

## Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2006-29	
Projekttitel:	Hur är biologiska mekanismer och livsstil kopplade till psykologiskt välbefinnande hos kvinnor?	
Anslagsmottagare:	Petra Lindfors, FD, docent Psykologiska institutionen, Stockholms universitet Email: pls@psychology.su.se	
Projektledare/Kontaktperson:	Petra Lindfors	
Projektstart:	1/1/2007	
Projektslut:	31/12/2007	
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:		340.000 kronor

Sammanfattning: (max 150 ord)

Uttrycket ”en sund själ i en sund kropp” speglar en allmän idé om en koppling mellan kropp och själ, eller mellan biologiska mekanismer, livsstil och psykologiskt välbefinnande. Sådana allmänna iakttagelser till trots har forskningen huvudsakligen fokuserat på ohälsa och hur den hänger samman med biologiska mekanismer och livsstil. Detta ensidiga fokus gör att det idag saknas kunskap om kopplingar till välbefinnande. För att råda bot på denna kunskapsbrist behöver vi beskriva och förstå kopplingarna mellan biologiska processer, livsstil och psykologiskt välbefinnande. Detta projekt syftar till att undersöka hur biologiska mekanismer och livsstilsfaktorer är kopplade till positiv funktion, i termer av psykologiskt välbefinnande, hos kvinnor i arbetsför ålder. Projektet kommer att komplettera befintliga kunskapen om ohälsa med resultat från välfungerande normalgrupper av kvinnor. Sammantaget förväntas resultaten utgöra ett avgörande bidrag för förståelsen av sambanden mellan biologiska mekanismer, livsstilsfaktorer och välbefinnande och hur dessa sammanhänger med en långsiktig hälsoutveckling.