deltagarna bedömde sin egen risk att råka ut för kostrelaterade hälsoproblem som till exempel övervikt, diabetes och

vitaminbrist som under medelsnittet. Kopplingar har även gjorts mellan bättre-än-andra effekten och orealistisk optimism, exempelvis i en studie där man fann ett tydligt samband mellan skönmålning av sig själv och tendensen att tro att ens egen framtid kommer att innebära fler positiva, och färre negativa händelser, än andras (Furnham & Brewin, 1988).

Skönmålnings-bias har även påvisats inom hälsosamt ätande. En studie, där terminologin *jämförelseoptimism* användes (min översättning av *comparative optimism*), i vilken man även mätte BMI samt hur hälsosamt deltagarna bedömde att de åt i nuläget, visade att deltagarna bedömde sitt eget ätande som hälsosammare än andras. Detta gällde både för de deltagare som hade högt BMI och uppgav att de åt mindre hälsosamt, och för de som hade ett lågt BMI och uppgav att de brukade äta hälsosamt (Sproesser, Klusmann, Schupp & Renner, 2015). Resultaten visade även att ju mer hälsosamma deltagarna faktiskt var (mätt i BMI och självrapportering av kost), desto större jämförelseoptimism uppvisades. Denna optimism var även positivt relaterad till intentioner att äta hälsosamt, samt till hälsosamt ätande sex månader senare. Dessa resultat indikerar enligt Sproesser m. fl. (2015) att jämförelseoptimismen (som enligt min tolkning motsvarar bättre-än-andra effekten) till viss del var förankrad i verkligheten, så att de som upplevde sig äta hälsosammare än andra också gjorde det sex månader senare. Detta är något som ibland har framförts som kritik mot bättre-än-andra paradigmet, eftersom en del av de som upplever att de är bättre än andra faktiskt också är det (Zell m. fl., 2020).

Men tänk om även andra faktorer är inblandade vid bättre-än-andra bedömningar? Detta intresserade mig eftersom tillgänglighetsheuristiken (Tversky & Kahneman, 1973) nyligen har föreslagits av Bergquist (2020) som en möjlig förklaring till bättre-än-andra effekten. Han fann nämligen att bättre-än-andra effekten på miljövänligt beteende var starkare för beteenden som utfördes ofta. Enligt mina efterforskningar har ingen systematisk forskning ännu gjorts på huruvida tillgänglighetsheuristiken kan förklara bättre-än-andra effekten, och min studie skulle därför kunna bidra till att komplettera forskningsområdet. För den aktuella studien var jag alltså även intresserad av på vilket sätt tillgänglighetsheuristiken påverkar, och kanske delvis förklarar, bättre-än-andra effekten.

Tillgänglighetsheuristiken innebär att människor bedömer hur vanligt förekommande något är utifrån tillgänglighet i minnet, alltså utifrån hur lätt man kan komma på lämpliga exempel (Tversky & Kahneman, 1973). Ett exempel på det är en klassisk studie av Schwarz m. fl. (1991) där det metodologiska paradigmet *enkel minnesframtagning som information* (min översättning av *ease of retrieval as information*) användes, genom att be deltagarna lista 6 respektive 12 exempel på tillfällen då de hade "agerat påstridigt". De som tilldelades den svårare uppgiften – att lista 12 exempel – bedömde senare sig själva som mindre påstridiga än de som hade fått den lättare uppgiften, att lista 6 exempel. Detta fenomen förklaras av att människor använder sin subjektiva känsla av att en uppgift upplevs lätt, eller svår, att utföra som huvudsaklig information vid senare bedömning (Weingarten & Hutchinson, 2018). Om man har lätt för att generera exempel bedömer man att det är typiskt för den egna personen eller beteendet, och om man har svårt för att generera exempel bedömer man följaktligen att det *inte* är typiskt för den egna personen eller beteendet. I fortsättningen kommer jag för denna metodologi att använda min egen översättning *enkel minnesframtagning*.

Med detta som utgångspunkt undersöktes i föreliggande studie två delar av bättre-än-andra effekten: 1) om bättre-än-andra effekten gällde även för hälsosamt ätande, och 2) om kognitiv tillgänglighet via enkel minnesframtagning kunde påverka effekten. Studiens frågeställning var: "Finns det en bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande, och

i så fall, kan större kognitiv tillgänglighet via enkel minnesframtagning förstärka effekten?”.

Baserat på en studie där deltagarna fick bedöma vilka motiv för ätande som ansågs önskvärda, utgick jag ifrån att hälsosamt ätande kunde klassificeras som ett önskvärt beteende (Sproesser, Klusmann, Schupp & Renner, 2017). Enligt tidigare forskning är bättre-än-andra effekten tydligast för önskvärda egenskaper och beteenden (Kruger, 1999), samt för egenskaper och beteenden som människor bedömer vara viktiga (Brown, 2012). Hypotes 1 var därför att en bättre-än-andra effekt kommer att kunna observeras för hälsosamt ätande. Hypotes 2 var att en skillnad mellan experimentgrupperna kommer att kunna identifieras, med en starkare bättre-än-andra effekt för deltagarna i den lätta betingelsen, och en svagare effekt för deltagarna i den svåra betingelsen. För att testa hypoteserna utfördes ett online experiment med mellangrupsdesign.

## Metod

### Deltagare

Till studien rekryterades 230 deltagare via Amazon Mechanical Turk (MTurk), varav 15 exkluderades på grund av ofullständigt ifyllda formulär. Kriterier för denna exkludering fastställdes i förväg utifrån data som samlades in i en pilotstudie (som beskrivs mer detaljerat nedan). Således kvarstod 215 respondenter ( $N = 215$ ) för analysen (65.1% män, 34.9% kvinnor; ålder: 45.6% = 18–30, 36.7% = 31–45, 13.0% = 46–59, 4.7% = 60+). Deltagarna erhöll en ersättning om \$0.30 för utfört arbete.

