



# EXAMENSARBETE

Våren 2013

Sektionen för lärande och miljö

Sambandet mellan relationsrelaterad ångest,  
ovillkorlig självacceptans och reciprocitet i  
parförhållanden

Författare

Ludmila von Krassow

Malin Mattsson

Handledare

J. Gowert Masche

Examinator

Tobias Johansson

# SAMBANDET MELLAN RELATIONSRELATERAD ÅNGEST, OVILLKORLIG SJÄLVACCEPTANS OCH RECIPROCITET I PARFÖRHÅLLANDEN

Ludmila von Krassow och Malin Mattsson

Studien handlar om reciprocitet i parförhållanden. Den teoretiska grunden hämtas från anknytningsteorin, equity-teorin och sociala utbytesteorin. Studiens syfte är att undersöka hur reciprocitet hänger samman med ovillkorlig självacceptans och relationsrelaterad ångest samt hur ovillkorlig självacceptans och relationsrelaterad ångest korrelerar sinsemellan. Deltagarna ( $n = 97$ ), 15 män och 82 kvinnor, rekryterades via Internet, där de fick besvara en enkät, sammansatt av tre skalor som mätte konstrukten: reciprocitet, relationsrelaterad ångest samt ovillkorlig självacceptans. Korrelationsanalyser visar en positiv korrelation mellan relationsrelaterad ångest och underläge i utbytet i parförhållanden samt en negativ korrelation mellan relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans. Ovillkorlig självacceptans korrelerar mot förväntningar inte med reciprocitet. Istället finns en tendens till att ovillkorlig självacceptans hänger samman med underläge i utbytet i parförhållanden. Studiens resultat visar att det finns ett samband mellan relationsrelaterad ångest, ovillkorlig självacceptans och individens upplevelse av ifall utbytet i parrelationen är reciprokt eller inte.

*Ämnesord: reciprocitet, parförhållanden, relationsrelaterad ångest, ovillkorlig självacceptans, anknytningsteorin, equity-teorin*

Många är lyckliga i sina parförhållanden, medan andra förknippar romantiska relationer med problem. Vad kan detta bero på? Strävan efter att förstå och förklara hur romantiska relationer byggs upp och fungerar har gett upphov till flera olika teorier inom psykologi, till exempel sociala utbyteteorin, equity-teorin och anknytningsteorin. Många psykologiska teorier undersöker faktorer som kan ha betydelse för ett tillfredsställande parförhållande. En av många väsentliga faktorer för tillfredsställande parrelationer är reciprocitet, vilket är fokus för denna studie. Forskning har visat att personer som upplever sitt parförhållande som reciprokt är mer tillfredsställda med sin relation (Nakonezny & Denton, 2008). I denna uppsats används begreppet *reciprocitet* som individens upplevelse av jämlikt ömsesidigt utbyte av positivt värderade ting, materiella och immateriella. Upplevelsen av reciprocitet kan spegla de faktiska förhållandena, men den behöver inte göra det. Teoretiskt kan exempelvis inre arbetsmodeller som har uppkommit i det förflutna påverka bilden av ens nuvarande förhållande (Bartholomew & Horowitz, 1991). I det följande diskuteras sociala utbyteteorins, equity-teorins samt anknytningsteorins betydelse för förståelsen av reciprocitet i parförhållanden.

#### *Reciprocitet samt under- och överläge i parförhållanden*

Den sociala utbyteteorin utgår ifrån att familjerelationer består av ett ömsesidigt beroende och att det finns outtalade regler för givande och tagande (Ruben, 1998). Hur skapas då ett reciprokt givande och tagande i parrelationer? Sociala utbyteteorin säger att parförhållanden är ett slags ”marknadsekonomi” som skapar reciproka eller icke-reciproka relationer. Det som byts ut är ”mänskligt kapital” i form av materiella ting som pengar och energi samt immateriella ting som kärlek och lojalitet. Till skillnad från ekonomiskt utbyte med objektiva värden på resurser, så involverar det sociala utbytet subjektivt värderade resurser och tjänster (Ruben, 1998). Reciprocitet har en direkt koppling till viktiga aspekter för parförhållanden. Upplevd orättvisa är till exempel associerad med lägre nivåer av intimitet i parrelationer (Larson, Hammond & Harper, 1998). När par känner att vinster och kostnader är lika stora för båda är de mer tillfredsställda med sitt parförhållande och upplever mer solidaritet inom äktenskapet (Nakonezny & Denton, 2008). Äktenskapsrådgivning med fokus på reciprocitet leder till ökad upplevelse av lycka i äktenskapet (Azrin et al., 2007). Sociala utbyteteorin hävdar att alla människor strävar efter att få ut så mycket som möjligt av en relation och att det på grund av denna strävan från båda parter automatiskt skapas reciprocitet i relationer mellan människor (Vanyperen & Buunk, 1991). Equity-teorin säger, till skillnad från sociala utbyteteorin, att människor mår bra av ge och vill ha rättvisa relationer till andra människor. (Vanyperen & Buunk, 1991). Orättvisa uppstår när människor upplever att de ger mer än de får, så kallat *underläge*, eller att de får mer än de ger - *överläge* (Vanyperen & Buunk, 1991). Både känslan av att befinna sig i underläge och känslan av att vara i överläge är stressande för parterna i ett parförhållande. Befinner man sig i överläge så känner man skuld. När man är i underläge känner man sig ledsen, arg och sårad. Man upplever mer negativa känslor när man är i underläge än när man är i överläge (Guerro, Valley & Farinelli, 2008; Vanyperen & Buunk, 1991; Walster, Bescheid & Walster, 1973). Människor som upplever rättvisa uttrycker även mer konstruktiva och prosociala emotioner. Personer som befinner sig i underläge ger uttryck för mer destruktiva och antisociala emotioner. Individer i överläge har både prosociala och antisociala känslouttryck (Guerro, Valley & Farinelli, 2008). Sammanfattningsvis visar forskning att reciproka parförhållanden hör

samman med ett mer tillfredsställande parförhållande. Vad gör då att vissa är i ett reciprokt parförhållande och andra inte? Nedan beskrivs hur relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans är kopplade till reciprocitet samt hur relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans är kopplade sinsemellan.

#### *Relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans*

Relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans kan härledas från anknytning till närstående i barndomen och förklaras med anknytningsteorin. Anknytningsteorin säger att en inre arbetsmodell, det vill säga en mental representation av sig själv och andra, skapas i barndomen. Den inre arbetsmodellen konstrueras under interaktion med den person som dagligen tar hand om barnet, en så kallad anknytningsperson (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bilden av sig själv och bilden av andra är två dimensioner som, enligt anknytningsteorin, ligger till grund för individens arbetsmodeller (Bartholomew & Horowitz, 1991). Den aktuella studien lägger fokus på dimensionen för bilden av sig själv. Utifrån denna dimension argumenteras för att en negativ bild av sig själv förknippas med relationsrelaterad ångest och att en positiv bild av sig själv ligger nära konceptet ovillkorlig självacceptans. Ovillkorlig självacceptans är ett ganska utforskade koncept. Ellis beskriver begreppet som känslan av att vara värdefull helt enkelt för att man är människa, oberoende av prestation (Ellis, 1996). Ovillkorlig självacceptans har ett negativt samband med irrationella tankemönster, som i sin tur leder till icke hälsosamma emotioner (Davies, 2007). I den aktuella studien betyder *ovillkorlig självacceptans* att man accepterar sig själv som man är, oberoende av sin egen och andras värdering.