Baserat på effektstorleken för enkel minnesframtagning (Weingarten & Hutchinson, 2018) gjordes en power-beräkning med hjälp av G\*power ( $f = .26$ ,  $\alpha = 0.05$ ,  $\beta = 0.90$ ) vilket indikerade ett deltagarantal om  $N = 192$ . Ytterligare 38 deltagare lades till för att säkra eventuella bortfall, vilket resulterade i de 230 deltagare som rekryterades initialt. Power-beräkningen gjordes utifrån förutsättningen att variansanalys skulle användas för den huvudsakliga analysen. Dock insåg jag efter att datan var insamlad att huvudanalysen istället borde göras med hjälp av chi-två test, varför en powerberäkning gjordes även för detta. Denna beräkning indikerade en liknande siffra ( $N = 188$ ), alltså innebar detta inte någon nämnvärd skillnad för studiens power. Deltagarna randomiserades till en av tre grupper, och efter exkludering av svar var fördelningen: Kontrollgrupp: ( $n = 75$ ), Experimentgrupp 1 (den lätta betingelsen): ( $n = 73$ ), Experimentgrupp 2 (den svåra betingelsen): ( $n = 67$ ).

### Instrument

Instrumentet bestod av ett online experiment som utformades med hjälp av enkätverktyget Qualtrics (instrumentet återfinns i sin helhet i Bilaga). Med instrumentet avsåg jag att mäta bättre-än-andra effekten, samt hur den påverkades av enkel minnesframtagning. Instrumentet utformades på engelska.

Instrumentets första del bestod av en introduktionstext. För att deltagarna inte skulle veta exakt vad experimentet handlade om fick de initialt bara veta att det handlade om minnesframtagning, och ordet *undersökning* (*survey*) användes istället för

*experiment*. Ingenting nämndes alltså om bättre-än-andra effekten, eller att det rörde sig om ett experiment. Efter introduktionen följde ett informerat samtycke med information om att deltagandet var frivilligt, att deltagandet när som helst kunde avbrytas, att all data skulle behandlas konfidentiellt och endast finnas tillgänglig för forskarna i studien, samt information om betalning för utfört arbete.

För att testa effekten av enkel minnesframtagning randomiserades deltagarna därefter till en av tre betingelser med hjälp av randomiseringsverktyget i Qualtrics: 1) Kontrollgrupp: ”Vänligen lista dina sex (6) favoritfilmer”, 2) Experimentgrupp 1: ”Vänligen lista fyra (4) exempel på hälsosamma måltider eller mellanmål som du ätit de senaste dagarna” och 3) Experimentgrupp 2: ”Vänligen lista tolv (12) exempel på hälsosamma måltider eller mellanmål som du ätit de senaste dagarna”. Deltagarna uppmanades att lista så många som möjligt inom ramen för den tilldelade uppgiften, men informerades även om att de fick fortsätta till nästa fråga utan att ha listat alla om de fann uppgiften väldigt svår. Tanken med kontrollgruppens uppgift var att de skulle utsättas för ungefär samma kognitiva belastning som experimentgrupperna, men orelaterat till mat. De respektive uppgifterna besvarades med hjälp av en textruta för fri text.

När de hade utfört sina respektive minnesframtagningsuppgifter fick samtliga deltagare besvara frågan som avsåg att testa bättre-än-andra effekten (”Hur skulle du bedöma ditt ätande jämfört med den genomsnittliga personen i ditt land?”), med sju svarsalternativ från 1 (”avsevärt mindre hälsosam än medelsnittet”) till 7 (”avsevärt mer hälsosam än medelsnittet”). Detta var en envälsfråga vilket innebar att det endast gick att välja ett av svarsalternativen.

Därefter följde ytterligare två frågor, där den första var en manipulationscheck som berörde svårighetsgraden i att generera det antal exempel på hälsosamma måltider som deltagarna blivit ombudda att lista (”Vänligen ange hur lätt eller svårt det var för dig att lista de efterfrågade måltiderna i den förra uppgiften.”), med sju svarsalternativ från 1 (”väldigt lätt”) till 7 (”väldigt svårt”). Denna fråga var avsedd att testa om svårighetsmanipulationen var lyckad, alltså att det fanns en skillnad i svårighet mellan de två experimentgrupperna. Manipulationschecken tilldelades endast deltagarna i de två experimentgrupperna (med hjälp av ”display logic” i Qualtrics), eftersom svårighetsgraden i att lista filmer (kontrollgruppens uppgift) var irrelevant. Denna fråga kommer i fortsättningen att kallas *svårighetsgrad*. Nästa fråga var en kontrollfråga, och berörde hur viktigt det var för deltagarna att äta hälsosamt (”Hur viktigt är det för dig att äta hälsosamt?”), med sju svarsalternativ från 1 (”inte alls viktigt”) till 7 (”väldigt viktigt”). Denna fråga avsåg att kontrollera i vilken grad ”äta hälsosamt” var viktigt för deltagarna, eftersom det skulle kunna påverka bättre-än-andra effekten. Frågan kommer i fortsättningen att kallas *relevans*. Ovan två frågor var envälsfrågor.

För samtliga frågor hittills i instrumentet användes funktionen ”force response” i Qualtrics, vilket innebar att man inte kunde gå vidare utan att ha besvarat frågorna. Detta gjordes för att säkra svar på de viktigaste frågorna. Sist i instrumentet fanns två demografiska frågor om ålder och genustillhörighet. Dessa var envälsfrågor, och det var även möjligt att ange ”Föredrar att inte svara”. För de här två frågorna användes inte ”force response”, vilket innebar att det var möjligt att avsluta experimentet utan att ha besvarat dessa. Instrumentet avslutades med en debriefing om studiens detaljer, där deltagarna fick veta att de varit med i ett experiment, och att det handlade om enkel minnesframtagnings förmodade påverkan på bättre-än-andra effekten.