En vuxen person upplever, enligt anknytningsteorin, sina aktuella relationer utifrån den inre arbetsmodell som skapades i förhållande till anknytningspersoner i barndomen. Arbetsmodellen uppdateras och anpassas i viss mån till aktuella parförhållanden (Bartholomew & Horowitz, 1991). Anknytning, det emotionella bandet till en känslomässigt viktig person, finns exempelvis mellan parterna i en betydelsefull romantisk relation (Hazan & Shaver, 1987). I en modell för anknytningsstilar hos vuxna av Bartholomew och Horowitz (1991) kombineras en undvikandedimension med en beroendedimension. Undvikandedimensionen speglar bilden av andra och reflekterar i hur hög grad individen undviker nära kontakter på grund av rädsla för att bli avvisad. Beroendedimensionen speglar bilden av sig själv och visar hur stort behov individen har av andras acceptans. En hög grad av beroende innebär att man endast respekterar sig själv när man får andras acceptans och positiva värdering. Detta behov hänger, enligt modellen, samman med en negativ bild av sig själv. En låg nivå av beroende innebär att den positiva självbilden är så stark att man inte har behov av andras positiva värdering och acceptans. Det finns empiriskt stöd för att höga nivåer på beroendedimensionen hänger samman med låg självkänsla och låg självacceptans. Personer med lågt beroende har hög självkänsla och självacceptans (Bartholomew & Horowitz, 1991). Då ovillkorlig självacceptans innebär att man är oberoende av andras värdering, så har konstruktet en koppling till beroendedimensionen, det vill säga bilden av sig själv som byggs upp hos personen under barndomen.

Beroendedimensionen är även kopplad till relationsrelaterad ångest (Grau & Doll, 2003). *Relationsrelaterad ångest* definieras i denna studie som rädsla för att bli övergiven av sin partner och för att inte vara tillräckligt älskad (Grau och Doll, 2003).

Beroende av andras värdering och acceptans, som beroendedimensionen handlar om, kan ha sin grund i rädsla för att inte vara tillräcklig för sin partner och reflekterar därför relationsrelaterad ångest (Grau och Doll, 2003). Hög relationsrelaterad ångest är således teoretiskt kopplad till ett högt beroende av andras värdering (Grau & Doll, 2003). Ovillkorlig självacceptans innebär en acceptans av sig själv som man är, oberoende av sin egen och andras värdering. Teoretiskt pekar konstrukten relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans följaktligen åt motsatta riktningar.

Ovillkorlig självacceptans korrelerar positivt med självkänsla (Chamberlain & Haaga, 2001a). Självkänsla predicerar hur stor relationsrelaterad ångest en person har på det sättet att hög självkänsla förutsäger en låg nivå av relationsrelaterad ångest (Erol & Orth, 2013). Därför antas att även ovillkorlig självacceptans har ett negativt samband med relationsrelaterad ångest. Detta samband har inte undersökts i tidigare känd forskning.

#### *Reciprocitet, under- och överläge samt relationsrelaterad ångest*

Relationsrelaterad ångest hos en av parterna i en parrelation hänger samman med en låg tillfredsställelse med parförhållandet hos båda parter (Erol & Orth, 2013). Personer med hög nivå av relationsrelaterad ångest anklagar ofta sin partner för att inte vara tillräckligt stödjande och inte uppfylla deras känslomässiga behov (Grau & Vogel, 1998, refererat i Grau & Doll, 2003). De kräver mer intimitet, gemensamma aktiviteter och andra investeringar från partners sida. Personer med hög relationsrelaterad ångest är också oftare arga på sina partners samt fokuserar ständigt på om deras partner visar tillräcklig kärlek eller inte (Grau & Vogel, 1998, refererat i Grau & Doll, 2003). Dessa typiska karaktärsdrag hos personer med en hög relationsrelaterad ångest kan skapa grund för en upplevelse av icke-reciprocitet. Det finns en koppling mellan relationsrelaterad ångest och upplevelse av underläge i utbytet i parförhållanden (Grau & Doll, 2003). Personer med hög relationsrelaterad ångest upplever att de ger mer än de får, det vill säga underläge, i sina relationer (Grau & Doll, 2003). Låg relationsrelaterad ångest korrelerar följaktligen positivt med överläge i parrelationer.

Således har tidigare forskning visat att relationsrelaterad ångest hänger samman med underläge i utbytet i parförhållanden. Det finns emellertid lite forskning som behandlar exakt denna fråga. Det krävs därför ytterligare forskning inom området för att få mer evidens för ett samband mellan konstrukten, något som den aktuella studien bidrar till. Sambandet får ökad evidens om resultaten blir de samma i denna studie som använder något andra metoder samt utförs i annat land och med en annan population.

Det finns forskning som säger emot att personer med hög relationsrelaterad ångest skulle uppleva ett underläge i utbytet i parförhållanden. Personer med hög relationsrelaterad ångest har en låg grad av empati och medkänsla samt hjälper sällan andra människor (Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg, 2005; Mikulincer, Gillarth, Halevy, Avihou, Avidan & Eshkoli, 2001). Utifrån detta så följer slutsatsen att personer med hög relationsrelaterad ångest inte ger så mycket till andra. De borde således inte befinna sig i underläge i sitt parförhållande. Om dessa personer ändå upplever ett underläge i utbytet så är en möjlig förklaring att upplevelsen är helt subjektiv och inte har med det verkliga utbytet i relationen att göra. En annan förklaring kan vara att även om de ger lite så får de ännu mindre.

### *Reciprocitet, under- och överläge samt ovillkorlig självacceptans*

Ovillkorlig självacceptans har i psykoterapi visat sig vara positiv för individens eget välmående och ovillkorlig självacceptans bidrar även till att individens beteende blir mer i harmoni med andras behov (Rogers, 1946). Ovillkorlig självacceptans korrelerar negativt med narcissism (Chamberlain & Haaga, 2001a). Narcissistiska personer har en grandios personlighet, vilket är en fasett av psykopatiska drag och innebär att tycka övermåttligt mycket om sig själv. De har en benägenhet att ljuga och manipulera andra för att få det de vill ha (Larsson, Andershed & Lichtenstein, 2006). Detta skapar icke-reciproka parförhållanden. Ovillkorlig självacceptans, som korrelerar negativt med narcissism, kan bidra till reciproka parrelationer. Personer med en hög ovillkorlig självacceptans accepterar även andra i högre utsträckning (Sheerer, 1949). En person som accepterar andra anstränger sig bland annat för att skapa ömsesidigt tillfredställande relationer (Sheerer, 1949). Individer som strävar efter att skapa ömsesidigt tillfredsställande relationer borde ha som mål att utbytet i deras parförhållande ska vara reciprokt.

Personer med hög självkänsla har en större tendens att ge belöningar till en annan person baserat på dennes verkliga ansträngning, jämfört med personer med en låg självkänsla (Brockner, O'Malley, Kite & Davies, 1987). Individer med en hög självkänsla verkar således ha en större benägenhet till att bidra till reciprocitet än vad individer med låg självkänsla har. Självkänsla korrelerar, som nämnts, positivt med ovillkorlig självacceptans (Chamberlain & Haaga, 2001a). Därför kan även ovillkorlig självacceptans ha ett positivt samband med reciprocitet. Eftersom ovillkorlig självacceptans innebär känslan av att vara en värdefull person oavsett andras värdering, så ligger begreppet relativt nära självrespekt. Självrespekt definieras som tendensen att uppfatta sig själv som en betydelsefull person som är värdig heder och respekt och som har moralisk integritet (Kumashiro, Finkel & Rusbult, 2002). Självrespekt hänger samman med beteenden som främjar parförhållanden (tillmötesgående, förlåtelse och försoning). Självrespekt är också förknippat med att partnern bemöter dessa positiva beteenden på ett reciprokt sätt (Kumashiro, Finkel & Rusbult, 2002). Då självrespekt och ovillkorlig självacceptans är besläktade så kan man förvänta sig att även ovillkorlig självacceptans är förknippat med ett reciprokt utbyte av relationsfrämjande beteenden.

Det finns således tidigare forskning som funnit ett positivt samband mellan reciprocitet och olika fasetter av självbild, närmare bestämt självkänsla och självrespekt, vilka ligger nära ovillkorlig självacceptans. Därför antas att även ovillkorlig självacceptans har ett positivt samband med reciprocitet. Det finns emellertid inga tidigare kända studier som direkt undersöker kopplingen mellan ovillkorlig självacceptans och reciprocitet. Studien undersöker detta samband och bidrar således till en ny vinkel till förklaring för reciprocitet i parförhållanden.

### *Studiens syfte*

Reciprocitet har i tidigare forskning visat sig vara viktig för relationskvalitet (Nakonezny & Denton, 2008). Studiens syfte är att undersöka faktorer som sannolikt står i relation med reciprocitet. Mer specifikt undersöks hur underläge hänger samman med relationsrelaterad ångest, vilken koppling ovillkorlig självacceptans har till

reciprocitet samt hur relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans korrelerar sinsemellan. Undersökningens hypoteser är:

- 1 Relationsrelaterad ångest korrelerar positivt med underläge i utbytet i parförhållanden.
- 2 Relationsrelaterad ångest korrelerar negativt med ovillkorlig självacceptans.
- 3 Ovillkorlig självacceptans korrelerar positivt med reciprocitet i parförhållanden.