**Mätmetoder.** För att mäta bättre-än-andra effekten användes den *direkta* metoden (Zell m. fl., 2020), som innebär att deltagarna bedömer sig själva i jämförelse

med genomsnittspersonen på en och samma skala (en och samma fråga). Denna metod har enligt Zell m. fl. visat sig resultera i starkare bättre-än-andra effekt jämfört med den indirekta metoden, som innebär att deltagarna bedömer sig själva och genomsnittspersonen på två separata skalor. Jag valde den direkta metoden eftersom jag var ute efter så stor power som möjligt, för att verkligen hitta effekten om den fanns. Detta eftersom även enkel minnesframtagning förväntades påverka effekten.

För att mäta effekten av enkel minnesframtagning användes manipulationen från Studie 1 av Schwarz m. fl. (1991) – *få* respektive *många* exempel – även kallat *standardparadigmet* av Weingarten & Hutchinson (2018). Antal exempel som deltagarna skulle ange i föreliggande studie (4 respektive 12) togs fram genom förtestning i en pilotstudie (se detaljer nedan).

## Tillvägagångssätt

För studien användes en experimentell mellangrupsdesign där den oberoende variabeln, enkel minnesframtagning, manipulerades med hjälp av minnesframtagningssuppgifter för *få* respektive *många* exempel (beskrivet ovan). Data samlades in via MTurk med hjälp av en länk till instrumentet i Qualtrics. Deltagarna informerades om att studien skulle handla om minnesframtagning, samt om ungefärlig tidsåtgång (5 minuter). De fick därefter ta del av det informerade samtycket, samt information om betalning för utfört arbete. Deltagarna fördelades sedan slumpmässigt till en av de tre betingelserna för minnesframtagning (beskrivet mer detaljerat ovan) med hjälp av randomiseringsverktyget i Qualtrics; 1) Kontrollgrupp, 2) Experimentgrupp 1 (gruppen som fick uppge 4 exempel) eller 3) Experimentgrupp 2 (gruppen som fick uppge 12 exempel).

När de hade utfört sina respektive uppgifter fick samtliga deltagare besvara bättre-än-andra frågan (den beroende variabeln), och därefter följde manipulationschecken för svårighetsgrad samt kontrollfrågan för relevans. Slutligen fick de även svara frivilligt på de demografiska frågorna om ålder och könstillhörighet. En detaljerad beskrivning av frågorna finns under ”Instrument” ovan. Se även Bilaga för experimentet i sin helhet. Experimentet avslutades med en debriefing om studiens detaljer, och deltagarna tackades för sin medverkan. Det fanns även en länk till min epost-adress för eventuella frågor och synpunkter på experimentet.

**Kodning och analys.** När all data var insamlad granskades datan och ofullständigt ifylla formulär rensades bort enligt exkluderingskriterierna nedan. Som oberoende variabel, enkel minnesframtagning, kodades för huvudanalyserna experimentets betingelser i två nya grupperingsvariabler för att kunna jämföra Experimentgrupp 1 (gruppen som fick uppge 4 exempel) mot Experimentgrupp 2 (gruppen som fick uppge 12 exempel), samt Kontrollgrupp mot Experimentgrupper. För experimentets beroendevariabel, bättre-än-andra effekten, kodades en dikotom variabel, där värdena 1–4 på bättre-än-andra frågan motsvarade ”Nej = ingen bättre-än-andra effekt” och värdena 5–7 motsvarade ”Ja = bättre-än-andra effekt”. Alla statistiska test utfördes med 5% signifikansnivå,  $p < .05$ .

**Pilotstudie.** Antalet hälsosamma måltider eller mellanmål för den lätta respektive svåra minnesframtagningssuppgiften förtestades i en pilotstudie (inspirerad av Schwarz m. fl., 1991). Pilotstudien utfördes på ett mindre stickprov ( $n = 36$ ) med deltagare rekryterade via MTurk. Deltagarna randomiserades till en av fyra grupper (”lista 4”, ”lista 8”, ”lista

12” samt ”lista 16” hälsosamma maträtter/mellanmål som du ätit den senaste tiden). Deltagarna fick sedan bedöma hur lätt eller svårt de upplevde den tilldelade uppgiften. För att ta reda på om det fanns en signifikant skillnad i svårighetsgrad mellan de fyra grupperna utfördes en envägs oberoende ANOVA, med grupperingsfaktorn som oberoende variabel och svårighet som beroende variabel, som visade att det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna,  $F(3, 32) = 3.04$ ,  $p = .04$ ,  $\eta^2 = .22$ . Ett Bonferroni-test kunde inte påvisa någon signifikant skillnad i svårighetsgrad mellan grupperna ”lista 4” och ”lista 8”;  $p = .39$  eller mellan grupperna ”lista 4” och ”lista 16”;  $p = .27$ . Däremot var ”lista 12” signifikant svårare än ”lista 4”;  $p = .04$ . Utifrån dessa resultat, fastställdes ”lista 4” och ”lista 12” som relevanta för minnesframtagningssuppgiften i föreliggande studie.

**Exkluderingskriterier.** Utifrån datan som samlades in i pilotstudien fastställdes även kriterier för exkludering av svar. Det bestämdes att svar som var uppenbart slarvigt eller undermåligt ifyllda, samt svar där inklistrad text (orelaterad till denna studies syfte) förekom skulle tas bort.

## Resultat

Frågeställningen för den aktuella studien var: ”Finns det en bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande, och i så fall, kan större kognitiv tillgänglighet via enkel minnesframtagning förstärka effekten?”. Hypotes 1 var att en bättre-än-andra effekt kommer att kunna observeras för hälsosamt ätande. Hypotes 2 var att en skillnad mellan experimentgrupperna kommer att kunna identifieras, med en starkare bättre-än-andra effekt för deltagarna i den lätta betingelsen (gruppen som fick uppge 4 exempel), och en svagare effekt för deltagarna i den svåra betingelsen (gruppen som fick uppge 12 exempel).

### Bättre-än-andra effekten

**Kontroll av förutsättningar.** En av grundförutsättningarna för bättre-än-andra effekten är, som tidigare nämnts, att beteendet som testas är viktigt för deltagarna. För att kontrollera detta gjordes en frekvensanalys av svaren på *relevans*-frågan. Analysen visade att 86.4% av svaren på den sjugradiga skalan låg över ”neutral”, vilket innebar att ”äta hälsosamt” var viktigt för majoriteten av deltagarna. För att kontrollera om de tre grupperna skilde sig åt i detta avseende utfördes en envägs oberoende ANOVA med grupperingsfaktorn som oberoende variabel och relevans som beroende variabel, vilket inte visade på någon signifikant skillnad mellan grupperna,  $F(2, 212) = 0.18$ ,  $p = .98$ ,  $\eta^2 = .00$ . Detta gav stöd för att ”äta hälsosamt” var lika viktigt oavsett betingelse.

**Bättre-än-andra effekten.** En frekvensanalys visade att majoriteten av deltagarna bedömde sig själva som över medel (bättre än andra) när det gällde att äta hälsosamt, närmare bestämt 74%, se Tabell 1. För att signifikant testa effekten gjordes ett Kolmogorov-Smirnov normalitetstest, som visade att den erhållna fördelningen skilde sig signifikant från en normalfördelning,  $D(215) = .24$ ,  $p < .001$ , vilket innebar att Hypotes 1 bekräftades.



Tabell 1

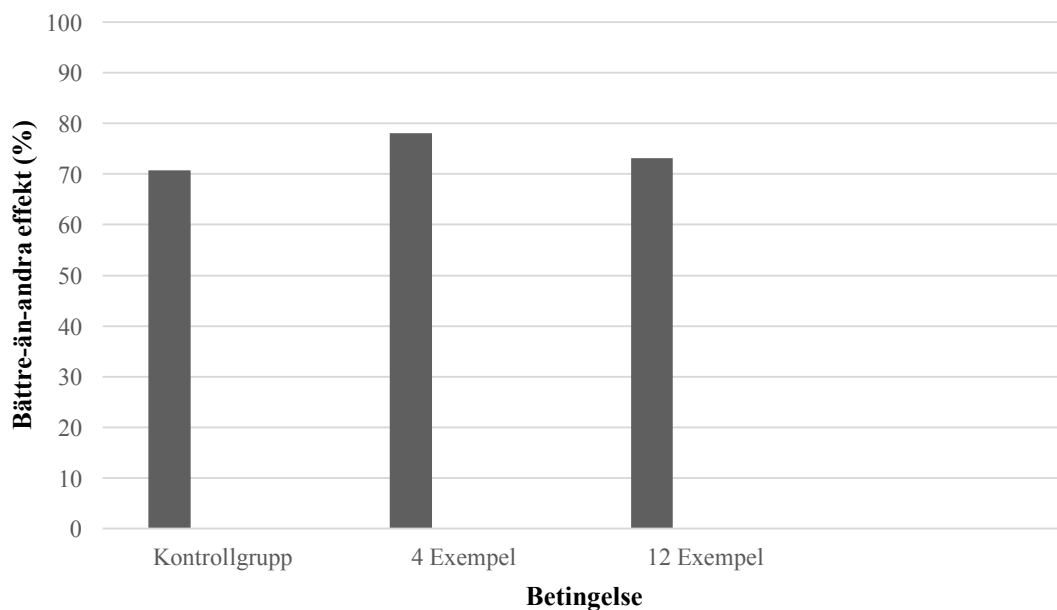
*Deskriptiv statistik för bättre-än-andra effekten. Fördelningen mellan svarsalternativ angivet i procent.*

	Avsevärt mindre hälsosam	Mindre hälsosam	Lite mindre hälsosam	Medel	Lite mer hälsosam	Mer hälsosam	Avsevärt mer hälsosam
Hur skulle du bedöma ditt ätande jämfört med den genomsnittliga personen i ditt land?	0.0%	5.1%	1.8%	19.1%	23.7%	39.1%	11.2%

## Enkel minnesframtagning

**Manipulationscheck.** För att testa om de två experimentgrupperna skilde sig åt i upplevd *svårighetsgrad* på minnesframtagningssuppgiften, gjordes ett t-test för oberoende mätningar som visade att deltagarna i den svåra betingelsen (gruppen som fick uppge 12 exempel) upplevde uppgiften signifikant svårare ( $M = 4.2$ ,  $s = 1.7$ ) än deltagarna i den lätta betingelsen (gruppen som fick uppge 4 exempel) ( $M = 3.2$ ,  $s = 1.7$ ),  $t(138) = 3.60$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.6$ , 95% CI = [0.27, 0.95]. Detta gav stöd för att manipulationen för enkel minnesframtagning (lätt respektive svår betingelse) lyckades.

**Enkel minnesframtagning.** För att ta reda på om det fanns någon skillnad i effekten av enkel minnesframtagning mellan kontrollgruppen och de två experimentgrupperna tillsammans utfördes ett 2x2 chi-två test. Detta test visade att 70.7% i kontrollgruppen bedömde att de åt mer hälsosamt än andra, jämfört med 75.7% i de båda experimentgrupperna tillsammans. Detta nådde dock inte statistisk signifikans,  $\chi^2(1, N = 215) = 0.65$ ,  $p = .42$ ,  $\phi = 0.06$ . Ytterligare ett 2x2 chi-två test utfördes för att ta reda på om det fanns någon skillnad i effekten av enkel minnesframtagning mellan de två experimentgrupperna. Resultatet visade att grupperna skilde sig åt i predicerad riktning med 78.1% som skattade sig bättre-än-andra i den lätta betingelsen (gruppen som fick uppge 4 exempel), och 73.1% i den svåra betingelsen (gruppen som fick uppge 12 exempel). Detta nådde dock inte heller statistisk signifikans,  $\chi^2(1, n = 140) = 0.46$ ,  $p = .49$ ,  $\phi = 0.06$ . Hypotes 2 förkastades alltså, men de erhållna resultaten var i förväntad riktning. Se Figur 1 för en visuell jämförelse mellan betingelserna.