Hypotesen att ovillkorlig självacceptans korrelerar positivt med reciprocitet strider i viss mån mot studiens övriga hypoteser: om hög ovillkorlig självacceptans korrelerar positivt med låg relationsrelaterad ångest, vilket i sin tur är kopplat till överläge i parförhållanden, så skulle även ovillkorlig självacceptans vara korrelerad med överläge snarare än med reciprocitet. Korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och reciprocitet bedöms emellertid vara rimlig utifrån tidigare forskning. För att undersöka en eventuell korrelation mellan hög ovillkorlig självacceptans och under-/överläge i utbytet, så utförs även denna korrelation i studien.

## Metod

### *Undersökningsdeltagare*

Totalt deltog 97 personer i studien. Av deltagarna var 71 studerande och lärare på Högskolan i Kristianstad. De högskolestuderande läste olika psykologikurser på distans. Studenter och lärare besvarade enkäten via Internet på kursplattformen It's Learning. Resterande 26 deltagare tillhörde författarnas personliga bekantskapskrets. Personerna från bekantskapskretsen besvarade enkäten via Facebook. Av samtliga deltagare var 82 kvinnliga och 15 manliga. Deltagarnas ålder sträckte sig från 18 till 66 år ( $M = 34.77$ ,  $SD = 10.32$ ). Kriteriet för att delta i enkäten var att man ansåg sig ha en betydelsefull romantisk relation. De romantiska relationerna hade pågått från 2 veckor till 34 år ( $M = 9.62$  (år),  $SD = 8.08$  (år)). Av deltagarna levde 79 tillsammans med sin partner som sambos/makar och 18 levde separat.

### *Material*

Enkäten (se Bilaga) började med demografiska frågor om deltagarnas kön, ålder, ursprung, längd på parförhållande samt ifall de levde tillsammans som sambos/makar eller inte.

Undersökningsdeltagarna svarade på items från tre olika väletablerade skalor, som var och en mätte ett av tre olika konstrukten: reciprocitet, relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans. Varje skala innehöll mellan 18 och 25 items. För att enkäten skulle vara övergriplig och tidsmässigt rimlig, så valdes 8 items i varje skala ut. De viktigaste kriterierna för valet av items var att de var lätta att förstå och inte tvetydiga. För skalan som mätte relationsrelaterad ångest fanns information om korrelation mellan items och hela respektive skala (Sibley & Liu, 2004). De items som hade högt värde på korrelationen valdes ut. Formulären översattes till svenska. För att beräkna tiden att besvara enkäten fyllde författarna i enkäten i förväg. Den uppmätta tiden för att svara på enkäten var ungefär 7 minuter.

Reciprocitet samt under-/överläge mättes med hjälp av The Multi-Trait Measure of Equity, skapad 1981 av Traupmann, Peterson, Utne & Hatfield (*MIDSS*, hämtat från [www.midss.ie](http://www.midss.ie)). I början av enkäten ställdes en fråga som hjälpte deltagare att ställa in sig på skalans tema och besvara frågorna. Frågan var: *När du tänker på vad du lägger in i ditt förhållande (i nedanstående områden), jämfört med vad du får ut av det... och vad din partner lägger in jämfört med vad han/hon får ut av det, var placerar du ditt förhållande i skalan?* Exempel på items var: *Uttryck för uppskattning: Vissa människor visar öppet sin uppskattning för sin partners bidrag till relationen - de tar inte sin partner för givet.* Varje svar skulle graderas från -3 till +3. Minus tre betydde: *Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.* Noll innebar: *Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.* Plus tre beskrevs: *Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.* Minusvärden representerade underläge, plusvärden representerade överläge och nollvärde innebar reciprocitet. Reliabiliteten för vår reciprocitetsskala, Cronbachs alpha, var .54. Genom att plocka bort ett item höjde vi Cronbachs alpha, till .58.

För att mäta ovillkorlig självacceptans användes frågeformuläret Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (Chamberlain & Haaga, 2001a). Instruktionerna och gradskalan i originalet var något komplicerade och svåra att förstå. De formulerades därför om. Den bearbetade instruktionen var följande: *Gradera i skalan det som stämmer bäst in på dig.* Items bevarades som i originalskalan. Ett exempel på item var: *Jag känner mig värdefull även när jag inte klarar av att uppnå mål som är viktiga för mig.* Deltagarna ombads att gradera sina svar på en 7-gradig Likert-skala. Ett betydde: *Stämmer inte alls* och sju innebar: *Stämmer helt.* Tre items var omvänt formulerade. Skalans reliabilitet, Cronbachs alpha, var .72.

För att mäta relationsrelaterad ångest användes frågeformuläret Experiences in Close Relationships Questionnaire (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Det baseras på en tvådimensionell anknytningsmodell hos vuxna (dimensionerna undvikande och relationsrelaterad ångest). Den del av originalskalan som mäter relationsrelaterad ångest nyttjades. I denna skala användes items som hade stora laddningar på ångestfaktorn och små laddningar på undvikandefaktorn (Sibley & Liu, 2004). Ett item var omvänt. Följande instruktion formulerades: *Gradera i skalan det som stämmer bäst in på dig i ditt parförhållande.* Ett exempel på item var: *Jag är rädd att jag kommer att förlora min partners kärlek.* Deltagarna svarade i en 7-gradig Likert-skala, som sträckte sig från *Stämmer inte alls* (1) till *Stämmer helt* (7). Cronbachs alpha för skalan var .83.

### *Procedur*

Information om enkäten publicerades på It's Learning, studieplattformen som Högskolan Kristianstad använder för distansstudier, samt på Facebook. I annonsen fick deltagarna en kort information om uppsatsens författare, urvalskriteriet, vad kandidatuppsatsen i grova drag handlade om samt hur lång tid det beräknades ta att besvara enkäten. Studenterna inbjöds att delta genom att gå in på länken till enkäten. Deltagarna blev erbjudna att ställa frågor eller ge sina synpunkter genom att mejla till författarna.

Besvarandet startades genom att trycka på länken till enkäten. Själva enkäten inleddes med information om deltagandets regler (sekretess och kriterier). Det exakta syftet med studien avslöjades inte, men deltagarna fick en kort, övergripande beskrivning av vad



uppsatsen handlade om och vilken ungefärlig kunskap den bidrog till. Deltagarna fick inte någon ersättning för att medverka, men erbjöds att få en sammanfattning av uppsatsen. I instruktionerna gavs tydlig information om att deltagande var frivilligt, att svarspersonerna kunde avbryta när de ville och att svaren registrerades anonymt. Deltagarna erbjöds även här, i själva enkäten, möjlighet att kontakta uppsatsens författare vid eventuella frågor eller synpunkter. Efter denna information kom de demografiska frågorna. Deltagarna fick trycka på det svarsalternativ som stämde in på dem samt skriva in sin ålder och längd på sitt parförhållande. Efter de demografiska frågorna fick deltagarna, om de ville, uppge sin mejladress för att vid ett senare tillfälle kunna ta emot en sammanfattning av examensarbetet. Slutligen kom frågeformulären. Först kom frågorna om reciprocitet i parförhållandet, sedan frågorna om ovillkorlig självacceptans och slutligen kom frågorna om relationsrelaterad ångest. Anledningen till att frågorna om relationsrelaterad ångest placerades som sista skala var att inte prima deltagare med ångestkänslor, som hade kunnat påverka svaren på de andra skalorna. En studie har visat att detta kan hända (Grau & Doll, 2003). Alla items besvarades genom att deltagarna fick klicka på det av 7 svarsalternativ som stämde bäst in på dem.

#### *Databearbetning*

Svaren på de tre omvända items i skalan för ovillkorlig självacceptans (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire) och det omvända item som fanns i skalan som mätte relationsrelaterad ångest (Experiences in Close Relationships Questionnaire) transformerades till motsatsen. På detta sätt fick alla svar samma riktning. Denna åtgärd utfördes i SPSS-funktionen "Recode into different variables".