Figur 1. Stapeldiagram över bättre-än-andra effekten för de olika betingelserna angivet i procent.

## Diskussion

Syftet med den aktuella studien var att ta reda på om det fanns en bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande, samt om större kognitiv tillgänglighet via enkel minnesframtagning i så fall kunde förstärka effekten. Resultaten visade att det fanns en signifikant bättre-än-andra effekt, samt gav indikationer om att effekten påverkades av kognitiv tillgänglighet i förväntad riktning.

Hypotes 1 var att en bättre-än-andra effekt skulle kunna observeras för hälsosamt ätande, och resultaten visade att det fanns en signifikant bättre-än-andra effekt för hälsosamt ätande. Mer specifikt att huvuddelen av deltagarna (74%) bedömde sitt eget ätande som hälsosammare än den genomsnittliga personen i sitt land, vilket innebar att den första hypotesen bekräftades. Resultaten från denna studie kompletterar därför den redan befintliga forskningen på skönmålnings-bias inom hälsosamt ätande, genom att ha testat även bättre-än-andra paradigmet. Hypotes 2 var att en skillnad mellan experimentgrupperna skulle kunna identifieras, med en starkare bättre-än-andra effekt för deltagarna i den lätta betingelsen, och svagare effekt för deltagarna i den svåra betingelsen. Resultaten visade att deltagarna i den lätta betingelsen (gruppen som fick uppge 4 exempel) uppvisade en något starkare bättre-än-andra effekt än deltagarna i den svåra betingelsen (gruppen som fick uppge 12 exempel). Betingelserna skilde sig alltså åt i predicerad riktning, men utan att uppnå statistisk signifikans. Hypotes 2 förkastades därmed. Resultaten bör dock tolkas och generaliseras med försiktighet, eftersom de bara talar om att det fanns en signifikant bättre-än-andra effekt, samt indikerade att effekten påverkades av kognitiv tillgänglighet i förväntad riktning. Vidare forskning krävs för att kunna uttala sig om hur detta påverkar människors beteende.

Trots att det fanns statistiskt underlag för att experimentets manipulation av svårighetsgrad var lyckad, blev inte skillnaden i bättre-än-andra effekt mellan de två

experimentgrupperna tillräckligt stor för att uppnå statistisk signifikans. Det kan naturligtvis vara så enkelt som att ett större deltagarantal hade ökat studiens power för enkel minnesframtagning, och därmed resulterat i både signifikans och större effektstorlek, men det kan också finnas andra orsaker. En faktor som kan moderera effekten av enkel minnesframtagning är exempelvis när människor har en polariserad eller kristalliserad attityd till något – i den aktuella studien i så fall till hälsosamt ätande – vilket innebär att de inte har lika svårt att komma på exempel (Weingarten & Hutchinson, 2018). Enligt tillgänglighetsheuristiken är det också lättare att komma på många exempel om det faktiskt *finns* många exempel tillgängliga i minnet (Tversky & Kahneman, 1973), vilket det antagligen gör i högre grad om man brukar äta hälsosamt. Detta skulle tillsammans kunna förklara varför ingen signifikant skillnad kunde observeras mellan grupperna i den aktuella studien. Det kan ju ha slumpat sig så att deltagarna i den svåra betingelsen faktiskt var mer hälsosamma än deltagarna i den lätta betingelsen, och att skillnaden mellan grupperna därför inte blev signifikant. Men trots detta är resultaten ett komplement till den befintliga forskningen, och ger ytterligare indikation om att kognitiv tillgänglighet kan tänkas påverka bättre-än-andra effekten.

Resultaten kan även jämföras med vad Bergquist (2020, Studie 2) fann när han testade bättre-än-andra effekten på miljövänligt beteende. Han fann att effektstorleken för bättre-än-andra effekten var större för miljövänliga beteenden som människor utförde ofta, till exempel att släcka lamporna när man lämnar ett rum eller att återvinna plastflaskor. För de beteenden som deltagarna utförde ofta upplevde de alltså att de var bättre än andra i högre grad än för de beteenden som de utförde mer sällan, exempelvis att handla i second-hand butiker eller att stänga av vattnet i duschen medan man schamponerar sitt hår. En förklaring till detta är enligt Bergquist (2020) att frekvent utförande av ett beteende (kognitiv tillgänglighet) också tolkas som att man gör det *oftare än andra*. Resultaten från min studie ligger också i linje med vad Schwarz m. fl. (1991) visade, nämligen att människor använder enkel minnesframtagning, den subjektiva känslan av att en minnesframtagningssuppgift upplevts lätt eller svår att utföra, som information vid senare bedömning. I föreliggande studie fanns det indikationer om att deltagarna bedömde hur hälsosamt de åt, åtminstone delvis utifrån hur lätt de kunde komma på exempel, och upplevde samtidigt att de åt hälsosammare än andra. Men gjorde de verkligen det?

På individnivå är det naturligtvis möjligt att flera av de som upplever sig äta hälsosammare än andra också gör det. Men på gruppnivå är det, som jag har demonstrerat här, troligen en orealistisk uppfattning, och då är det frågan om en optimistisk bias (Weinstein, 1982). Sproesser m. fl. (2015) visade till exempel i en studie, som tidigare nämnts, att jämförelseoptimism var närvarande *både* för de deltagare som hade högt BMI och uppgav att de åt mindre hälsosamt, *och* för de som hade lågt BMI och uppgav att de brukade äta hälsosamt. Men studien visade också att en optimistisk inställning till den egna förmågan att äta hälsosamt hängde samman med hur man faktiskt åt sex månader senare, så att de som visade störst jämförelseoptimism också fortfarande åt hälsosamt sex månader senare. Detta antyder att en del av deltagarna verkligen var mer hälsosamma än andra. Sproesser m. fl. (2015) menar till och med att implikationerna av en optimistisk bias inte nödvändigtvis behöver innebära att man måste försöka reducera människors optimistiska föreställningar, eftersom en sådan föreställning kanske till och med kan hjälpa människor att äta mer hälsosamt på längre sikt.