Reliabilitetsanalysen visade att Cronbachs alpha höjdes något i The Multi-Trait Measure of Equity om item 5 raderades. Därför togs detta item bort innan ytterligare analyser utfördes.

Items räknades ihop till skalor genom att varje deltagares svar på varje item adderades. Därefter dividerades svaren med antal items så att ett genomsnitt bildades. Av de 97 deltagarna var det fyra som inte svarade på en eller två av frågorna. För att få konsekventa data för våra analyser dividerade vi resultatet från dessa deltagare med det antal frågor som de hade svarat på.

I The Multi-Trait Measure of Equity mättes resultaten i positiva och negativa värden (från -3 till +3). Positiva värden motsvarade överläge, negativa värden motsvarade underläge och noll motsvarade reciprocitet. För att kunna korrelera ovillkorlig självacceptans med reciprocitet, så transformerade vi resultaten för varje deltagare i denna skala till absoluta värden (plusvärden) och sedan multiplicerade vi resultaten med -1. På så sätt gick skalan från negativa värden som visade graden av ojämnt utbyte (icke-reciprocitet), det vill säga under- och överläge tillsammans, till noll (reciprocitet). Den transformerade skalan benämns i denna studies analyser som variabeln reciprocitet och den bipolära skalan som mäter värdena från -3 till 3 kallas för variabeln under-/överläge. På så sätt användes två skalor för att mäta två olika aspekter i konstrukten reciprocitet: den ena skalan "reciprocitet" mätte nivå av upplevd reciprocitet eller icke-reciprocitet i parförhållande och den andra som benämndes som under/överläge mätte även vilken exakt icke-reciprocitet som upplevs av deltagaren, dvs. under- eller överläge.

## Resultat

Beskrivande statistiska analyser utfördes (se Tabell 1). Resultaten i The Multi-Trait Measure of Equity samt Unconditional Self-Acceptance Questionnaire var normalfördelade. Resultat från skalan Experiences in Close Relationships Questionnaire var inte normalfördelade, skewed till höger (skewness = 1.78). Eftersom Pearsonkorrelationen brukar vara robust även då normalfördelningen inte stämmer helt, så användes ändå denna korrelation.

**Tabell 1****Deskriptiva data**

Variabler	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Relationsrelaterad Ångest	97	2.14	1.15
Ovillkorlig Självacceptans	97	4.85	1.08
Under-/överläge	97	-.17	.59
Reciprocitet	97	-.43	.43
Ålder	97	34.77	10.32
Förhållandelängd (år)	97	9.62	8.08

Pearson korrelationsanalyser gjordes för att beräkna sambanden mellan variablerna. Two-tailed analyser utfördes och  $\alpha$ -nivå  $p < .05$  användes. Det fanns inga hindrande outliers. Korrelationerna visas i Tabell 2.

**Tabell 2****Korrelationer mellan reciprocitet, under-/ överläge, relationsrelaterad ångest, ovillkorlig självacceptans, ålder, förhållandelängd.**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Reciprocitet	-	-	-.43**	.12	-.01	.05
2. Under-/överläge	-	-	-.24*	-.19	.16	.16
3. Relationsrelaterad ångest	-.43**	-.24*	-	-.47**	-.21*	-.14
4. Ovillkorlig självacceptans	-.12	-.19	-.47**	-	.21*	.16
5. Ålder	-.01	.16	-.21*	.21*	-	.53**
6. Förhållandelängd	.05	.16	-.14	.16	.53**	-

Not.  $N = 97$ .

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

Det fanns en negativ korrelation mellan variablerna relationsrelaterad ångest och under-/överläge. Negativa värden i skalan för under-/överläge betyder underläge. Resultatet visar följaktligen ett positivt samband mellan relationsrelaterad ångest och underläge i utbytet i parförhållanden. Hypotes 1 var således bekräftad. Även en korrelation mellan relationsrelaterad ångest och reciprocitet gjordes. Det fanns en stark negativ korrelation, vilket innebär att hög relationsrelaterad ångest hänger samman med icke-reciprocitet. Även om denna senare korrelation verkar vara större än den med underläge enligt Hypotes 1 så bör man vara försiktig med att dra slutsatser av detta. Genom att fälla ihop positiva och negativa ändor på under-/överlägesskalan har reciprocitetsskalan en mindre

standardavvikelse (se Tabell 1), och den kan ha gjort att korrelationen (kovariansen delad med standardavvikelse) blivit större. För att bättre kunna jämföra storleken på sambanden mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge respektive med reciprocitet utfördes två regressionsanalyser med relationsrelaterad ångest som prediktor och under-/överläge respektive reciprocitet som beroende variabel. Genom att jämföra den ostandardiserade regressionskoefficienten  $B$  för de båda regressionsanalyserna framgår hur mycket värdet på under-/överläge respektive reciprocitet förändras för varje steg på skalan för relationsrelaterad ångest. Regressionskoefficienten vid förutsägelsen av under-/överläge var  $B = -.12$ ,  $p = .018$ , 95 % CI  $[-.22, -.02]$ . Regressionskoefficienten vid förutsägelsen av reciprocitet var  $B = -.16$ ,  $p < .001$ , 95 % CI  $[-.09, -.23]$ . Skillnaden i regressionskoefficienterna är alltså bara marginell och konfidensintervallerna överlappar varandra fullständigt. Den till synes större korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och reciprocitet, jämfört med korrelationen med under-/överläge kräver alltså inte någon ny tolkning, utan det hypotesenliga sambandet, att relationsrelaterad ångest sammanhänger med upplevt underläge i relationen, förklarar fullständigt också denna relativt stora korrelation mellan relationsrelaterad ångest och reciprocitet.

Mellan variablerna relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans fanns en stark negativ korrelation. Hypotes 2 var bekräftad.

Korrelationen mellan reciprocitet och ovillkorlig självacceptans var inte signifikant. Hypotes 3 var således inte bekräftad. En korrelation gjordes även mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge. Det fanns en tendens till korrelation mellan hög ovillkorlig självacceptans och underläge,  $p = .06$ . Eftersom skalan The Multi-Trait Measure of Equity hade låg reliabilitet så utfördes förtunningskorrektur för denna korrelation. Med förtunningskorrektur blev korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge starkare,  $r = -.29$ . Denna korrelation är större än den uppnådda signifikanta korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge (som med samma förtunningskorrektur är  $-.35$ ). Dessa två variablersamband mellan under-/överläge i parförhållanden och relationsrelaterad ångest respektive ovillkorlig självacceptans verkar alltså vara ungefär lika starka, och det är antagligen främst på grund av den låga reliabiliteten på reciprocitetsskalan som sambandet med ovillkorlig självacceptans inte nådde upp till signifikans på 5 %-nivå. Detta tyder på att ovillkorlig självacceptans har ett positivt samband med underläge i utbytet i parförhållanden.

För att undersöka om utveckling hos individen och inom parförhållanden hade något samband med studiens konstrukt utfördes Pearsonkorrelationsanalyser mellan konstrukten och ålder samt förhållandelängd. Ålder korrelerade negativt med relationsrelaterad ångest och positivt med ovillkorlig självacceptans. Det fanns ingen signifikant korrelation mellan ålder och reciprocitet eller med över-/underläge i parförhållande. Det fanns inga signifikanta korrelationer mellan längd på parförhållande och någon av studiens konstrukt. Partiella korrelationer utfördes för att undersöka om ålder och längd hade någon inverkan på korrelationerna mellan konstrukten. Ålder och förhållandelängd hade en försumbar effekt på styrkan av korrelationen mellan variablerna.

För att undersöka i vilken grad resultaten kan generaliseras undersöktes om det fanns några skillnader i korrelationerna mellan konstrukten beroende på om deltagarna var män eller kvinnor, sammanboende eller icke-sammanboende samt födda i Sverige eller utomlands. Deltagargrupperna av män, utlandsfödda samt icke sammanboende var små, vilket innebär att skillnader i korrelationerna, beroende på de demografiska faktorerna, kan ha uppkommit av slump och det finns också en risk att inte hitta en skillnad som verkligen finns. Jämförelser mellan korrelationer beroende på dessa demografiska faktorer gjordes emellertid för att se eventuella tendenser. Av korrelationerna mellan variablerna var det endast korrelationer med variabeln under-/överläge som visade tendenser på att variera med de demografiska faktorerna. Korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge var signifikant för män ( $r = -.53, p = .04$ ), men inte för kvinnor ( $r = -.10, p = .40$ ). För att se om skillnaden mellan korrelationerna för de olika demografiska grupperna var signifikant användes Pallants formel för observerat  $z$ -värde (Pallant, 2010, s. 139-141). Skillnaden i korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge för män respektive kvinnor var inte signifikant, enligt Pallants metod ( $z_{obs} = -1.14, p > .05$ ). Korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge var vidare signifikant för sammanboende deltagare ( $r = -.25, p = .03$ ), men inte för icke sammanboende ( $r = .07, p = .79$ ). Inte heller skillnaden i korrelationen beroende på om deltagarna var sammanboende eller inte var signifikant ( $z_{obs} = -1.41, p > .05$ ). Vad gäller ursprung fanns ingen nämnvärd skillnad i korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge. Korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge varierade med alla tre demografiska faktorer. För kvinnor var korrelationen signifikant ( $r = -.29, p = .009$ ), medan korrelationen inte var signifikant för män ( $r = .05, p = .85$ ). Skillnaden mellan korrelationerna för män och kvinnor var inte signifikant ( $z_{obs} = -.80, p > .05$ ). Korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och underläge var vidare signifikant för personer som var födda i Sverige ( $r = -.33, p = .003$ ), men inte för personer födda utanför Sverige ( $r = .31, p = .22$ ). Skillnaden mellan korrelationerna avseende ursprung var signifikant ( $z_{obs} = -2.35, p < .05$ ). Slutligen var korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge signifikant för personer som inte sammanbodde ( $r = -.64, p = .004$ ), men inte för personer som sammanbodde ( $r = -.06, p = .60$ ). Skillnaden mellan korrelationerna för icke-sammanboende och sammanboende var signifikant ( $z_{obs} = 2.67, p < .05$ ). I Tabell 3 visas deskriptiva data för under-/överläge och relationsrelaterad ångest beroende av demografiska faktorer.

**Tabell 3**

**Deskriptiva data om under-/överläge och relationsrelaterad ångest beroende av kön, ursprung och sammanboende eller ej sammanboende.**

Variabler	Män $n = 15$		Kvinnor $n = 82$		Födda i Sverige $n = 80$		Födda utomlands $n = 17$		Samman- boende $n = 79$		Ej samman- boende $n = 18$	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Under-/överläge	.06	.60	-.21	.58	-.19	.60	-.05	.56	-.14	.55	-.29	.74
Relationsrelaterad ångest	1.91	1.28	2.18	1.13	3.10	1.51	2.21	.96	2.02	1.03	2.69	1.49

## Diskussion

Reciprocitet är viktig för tillfredsställelsen med parförhållanden (Nakonezny & Denton, 2008). Därför undersöktes vissa faktorerers samband med reciprocitet. Mer precis studerades hur reciprocitet i parförhållanden hänger samman med ovillkorlig självacceptans och relationsrelaterad ångest samt vilket samband som finns mellan ovillkorlig självacceptans och relationsrelaterad ångest.

Studien bidrar till att ge ökat stöd för att relationsrelaterad ångest hänger samman med upplevt underläge i utbytet i parförhållanden samt att ge ny kunskap om sambandet mellan ovillkorlig självacceptans och reciprocitet samt mellan ovillkorlig självacceptans och relationsrelaterad ångest.

Den första hypotesen var: relationsrelaterad ångest korrelerar positivt med underläge i utbytet i parförhållanden. Hypotesen fick stöd i resultaten. Detta innebär att ju högre grad av relationsrelaterad ångest som deltagarna hade, desto större var upplevelsen av att vara i underläge i utbytet i deras parrelation. De upplevde avsaknad av reciprocitet i form av att de kände att de gav mer än de fick i sin relation. Detta resultat speglar tidigare forskning (Grau och Doll, 2003). Med tanke på att skalan som mätte reciprocitet hade en låg reliabilitet kan värdet på korrelationen betraktas som starkt. En tidigare studie har visat ett kausalt samband där relationsrelaterad ångest leder till upplevelsen av underläge i utbytet i parförhållanden (Grau & Doll, 2003). Eftersom den aktuella studien är en korrelationsstudie ger den inte någon information om hur sambandet mellan relationsrelaterad ångest och underläge i relationen kausalt kan förklaras. Sambandet mellan upplevt underläge och relationsrelaterad ångest kan ha berott på egenskaper hos personer med hög relationsrelaterad ångest. Deras rädsla för att inte vara älskade gör att de upplever att de inte får tillräckligt med intimitet och stöd i sin romantiska relation samt anklagar sin partner för det (Grau & Vogel, 1998, referat i Grau & Doll, 2003). Personer som har ångest för att bli lämnade vågar troligen inte få ut lika många förmåner av en relation som de investerar, medan det kan vara tvärtom för personer som inte har sådana rädslor. En person som inte bidrar så mycket i förhållandet kan uppfattas som en person som inte bryr sig om förhållandet. Upplevelsen av att ha en underlägsen position gentemot sin partner kan därför skapa rädsla för att partnern, som är i överläge, inte älskar personen tillräckligt starkt och kommer att ge sig av (relationsrelaterad ångest). Det är möjligt att det finns ett kausalt samband i båda riktningar, så att relationsrelaterad ångest och underläget i relationen orsakar varandra. Även en tredje variabel kan vara påverkande faktor för sambandet mellan de två variablerna. Korrelationen innebär också att känslan av säkerhet (låg relationsrelaterad ångest) korrelerar med överläge i utbytet i relationen. Om en person är säker på att inte bli lämnad så har den makt att få ut större kapital ur relationen än personen investerar själv. Själva upplevelsen av att få ut mycket förmåner kan också ge en trygghet som innebär att personen verkligen känner sig älskad och att inte kommer att bli lämnad framöver (låg relationsrelaterad ångest). Korrelationen kan alltså mycket väl återspegla både onda cirklar av ångest och underläge och goda cirklar av säkerhet och överläge. Både de goda och onda cirkarna måste antagligen så småningom balanseras. Om dessa cirklar pågår länge skulle parterna, särskilt den som befinner sig i underläge, troligtvis må mycket dåligt psykiskt eller lämna förhållandet. Då relationsrelaterad ångest

korrelerar positivt med underläge och således negativt med överläge, så borde en medelstark relationsrelaterad ångest vara kopplad till reciprocitet i parförhållanden. Detta skulle kunna undersökas närmare i vidare studier.

För deltagare som inte lever tillsammans med sin partner är korrelationen mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge signifikant och mycket stark trots att det bara är 18 deltagare i denna grupp. För deltagarna som sammanbor finns överraskande inget signifikant samband. Skillnaderna mellan dessa korrelationer är signifikant. Personer som inte lever tillsammans med sin partner har alltså mer relationsrelaterad ångest i samband med att de befinner sig i underläge i utbytet i sitt parförhållande än vad personer som sammanbor har. Både nivån av underläge i utbytet och nivån av relationsrelaterad ångest är högre hos personer som inte lever med sin partner än för personer som lever med sin partner (se Tabell 3). Utbytet mellan parter bör vara mindre när man inte lever tillsammans, eftersom man är mindre med varandra. Därför är det uppseendeväckande att de deltagare som inte bor med sin partner upplever ett större underläge. Detta kan visa att upplevelsen av underläge i parförhållanden inte har med verkligt, utan endast upplevt utbyte att göra. En möjlig förklaring är att en stark relationsrelaterad ångest kan leda till att man inte vågar bo med sin partner. En annan anledning till att personer med hög relationsrelaterad ångest inte lever med sin partner kan vara att de har egenskaper som gör att partnern inte orkar leva med dem. En människa som ständigt söker bekräftelse kan vara påfrestande att leva med.