Varför tror då människor att de är bättre än andra på att äta hälsosamt? Den enklaste förklaringen är kanske, som tidigare forskning visat, att det får dem att må bra

(Brown, 2012). Motivationella faktorer har visat sig bidra till effekten, speciellt inom domäner som anses viktiga, då människor är angelägna om att vara bättre och motivationen således är hög (Brown, 2012; Sedikides, 2014). Att beteendet ”äta hälsosamt” är viktigt för människor framgick också av föreliggande studie, eftersom huvuddelen av deltagarna (86.4%), på kontrollfrågan för relevans, uppgav att det var viktigt för dem att äta hälsosamt. Och i ljuset av den sedan länge rådande hälsotrenden där dieter, kostråd och hälsosamma recept avlöser varandra i både sociala medier och tidningar, är min uppfattning att det kanske inte är så konstigt att människor gärna vill framstå som bättre än andra i detta avseende.

Men vad händer om människor skönmålar sig själva i så hög grad att det blir ett hinder för deras hälsa? Enligt WHO (2020) äter vi ju globalt sett inte så hälsosamt som vi borde. Detta kan jag utifrån resultaten i föreliggande studie bara spekulera kring. Men, utifrån vad man funnit i tidigare forskning, att bättre-än-andra effekten drivs av både kognitiva mekanismer som till exempel egocentrism (Zell m. fl., 2020) och motivationella faktorer (Brown, 2012; Sedikides, 2014) kan man tänka sig att fokus på den egna personen blir oproportionerligt stort vid sociala jämförelser. Det skulle i så fall kunna innebära att man bortser från andra människors färdigheter och förmågor inom den aktuella domänen när man bedömer sig själv (Kruger, 1999), och glömmer att andra kanske också, som i föreliggande studie, äter minst lika hälsosamt. I en studie som undersökte om människor ansåg att de hade bättre motiv för sitt ätande än andra, kom man fram till att en självförskönande inställning antagligen drevs av en felaktig bild av andras motiv för ätande (Sproesser m. fl., 2017). Deltagarna i studien fick först bedöma vilka motiv för ätande som var önskvärda (exempelvis att äta av hunger eller hälsoskäl), respektive icke önskvärda (exempelvis att äta för viktkontroll eller att tröstäta), för att sedan jämföra sig själva med andra på 15 olika motiv för ätande. Det visade sig att för önskvärda motiv bedömde deltagarna sina egna skäl som starkare än andras. De upplevde exempelvis att de själva oftare åt av hunger eller av hälsoskäl än vad andra gjorde (Sproesser m. fl., 2017). Sammantaget talar detta för att en del av bättre-än-andra effekten, förutom att de skönmålar sig själva, även består i att människor har en felaktig bild av andra. Detta leder mig till att spekulera kring om majoriteten av deltagarna i föreliggande studie såg sig själva som mer hälsosamma än andra, medan de bortsåg från att andra kanske är precis lika hälsosamma, eller till och med mer hälsosamma? En sådan skev bild av andra skulle kunna leda till att människor invaggas i en falsk föreställning om att de redan äter mer hälsosamt än de flesta, och därför inte behöver ändra sitt beteende.

I ljuset av detta förstår man att korrekt information om vad andra äter, exempelvis via sociala normer, blir viktigt eftersom människor har en utvecklad förmåga att lära av andras beteende (Higgs, 2015), och för att social påverkan kan vara mycket effektivt för att få människor att oftare välja de hälsosamma alternativen, som till exempel mer frukt och grönsaker (Robinson, Fleming & Higgs, 2014). Människor är mer benägna att välja det hälsosamma alternativet när de ser att andra gjort det tidigare, via sociala ledtrådar i miljön (Prinsen, de Ridder & de Vet, 2013, Studie 3). Deltagarna i studien blev missledda att tro att de skulle vara med i en studie om blodsockerreglering. Medan de väntade på sin tur i ett väntrum uppmanades de att äta något av det som fanns på bordet (det fanns ett hälsosamt alternativ och ett mindre hälsosamt), där man även hade lagt ut sociala ledtrådar i form av tomma omslagspapper från de två alternativen. Deltagarna valde oftare det hälsosamma alternativet när ledtrådarna antydde att personen innan dem också hade gjort det. I en annan studie fann man att deskriptiva sociala normer (information om vad

andra äter) var mer effektiva när det gällde att få människor att välja mer frukt och grönt vid en lunchbuffé, än faktabaserade budskap som exempelvis: ”att äta mycket grönsaker är bra för din hälsa”. Detta gällde speciellt för de deltagare som innan studien uppgett att de var lågkonsumenter av frukt och grönt, men inte i lika hög grad för de som hade uppgett att de normalt sett åt mycket frukt och grönt (Robinson m. fl., 2014). Detta talar för att deskriptiva sociala normer skulle kunna vara speciellt effektiva på de som är i behov av att ändra sitt ätande.

Enligt WHO (2020) kan det individuella ansvaret dock bara nå sin fulla effekt när människor har tillgång till en hälsosam livsstil. De menar därför att det är viktigt att på samhällsnivå stötta människor genom att göra de hälsosamma alternativen lättillgängliga för alla, men även genom att göra de ohälsosamma alternativen mer svårtillgängliga, exempelvis genom beskattning av sockerhaltiga drycker. Men utöver dessa förslag skulle även, i linje med exemplen ovan, sociala normer kunna vara effektivt. Även mycket små ledtrådar i miljön kan fungera som små *sociala knuffar i rätt riktning* (min översättning av *social nudges*) och påverka människor att göra mer hälsosamma val (Prinsen m. fl., 2013). Vissa menar till och med att ätande är en av de mest tanklösa saker som människor ägnar sig åt, och att de behöver knuffas i rätt riktning eftersom de oftast inte själva tänker på vad de äter (Thaler & Sunstein, 2009). Därför skulle sociala normer, tillsammans med sociala knuffar i rätt riktning, kunna vara viktiga hjälpmedel för att hjälpa människor välja de hälsosamma alternativen oftare.