Det finns en skillnad vad gäller sambandet mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge beroende på om deltagarna är födda i Sverige eller utomlands. Försiktighet med slutsatser måste naturligtvis tas då gruppen av utlandsfödda var liten. Skillnaden mellan korrelationerna för de båda grupperna är emellertid signifikant och därför finns det anledning att forska vidare om dessa samband. Viss forskning finns om detta samband sedan innan. En studie har till exempel visat att personer från USA är mer tillfredsställda med sitt parförhållande om det är reciprokt än om de befinner sig i överläge i utbytet. Personer från Nederländerna är däremot mer tillfredsställda med sin relation om de befinner sig i överläge än om relationen är reciprok (Vanypere & Buunk, 1991). Vidare forskning kan undersöka vad som är avgörande för dessa skillnader, till exempel generella egenskaper hos befolkningarna eller kulturen i olika länder.

Sambandet mellan relationsrelaterad ångest och under-/överläge finns för kvinnor men inte för män. Antalet manliga deltagare är lågt och skillnaden mellan korrelationen avseende kön är inte signifikant. Därför kan inga slutsatser dras. Det verkar dock finnas en tendens och det kan vara värt att undersöka dessa samband närmare i vidare studier. Är det så att kvinnor mår psykiskt sämre av att vara i underläge än vad män gör alternativt att kvinnor som är i underläge utvecklar relationsrelaterad ångest? Tidigare forskning om skillnader vad gäller reciprocitet för män respektive kvinnor har visat att kvinnor som ger mer socialt stöd till sin partner än de själva får, har bättre hälsa. Män har däremot bättre hälsa om de får mer socialt stöd än de själva ger (Väänänen, Buunk, Kivimäki, Pentti & Vahtera, 2005). Denna tidigare undersökning motsäger således tendensen i den aktuella studien, men handlar endast om en aspekt av reciprocitet (socialt stöd) samt hälsa istället för relationsrelaterad ångest.

Andra hypotesen var: relationsrelaterad ångest korrelerar negativt med ovillkorlig självacceptans. Studiens resultat visar en stark negativ korrelation mellan variablerna relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans, vilket betyder att hypotesen fick stöd i resultaten. Deltagarna som inte accepterade sig själva som de var, var rädda för att inte vara älskade av sin partner. Deltagare som accepterade sig själva ovillkorligt saknade generellt denna rädsla. Hög ovillkorlig självacceptans skulle kunna verka som en buffert vilken gör att människor har mer motståndskraft mot ångest (Chamberlain och Haaga, 2001a). Personer med ovillkorlig acceptans av sig själva behöver inte vara rädda för att inte vara älskade av sin partner eftersom de inte har något behov av andras acceptans. Omvänt kan också vara sant: om man av olika anledningar har utvecklat en rädsla för att inte vara älskad av sin partner så börjar man tvivla på sig själv och nivån av ovillkorlig självacceptans sjunker.

Den tredje hypotesen i studien var: ovillkorlig självacceptans korrelerar positivt med reciprocitet i parförhållanden. Denna hypotes får inte något stöd i resultaten. Detta betyder att det inte finns någon evidens i denna studie för att deltagarna med hög ovillkorlig självacceptans upplever reciprocitet i sina parförhållanden. Den logiska härledningen utifrån studiens två andra hypoteser, det vill säga att ovillkorlig självacceptans skulle ha samband med överläge i utbytet i parförhållanden, får inte heller stöd, utan tendensen är istället tvärtom. Det finns en tendens till att människor med hög ovillkorlig självacceptans upplever ett underläge i utbytet i sina parrelationer. Människor med hög ovillkorlig självacceptans tenderar således att uppleva att de ger mer än de får i sina parförhållanden. Sambandet mellan ovillkorlig självacceptans och underläge behöver mer evidens. Ett samband skulle möjligtvis kunna påvisas med användning av en reciprocitetsskala som har högre reliabilitet. Man skulle kunna använda den fullständiga The Multi-Trait Measure of Equity, vilken har ett Cronbachs alpha på .90 (Traupmann, Peterson, Utne & Hatfield, 1981), eller något annat mätinstrument. En undersökning om orsaken till detta samband kan göras genom en analys av egenskaper hos personer med ovillkorlig självacceptans. Ovillkorlig självacceptans hänger, som nämnts tidigare, ihop med acceptans av andra (Sheerer, 1949). Om acceptansen av andra också är ovillkorlig så finns en möjlighet för andra människor att utnyttja situationen. Den person som individen med hög ovillkorlig självacceptans har en parrelation med, kanske inte har samma mognad som partnern. I psykoterapi har ovillkorlig självacceptans visat sig ha ett samband med personlig mognad (Rogers, 1946). En ovillkorlig acceptans av andra kan leda till ett godtagande av att ge mer än man får i ett parförhållande. Att ge mer än man får behöver naturligtvis inte alltid vara något negativt, utan kan vara självvalt. Man kan må bra av att ge och kanske särskilt om partnern inte har samma förutsättningar att bidra i förhållandet, till exempel på grund av sjukdom. Eftersom det finns en tendens till att ovillkorlig självacceptans har ett samband med underläge i parförhållanden och således att en låg nivå av ovillkorlig självacceptans hänger samman med överläge så kanske en medelnivå även vad gäller detta konstrukt vara kopplat till reciprocitet i parförhållanden?

Korrelationen mellan ovillkorlig självacceptans och under-/överläge visar en viss tendens att variera beroende på om deltagarna är män eller kvinnor (korrelationen är signifikant för män, men inte för kvinnor) samt om deltagarna lever tillsammans eller inte (korrelationen är signifikant för sammanboende, men inte för deltagare som lever separat). Skillnaderna mellan korrelationerna beroende på kön samt

sammanboende/icke sammanboende är inte signifikanta, men skulle kunna undersökas närmare i vidare forskning.

Varken ålder eller längd på parförhållande har någon påverkan på korrelationen mellan variablerna. Ålder korrelerar emellertid negativt med relationsrelaterad ångest och positivt med ovillkorlig självacceptans. Detta kan bero på att vissa karaktärsdrag ändras med åldern. Ett av dem är mognad (Soto, John, Gosling & Potter, 2010). Människor mognar och lär sig att acceptera sig själva som de är, att styra sina reaktioner och att inte vara oberättigat rädda för att ens partner inte älskar och accepterar dem.

Mätningen av relationsrelaterad ångest visar att studiens deltagare i genomsnitt har en låg ångestnivå (se Tabell 1). Kriteriet för att delta i vår undersökning var att redan ha en romantisk relation. En anledning till den låga nivån av relationsrelaterad ångest i studien kan vara just detta kriterium. Personer som har en låg relationsrelaterad ångest kanske oftare befinner sig i ett parförhållande. Personer med en hög relationsrelaterad ångest har möjligen inte samma förmåga att skaffa sig och upprätthålla en romantisk relation. En parallell kan dras till studiens resultat att deltagare med en hög nivå av relationsrelaterad ångest mera sällan lever med sin partner. I den aktuella studien och även i undersökningen av Grau och Doll (2003) har det visat sig att personer med relationsrelaterad ångest upplever att de befinner sig i ett underläge i utbytet i sina parförhållanden. En person som upplever att den befinner sig i underläge vill antagligen inte stanna i förhållandet i längden. En person som är rädd för att bli övergiven av sin partner och för att inte vara älskad kanske är så rädd för att bli sårad att hon eller han inte ens vill gå in i ett parförhållande. Om personer är singlar eller inte beror enligt en tidigare studie inte på anknytningsstil, men har ett samband med generell ångest (Schachner, Shaver & Gillath, 2008).

I studien används etablerade och testade skalor för att mäta tidigare utforskade konstrukt. Detta talar för en god validitet. Reliabiliteten på skalorna Unconditional Self-Acceptance Questionnaire och Experiences in Close Relationships Questionnaire är acceptabla. The Multi-Trait Measure of Equity har ett Cronbachs alfa som var .58 efter att ett item tagits bort. En förklaring till den låga reliabiliteten kan vara följande: Cronbachs alpha mäter om varje deltagares svar på varje item inom en skala korrelerar med varandra. Utbytet i ett parförhållande kan variera mycket på det sättet att man ger mycket av något och får mycket av något annat från sin partner. Partners i parförhållanden har en tendens att komplettera varandra (Pilkington, Tesser & Stephens, 1991) Reliabiliteten på den fullständiga skalan är emellertid .90 (Traupmann et. al, 1981). Detta kan tyda på att de 8 items som valdes ut korrelerar mindre med varandra än genomsnittet för alla 25 items i originalskalan.