Men, som Sproesser m. fl. (2015) visade finns det också indikationer om att man kanske inte måste försöka reducera människors optimistiska föreställningar, eftersom de fann att jämförelseoptimism till och med kan hjälpa och motivera människor att äta hälsosamt på längre sikt. Andra forskare menar att de som har positiva illusioner om sig själva och sin framtid både är lyckligare och mer produktiva än andra, och att dessa positiva illusioner bör uppmuntras snarare än korrigeras (Taylor & Brown, 1988). Människor som är benägna att skönmåla sig själva har även visats ha lägre kortisolhalter, och alltså lägre stressnivåer, än de som inte skönmålar sig själva i lika hög grad (Taylor, Lerner, Sherman, Sage & McDowell, 2003). Sammantaget antyder detta att bättre-än-andra effekten kan vara en viktig mekanism för människors välmående, och att de som ansåg sig äta hälsosammare än andra i föreliggande studie kanske mår bra av den uppfattningen – vare sig den stämmer eller inte.

## **Begränsningar och framtida riktlinjer**

Det är viktigt att notera att bättre-än-andra effekten grundas i människors subjektiva upplevelse av att vara bättre än andra, i den aktuella studien hälsosammare än andra. Hur hälsosamma de faktiskt är vet vi ingenting om, och detta avsåg denna studie inte heller att undersöka. Att bättre-än-andra paradigmet ofta använder sig av människors självrapporterade uppfattning, utan tillgång till en objektiv standard att jämföra med har framförts som kritik mot metoden (Moore, 2007). Utan objektiva data kan forskare inte, enligt Moore, utesluta att deltagarna i deras studie faktiskt *är* bättre än andra. En annan begränsning med föreliggande studie är att den bara testade människors bättre-än-andra upplevelse med en enda fråga, eftersom jag i första hand bara var ute efter att testa *om* en bättre-än-andra effekt fanns. Med ett mer omfattande frågebatteri hade en mer omfattande och beskrivande bild av fenomenet kunnat samlas in.

En intressant observation i mina data är den ”blygsamhet” som uppvisades i att den största gruppen deltagare placerade sig själva på den *näst högsta* skalnivån (”mer hälsosam än andra”) för bättre-än-andra effekten (se Tabell 1). Detta är helt i linje med vad Richard Thaler funnit i en enkät som studenter genom åren fått fylla i inför en av hans återkommande kurser (Thaler & Sunstein, 2009). Studenterna har innan kursstart fått ange hur väl de tror att de kommer att lyckas betygsmässigt på kursen, och det har visat sig att den största gruppen studenter nästan alltid placerar sig själva i den näst högsta decilen. Detta kan troligen förklaras av blygsamhet, menar Thaler och Sunstein (2009): ”De tror egentligen att de kommer att hamna i den absoluta toppen, men de är för blygsamma för att säga det.” (s. 32). Detta kan man förstås bara spekulera kring när det gäller föreliggande studie, men det är ett intressant fenomen ur beteendevetenskaplig aspekt, och skulle kunna vara intressant att utforska i framtida studier.

Något som inte undersöktes i föreliggande studie, men som har väckt mitt intresse, är huruvida bättre-än-andra effekten även kan förklaras av orealistisk optimism (Weinstein, 1980). Det hade varit intressant att se flera studier som kombinerar bättre-än-andra paradigmet med orealistisk optimism för just hälsosamt ätande, i likhet med den studie som Furnham & Brewin (1988) gjorde. Det verkar troligt att orealistisk optimism tillsammans med bättre-än-andra effekten skulle kunna förklara varför människor inte ändrar sitt ätande, trots all information om den ohälsosamma kostens påverkan på hälsan. Om man tror att man är bättre än andra, och dessutom bedömer sina chanser att råka ut för framtida hälsoproblem som små (eller mindre än andras), är människor kanske inte tillräckligt motiverade till förändring.

## Slutsats

Utifrån föreliggande studie kan det alltså konstateras att en signifikant bättre-än-andra effekt finns även för hälsosamt ätande. Studiens resultat indikerade även, men utan att uppnå statistisk signifikans, att kognitiv tillgänglighet via enkel minnesframtagning kan tänkas påverka effekten. Tidigare forskning har visat att bättre-än-andra effekten delvis består i att människor har en felaktig bild av andra (se t.ex. Kruger, 1999; Sproesser m. fl. 2017), och det diskuterades här att människor i så fall skulle kunna guidas via sociala normer och sociala knuffar i rätt riktning för att välja de hälsosamma alternativen oftare. Men om bättre-än-andra effekten både kan bidra till hälsosammare ätande (Sproesser m. fl., 2015), lägre stressnivåer (Taylor m. fl., 2003) och större lycka och produktivitet (Taylor & Brown, 1988), kanske lite bättre-än-andra-anda rentav är något att eftersträva snarare än att försöka dämpa?

## Referenser

- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. I M. D. Alicke, D. Dunning, & J. Kruger (red:er), *The self in social judgement*. New York: Psychology Press.
- Bergquist, M. (2020). Most people think they are more pro-environmental than others: A demonstration of the better-than-average effect in perceived pro-environmental behavioral engagement. *Basic and Applied Social Psychology*, 42, 50–61. doi:

- 10.1080/01973533.2019.1689364
- Brown, J. D. (2012). Understanding the better than average effect: Motives still matter. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 209–219. doi: 10.1177/0146167211432763
- Candari, C. J., Cylus, J. & Nolte, E. (2017). *Assessing the economic costs of unhealthy diets and low physical activity* [Pdf]. Hämtad från [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0004/342166/Unhealthy-Diets-ePDF-v1.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/342166/Unhealthy-Diets-ePDF-v1.pdf)
- Furnham, A. & Brewin, C. R. (1988). Social comparison and depression. *Journal of Genetic Psychology*, 149, 191–198. doi: 10.1080/00221325.1988.10532152
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38–44. doi: dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021
- Hoorens, V. (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparison. *European Review of Social Psychology*, 4, 113–139. doi: 10.1080/14792779343000040
- Kruger, J. (1999). Lake Wobegon be gone! The "below-average-effect" and the egocentric nature of comparative ability judgements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 221–232. doi: 10.1037/0022-3514.77.2.221
- Leviston, Z., & Uren, H. V. (2019). Overestimating one's "green" behavior: Better-than-average bias may function to reduce perceived personal threat from climate change. *Journal of Social Issues*, 0, 1–16. doi: 10.1111/josi.12365
- Moore, D. A. (2007). Not so above average after all: When people believe they are worse than average and its implications for theories of bias in social comparison. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102, 42–58. doi: 10.1016/j.obhdp.2006.09.005
- Prinsen, S., de Ridder, D. T. D. & de Vet, E. (2013). Eating by example. Effects of environmental cues on dietary decisions. *Appetite*, 70, 1–5. doi: dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.023
- Robinson, E., Fleming, A. & Higgs, S. (2014). Prompting healthier eating: Testing the use of health and social norm based messages. *Health Psychology*, 33, 1057–1064. doi: dx.doi.org/10.1037/a0034213
- Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H., & Simons, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 195–202. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.195
- Sedikides, C., Meek, R., Alicke, M. D. & Taylor, S. (2014). Behind the bar but above the bar: Prisoners consider themselves more prosocial than non-prisoners. *British Journal of Social Psychology*, 53, 396–403. doi: 10.1111/bjso.12060
- Sproesser, G., Klusmann, V., Schupp, H. T. & Renner, B. (2015). Comparative optimism about healthy eating. *Appetite*, 90, 212–218. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.008
- Sproesser, G., Klusmann, V., Schupp, H. T. & Renner, B. (2017). Self-other differences in perceiving why people eat what they eat. *Frontiers in Psychology*, 8 (209). doi: 10.3389/fpsyg.2017.00209
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210. doi: 10.1037/0033-2909.103.2.193
- Taylor, S. E., Lerner, J., Sherman, D. K., Sage, R. M. & McDowell, N. K. (2003). Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological

- profiles? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 605–615. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.605
- Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge – improving decisions about health, wealth and happiness*. London: Penguin Books Ltd.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207–232. doi: 10.1016/0010-0285(73)90033-9
- Weingarten, E. & Hutchinson, J. W. (2018). Does ease mediate the ease-of-retrieval effect? *Psychological Bulletin*, 144, 227–283. doi: 10.1037/bul0000122
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806–820. doi: 10.1037/0022-3514.39.5.806
- Weinstein, N. D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine*, 5, 441–460. doi: 10.1007/BF00845372
- World Health Organization. (2018, 23 oktober). *Healthy diet* [Faktablad]. Hämtad från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2020, 3 mars). *Obesity and overweight* [Faktablad]. Hämtad från <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zell, E., Strickhouser, J. E., Sedikides, C., & Alicke, M. D. (2020). The better-than-average effect in comparative self-evaluation: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 118–149. doi: 10.1037/bul0000218



## Bilaga

### Experimentet i Qualtrics

#### Intro

This is a short study about memory retrieval. Estimated time to complete the survey is 5 minutes.

Informed consent:

Participation in this survey is voluntary, and you may withdraw your participation at any time without any consequences. All data from this survey will be treated anonymously and will remain confidential at all times. Data will not be used for any other purposes than the present study, and data will only be available to the researchers involved in the study. By starting the survey you agree to the above terms.

---

*Här randomiserades deltagarna till en av tre betingelser:*

#### Control group

Please list six (6) of your favorite movies.

Please try to recall as many as possible (but not more than 6). However, if you find it very difficult to list all of the requested examples you may continue to the next question.

#### Experiment group 1: List 4

Please list four (4) examples of healthy meals or snacks that you've had in the past few days.

Please try to recall as many as possible (but not more than 4). However, if you find it very difficult to list all of the requested examples you may continue to the next question.

#### Experiment group 2: List 12

Please list twelve (12) examples of healthy meals or snacks that you've had in the past few days.

Please try to recall as many as possible (but not more than 12). However, if you find it very difficult to list all of the requested examples you may continue to the next question.

---

#### Better-than-average

How would you rate your eating in comparison to the average person in your country?

Considerably less healthy than average – Less healthy than average – Slightly less healthy than average – Average – Slightly healthier than average – Healthier than average – Considerably healthier than average

---

## **Outro**

### **Difficulty**

Please indicate how easy or difficult it was for you to list the requested numbers of examples (healthy meals/snacks) in the previous task.

Very easy – Moderately easy – Slightly easy – Neither easy nor difficult – Slightly difficult – Moderately difficult – Very difficult

### **Importance**

How important is eating healthily to you?

Not important at all – Moderately unimportant – Slightly unimportant – Neutral – Slightly important – Moderately important – Very important

### **Age**

What is your age?

- 18–30 years old
- 31–45 years old
- 46–59 years old
- 60+
- Prefer not to answer

### **Gender**

What gender do you identify as?

- Male
- Female
- Other
- Prefer not to answer

---

### **Debriefing**

This was an experiment testing whether "ease of recall" could moderate the effect of the "better-than-average effect" on healthy eating.

All participants were randomized to one of these three conditions:

- 1) control group (if you were asked to list 6 favorite movies you were randomized to the control group)
- 2) easy memory recall group ("list 4 examples of healthy meals...")
- 3) difficult memory recall group ("list 12 examples of healthy meals...")

Ease of recall suggests that if something is more easily recalled in memory it must occur with a higher probability. The better-than-average effect is the tendency for people to perceive their abilities, attributes and personality traits as superior compared to their average peer. It was hypothesized that the better-than-average effect would be lower for the difficult memory recall group than for the easy group, since having to list many

examples of something (if finding it hard) would make people doubt their ability in the specific domain (in this case "healthy eating").

If you have any inquiries about the study, please send me an email. Thanks so much for your participation!