De flesta av deltagarna i studien studerade psykologi på distans. Studiens omfattning och begränsade tid ledde till detta bekvämlighetsurval. Distansstudenter är emellertid en ganska varierad population. De har olika åldrar, är från olika geografiska platser, har barn eller inte samt olika yrken (eftersom de studerar på deltid). De avspeglade troligen samhället i stort relativt väl. De deltagare som kom från författarnas bekantskapskrets var varierad population.



Den aktuella studien undersöker data från självskattningar, som baseras på personens subjektiva upplevelse. Upplevelsen behöver inte vara en ackurat perception av personens beteende. Denna undersökning studerar emellertid just den subjektiva upplevelsen av reciprocitet, relationsrelaterad ångest samt ovillkorlig självacceptans, vilket gör att subjektiv skattning kan betraktas som en fördel.

En möjlig risk vid de flesta vetenskapliga undersökningar är att deltagarna kan lista ut hypotesen och försöka svara så att den bekräftas. Några av deltagarna har i efterhand fått frågan om de har gissat hypotesen. Ingen av de tillfrågade hade listat ut någon av hypoteserna. Förhoppningsvis var de tillfrågade representativa för deltagarna i stort.

Undersökningsdeltagare kan ibland anpassa sina svar så att de stämmer med deras uppfattning om vad som är socialt accepterat. För vissa personer kan enkätens frågor upplevas som intima, vilket kan påverka deras svar. I denna studie kan social önskvärdhet till exempel visa sig genom att deltagarna vill beskriva sitt förhållande som mer reciprokt än det verkligen är. De kanske tonar ner sin ovillkorliga självacceptans för att inte verka vara alltför självcentrerade. Deltagarna kan också förstärka skattningen av ovillkorlig självacceptans, för att visa att de accepterar sig själva mer än de gör i verkligheten. De kanske inte heller vill framstå som alltför ängsliga, vilket kan leda till att de nerskriver sin relationsrelaterade ångest. Detta skulle i så fall leda till en mindre spridning av resultaten för ovillkorlig självacceptans och reciprocitet samt lägre relationsrelaterad ångest än deltagarna verkligen upplever. Detta skulle i så fall göra att korrelationerna blir mindre. Eftersom två av studiens hypoteser ändå kunde bekräftas med hjälp av Pearsonkorrelationer, så har deltagarna antingen svarat relativt ärligt eller så skulle korrelationerna ha varit ännu starkare om de svarat ärligt. Då samtliga deltagare besvarade enkäten via Internet, så var det ingen undersökningsledare, kontrollant eller några andra deltagare i närheten. Dessutom var studien anonym, vilket innebär att deltagarna egentligen inte hade någon anledning till att ändra sina svar till mer socialt önskvärda.

I den aktuella studien fanns inte utrymme för att studera nivån av reciprocitet, det vill säga om det sker ett utbyte överhuvudtaget. En relation mår troligtvis bättre av ett rikligt utbyte till skillnad mot lågt utbyte, även om det låga utbytet är reciprokt. Jämlikhet på låg nivå, där parternas utbyte är sparsamt, kan innebära ett ytligt, enbart konventionellt förhållande. Jämlikhet på hög nivå, där ett utbyte mellan parterna sker frikostigt, skulle istället kunna innebära en verkligt intim relation, präglad av emotionell närhet. Graden av utbytet kan relateras till undvikandedimensionen i anknytningsteorin, då nivån av givande och tagande kan sammankopplas till hur nära man vill komma en annan människa. Grau och Doll (2003) visade i sin undersökning att undvikande personer upplevde en lägre nivå av givande och tagande jämfört med personer med trygg anknytning.

Det fanns inte heller utrymme för att undersöka en eventuell skillnad mellan upplevt utbyte och verkligt utbyte i parförhållanden. Detta kan emellertid vara av betydelse kanske i synnerhet för personer i deltagarnas omgivning. Att ha ett parförhållande med en person som inte har en någorlunda objektiv syn på utbytet i sitt parförhållande borde vara tämligen frustrerande. Hur kan då skillnaden mellan det objektiva utbytet och upplevelsen av utbytet hänga ihop med relationsrelaterad ångest och ovillkorlig

självacceptans? Ovillkorlig självacceptans har ett samband med en objektiv syn på sig själv (Chamberlain och Haaga, 2001b). Därför borde diskrepansen mellan verkligt och upplevt utbyte vara liten för personer med hög ovillkorlig självacceptans. Personer med hög relationsrelaterad ångest fokuserar på hur mycket partnern ger och upplever att de får mindre än sin partner (Grau & Vogel, 1998, refererat i Grau & Doll, 2003). Detta verkar sitta i den subjektiva upplevelsen och säger kanske lite om det verkliga utbytet som sker i förhållandet.

Människor som upplever utbytet i sitt parförhållande som reciprokt är mer tillfredsställda med relationen (Nakonezny & Denton, 2008). Vad gör då att vissa upplever sin parrelation som reciprokt och andra inte gör det? Benägenhet till reciproka relationer verkar delvis skapas i samspelet med anknytningspersoner i barndomen. I barndomens anknytningsrelationer har individen fått en grund för hur lätt hon utvecklar relationsrelaterad ångest samt ovillkorlig självacceptans (Bartholomew & Horowitz, 1991). Både tidigare forskning och den aktuella studien har visat att personer som har mycket relationsrelaterad ångest generellt upplever att de ger mer än de får i sitt parförhållande (Grau & Doll, 2003). Den aktuella undersökningen visade också att dessa personer i allmänhet inte accepterar sig själva som de är: de har en låg nivå av ovillkorlig självacceptans. Logiskt sett borde detta betyda att människor med en hög ovillkorlig självacceptans upplever motsatsen till underläge, det vill säga överläge, i sina parförhållanden. Tidigare forskning leder dock till hypotesen att personer med hög ovillkorlig självacceptans upplever sina parrelationer som reciproka (Brockner, O'Malley, Kite & Davies, 1987; Kumashiro, Finkel & Rusbult, 2009). Detta stämmer emellertid inte överens med denna studies resultat. Det finns istället en tendens till att de upplever underläge i utbytet i parförhållanden. Då relationsrelaterad ångest korrelerar positivt med underläge och negativt med överläge, så kan en medelnivå av relationsrelaterad ångest vara knuten till ett reciprokt och således tillfredsställande parförhållande. Samma tendens finns hos ovillkorlig självacceptans, vilket kanske betyder att en medelnivå är det mest fördelaktiga för parförhållandet även i detta fall. Det kan också vara reciprociteten i sig som gör att människor hypotetiskt upplever medelstarka känslor av relationsrelaterad ångest och ovillkorlig självacceptans. Vad gäller ångest för att inte vara älskad, ovillkorlig acceptans av sig själv och utbytet i sin parrelation, så kan medelvägen således vara den rätta vägen för ett lyckligt parförhållande.

### Författarnas tack

Först och främst ett mycket stort tack till vår handledare Gowert Masche för en engagerad och konstruktiv vägledning.

Sedan vill vi tacka Måns Holgersson, Violetta Ganczarczyk, Kent Madsen, Pia Rosander och Camilla Siotis för hjälpen med att lägga ut vår enkät på It's Learning.

Vi tackar även Susanne Jonasson för hjälpen med mejladresser till kursansvariga samt titelsida.

Stort tack även till alla 97 deltagare som besvarade vår enkät.

Tack till Högskolan Kristianstad för en mycket bra utbildning!

Vi hade stor glädje av vårt uppsatsskrivande och fick många härliga stunder med mycket skratt.

## Referenser

- Azrin, N. H., Besalel, V. A., Bechtel, R., Michalicek, A., Mancera, M., Carroll, D. ... Cox, J. (2007). Comparison of reciprocity and discussion-type counseling for marital problems. *The American Journal of Family Therapy*, 8, 21-28. doi:10.1080/01926188008250370
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Brockner, J., O'Malley, M. N., Kite, T., & Davies, K. D. (1987). Reward allocation and self-esteem: The roles of modeling and equity restoration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 844-850. doi:10.1037/0022-3514.52.4.844
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163- 176. doi:10.1023/A:1011189416600
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional selfacceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189. doi:10.1023/A:1011141500670
- Davies, F. D. (2007). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. III. The relative importance of different types of irrational belief. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 102-118. doi:10.1007/s10942-007-0061-6
- Ellis, A. (1996). How I learned to help clients feel better and get better. *Psychotherapy*, 33, 149-151. doi: 10.1037/0033-3204.33.1.149
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47, 26–35. doi:10.1016/j.jrp.2012.11.003
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. doi:10.1037//0022-3514.78.2.350
- Grau, I., & Doll, J. (2003). Effects of attachment styles on the experience of equity in heterosexual couples relationships. *Experimental Psychology*, 50, 298-310. doi:10.1026//1618-3169.50.4.298
- Guerrero, L. K., La Valley, A. G., & Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 699-724. doi:10.1177/0265407508093786
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Kumashiro, M., Finkel, E. J., & Rusbult, C. E. (2002). Self-respect and pro-relationship behavior in marital relationships. *Journal of Personality*, 70, 1009-1049. doi:10.1111/1467-6494.05030
- Larson, J. H., Hammond, C. H., & Harper, J. M. (1998). Perceived equity and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 487-506. doi:10.1026//1618-3169.50.4.298
- Larsson, H., Andershed, H., & Lichtenstein, P. (2006). A genetic factor explains most of the variation in the psychopathic personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 221-230. doi:10.1037/0021-843X.115.2.221

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 817–839. doi:10.1037/0022-3514.89.5.817
- Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S., & Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 1205-1224. doi:10.1037//0022-3514.81.6.1205
- Nakonezny, P. A., & Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A social exchange theory perspective. *The American Journal of Family Therapy*, *36*, 402–412. doi:10.1080/01926180701647264
- Pallant, J. (2010). *SPSS. Survival Manual*. (4th ed.) New York, NY: McGraw Hill.
- Pilkington, C. J., Tesser, A., & Stephens, D. (1991). Complementarity in romantic relationships: A self-evaluation maintenance perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*, 481-504. doi:10.1177/026540759184003
- Rogers, C. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. *American Psychologist*, *1*, 415-422. doi:10.1037/h0060866
- Ruben, D. H. (1998). Social exchange theory: Dynamics of a system governing the dysfunctional family and guide to assessment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *28*, 307-325. doi:10.1023/A:1022986025115
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships* *15*, 479-491. doi:10.1111/j.1475-6811.2008.00211.x
- Sheerer, E. T. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, *13*, 169-175. doi:10.1037/h0062262
- Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences*, *36*, 969-975. doi:10.1016/S0191-8869(03)00165-X
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2010). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, *12*, 1-18. doi:10.1037/a0021717
- Traupmann, J., Peterson, R., Utne M., & Hatfield, E. (1981). Measuring equity in intimate relations. *Applied Psychological Measurement*, *5*, 467. doi:10.1177/014662168100500405
- Vanyperen, N. W., & Buunk, B. P. (1991). Equity theory and exchange and communal orientation from a cross-national perspective. *The Journal of Social Psychology*, *131*, 5-20. doi:10.1080/00224545.1991.9713820
- Väänänen, A., Buunk, B. P., Kivimäki, M., Pentti, J., & Vahtera, J. (2005). When it is better to give than to receive: Long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 176-193. doi:10.1037/0022-3514.89.2.176
- Walster, E., Berscheid, E., & Walster, G. W. (1973). New directions in equity research. *Journal of Personality and Social Psychology*, *25*, 151-176. doi:10.1037/h0033967
- Multi-Trait Measure of Equity. (1981). Besökt 23 mars 2013 på [www.midss.ie/content/multi-trait-measure-equity](http://www.midss.ie/content/multi-trait-measure-equity)

## Enkät om romantiska relationer

Hej!

Vi är två studerande på Högskolan i Kristianstad som skriver vår kandidatuppsats i psykologi. Studien kommer att ge en ny vinkel inom området romantiska relationer och dess koppling till självkoncept och känslor. För att kunna medverka i studien så ska du just nu ha ett romantiskt parförhållande som du anser vara betydelsefullt. Deltagande i enkäten är frivilligt. Du kan när som helst avbryta din medverkan. Undersökningen är helt anonym. Namn eller personuppgifter ska inte anges på frågeformulären och inga enskilda svar redovisas. Under juni månad 2013 kommer vi att göra en sammanfattning som vi skickar till din mejladress om du är intresserad.

Stort tack för att du deltar i enkäten!

Med vänliga hälsningar,

Ludmila von Krassow, [katya.shtirliz@hotmail.com](mailto:katya.shtirliz@hotmail.com)

Malin Mattsson, [info@malinmattsson.se](mailto:info@malinmattsson.se)

### Din ålder

### Kön

- Man
- Kvinna

### Ursprung

- Född i Sverige.
- Född utomlands.

### Lever tillsammans som sambos/makar

- Ja
- Nej

### Längd på ditt parförhållande

### Mejladress ifall du vill få en sammanfattning av uppsatsen.

Det går även bra att mejla oss utanför enkäten och be om sammanfattningen.

**När du tänker på vad du lägger in i ditt förhållande (i nedanstående områden), jämfört med vad du får ut av det... och vad din partner lägger in jämfört med vad han/hon får ut av det, var placerar du ditt förhållande i skalan?**

Uttryck för uppskattning: Vissa människor visar öppet sin uppskattning för sin partners bidrag till relationen - de tar inte sin partner för given.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.

- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Visa affektion: Vissa människor är öppet kärleksfulla - rör vid, kramar, kysser.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Sexuell njutning: Vissa människor deltar i den sexuella aspekten av relationen, jobbar för att göra den ömsesidigt tillfredsställande och uppfyllande.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Förståelse och omtanke: Vissa människor vet vilka deras partners bekymmer och emotionella behov är och svarar på dem.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Respektera partners behov av att vara en fri och oberoende person: Vissa människor tillåter sina partners att utvecklas som en individ som de vill, till exempel genom att tillåta dem att studera eller inte; att arbeta med det jobb eller den karriär som de vill; att fullfölja intressen utanför relationen; att göra saker själva eller med vänner; att helt enkelt vara ensam ibland.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Hemarbete: Vissa människor lägger tid och ansträngning på hushållsansvar som att handla, laga mat, städa och fixa bilen. Andra gör inte detta.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Lätt att leva med: Vissa människor är lätta att leva med i vardagen, det vill säga de har humor, är inte för lynniga, dricker inte för mycket och så vidare.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

Engagemang: Vissa människor engagerar sig i sina partners och i den gemensamma framtiden.

- +3: Jag får en mycket bättre tilldelning än min partner.
- +2: Jag får en bättre tilldelning.
- +1: Jag får en något bättre tilldelning.
- 0: Vi får båda en lika bra eller dålig tilldelning.
- -1: Min partner får en något bättre tilldelning.
- -2: Min partner får en bättre tilldelning.
- -3: Min partner får en mycket bättre tilldelning än jag.

### Gradera i skalan det som stämmer bäst in på dig.

Jag känner mig värdefull även när jag inte klarar av att uppnå mål som är viktiga för mig.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

När jag får negativ kritik, så tar jag det som en möjlighet att förbättra mitt beteende eller prestation.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

Jag anser att vissa människor har mer värde än andra.

1 2 3 4 5 6 7



Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Att göra ett stort misstag kan vara en besvikelse, men det förändrar inte hur jag känner för mig själv i helhet.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Ibland funderar jag över ifall jag är en bra eller dålig människa.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag tycker att jag är värdefull bara för att jag är en människa.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls

Stämmer helt.

-----

Jag tror att om man är bra på många saker så är man i helhet en bra person.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag känner mig som en värdefull person även när andra ogillar mig.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

**Gradera i skalan det som stämmer bäst in på dig i ditt parförhållanden.**

Jag oroar mig ofta för att min partner inte kommer att stanna hos mig.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag oroar mig ofta för att min partner inte verkligen älskar mig.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

När min partner är utom synhåll, oroar jag mig för att han/hon kan bli intresserad av någon annan.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag oroar mig sällan för att min partner ska lämna mig.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag är rädd att jag kommer att förlora min partners kärlek.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Min romantiska partner får mig att tvivla på mig själv.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Jag finner att min(a) partner(s) inte vill komma mig så nära som jag vill.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----

Det gör mig arg att jag inte får den kärlek och det stöd som jag behöver från min partner.

1 2 3 4 5 6 7

Stämmer inte alls.

Stämmer helt.

-----