

Förnöjelse i en Kärleksrelation

Anette Ulfhager

D-uppsats i Psykologi vt 2005 (15p)
Handledare: Bo Persson och Elia Psouni
Institutionen för beteendevetenskap
HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD

Abstract

The main purpose of this study was to investigate the importance of different factors for relationship satisfaction. Attachment, conflict and coping styles, internal/external sexual locus of control, relationship factors, spillover effect; influence between partners relationships satisfaction and configuration between partners attachment styles were explored. 106 participants (52 couples) answered a questionnaire concerning the different areas. It was first investigated if there was a common underlying structure between attachment, conflict and coping styles. Factor analysis showed 60% total common variance for attachment, conflict and coping styles, the three presented factors were called general copingstyles -flexible, -anxiety related and -avoidance. Multiple regression showed that flexible and anxiety related coping together with love towards the partner, the partner's availability to conversation and common interests explained 71% of the total variance in relationship satisfaction. Configuration of partners' attachment styles partly deviate from earlier studies, where combinations of attachment styles containing high anxiety or high avoidance have been found. The combination of secure/secure attachment was the most common and was found to positively influence men's use of integrating conflict style and for women as well as men to contribute to relationship satisfaction. The correlation between partners' relationship satisfaction supported the spillover hypothes. In summary, the attachment pattern in several ways influenced relationship satisfaction.

Relationship satisfaction* Attachment style* Coping strategy * Conflict style*
Sexual locus of control * "spillover effect" * Configuration of attachment styles*

Förnöjelse i en Kärleksrelation

Anette Ulfhager

Huvudsyftet med studien var att undersöka olika faktorerens betydelse för tillfredsställelsen i en kärleksrelation. Framförallt; anknytning, konflikt och copingstilar, samt inre/yttra sexuell *locus of control*, relationsfaktorer, *spillovereffekt*; påverkan mellan partners relationstillfredsställelse och konfigurationen av pars anknytningsstilar. Dessutom undersöktes om det fanns en gemensam underliggande struktur inom anknytning, konflikt och copingstilar. 106 personer (52 par) besvarade en enkät rörande de olika områdena. Faktoranalys visade 60 % total gemensam varians för anknytning, konflikt och copingstilar, de tre presenterade faktorerna benämns som generella copingstilar; -flexibel, -ångestrelaterad och -undvikande. Regressionsanalys visade att flexibel och ångestrelaterad coping tillsammans med kärlek gentemot partnern, partnerns tillgänglighet för samtal och gemensamma intressen förklarade 71 % av den totala variansen i relationstillfredsställelsen. Konfigurationen av pars anknytningsstilar avvek delvis från tidigare forskning, kombinationer av stilar innehållande hög ångest eller högt undvikande påträffades. Kombinationen *secure/secure* anknytningsstil var vanligast och visade sig genom one way ANOVA analys positivt påverka mäns nyttjande av integrerande konfliktstil och för såväl kvinnor som män ge hög relationstillfredsställelse. Korrelation mellan parternas tillfredsställelse i relationen gav stöd åt *spillover* hypotesen. Sammanfattningsvis kan sägas att anknytningsmönster på flera sätt påverkar relationstillfredsställelsen.

Relationstillfredsställelse * Anknytningsstil * Copingstrategi * Konfliktstil*
Sexuell *locus of control* * ”*spillovereffekt*” * Konfiguration av anknytningsstilar*

Förnöjelsen i förhållandet till ens partner har betydelse för den framtida relationen. Det är oklart hur många par som årligen separerar i Sverige, men antalet skilsmässor under år 2004 var 20 106, i relation till de ingångna äktenskapen under samma år 43 088 (www. scb.se, 2004) kan det ses som att nästan hälften av alla äktenskap slutar i skilsmässa. Att identifiera faktorer som påverkar tillfredsställelsen i en kärleksrelation kan ge värdefull kunskap till familje- och relationsbehandlande verksamhet. Relationstillfredsställelse är dessutom i hög grad relaterad till generellt välbefinnandet i livet (Argyle, 1999). Det har visat sig att anknytningsstil, konfliktstil, copingstrategi och sex är av betydelse för tillfredsställelsen i en relation (Feeny & Noller, 1990; Levy & Davis, 1988; Pistole, 1989; Pearlin & Schooler, 1978; McCarthy, 2002). Sex är en viktig del för relationstillfredsställelse, skillnader finns i vilken omfattning individer anser att de själva kan påverka sina sexuella upplevelser eller om de beror på yttre omständigheter, dessa skillnader beskrivs som inre/yttra sexuell *locus of control* (Catania, McDermott & Wood, 1994). Men det är okänt om det finns något samband

mellan en individs sexuella *locus of control* och relationstillfredsställelse trots att sex betraktas som en viktig del inom en kärleksrelation och inte sällan är förknippat med relationsproblem (McCarthy, 2002). För att vidare öka förståelsen för vad som är av betydelse för relationstillfredsställelse, undersöks i studien ytterligare områden; gemensamma mål, gemensamma intressen, parternas tillgänglighet för samtal, betydelsen av förekomst av barn, frekvensen av sexuell tillfredsställelse i relationen samt graden av kärlek gentemot partnern. Syftet är att undersöka i vilken omfattning dessa faktorer har betydelse för tillfredsställelsen i en relation och om någon är viktigare som förklaring av förnöjelsen i en kärleksrelation.

Få har undersökt båda parterna i en relation och deras inbördes påverkan i samband med relationstillfredsställelse. Aktuell forskning har påkallat betydelsen av att integrera relationens kontext för att öka användbarheten och validiteten av psykologisk forskning (Reis & Collins, 2004). Ingen känd forskning har undersökt begreppet *spillovereffekt* mellan parternas tillfredsställelse i en kärleksrelation, det vill säga; huruvida den ena parternas relationstillfredsställelse är relaterad till den andra parternas relationstillfredsställelse. Förhållandet mellan parternas tillfredsställelse i relationen undersöks därför i studien. Tidigare forskning har funnit att konfigurationen av parternas anknytningsstilar inte är slumpmässig, pars kombinationer av anknytningsstilar undersöks vidare även i denna studie.

Likheter mellan anknytning, konflikt och copingstilar är stora, ibland beskrivs konfliktstil som en form av coping, så för att öka förståelsen av förhållandet dem emellan undersöks i vilken utsträckning dessa fenomen har gemensam varians. Coping beskrivs på olika sätt i litteraturen. Den personlighetsinriktade *Model of coping modes* (Krohne, 1996) beskriver grundläggande skillnader i riktningen av uppmärksamheten hos människor, då de möter en stressande eller hotfull situation. Studien avser att pröva modellen i förhållande till relationstillfredsställelse.

Relationstillfredsställelse

Människan har ett starkt behov av tillhörighet, en önskan om nära interpersonell anknytning börjar tidigt i livet och förblir en kraftfull källa till motivation och emotion livet igenom (Baumeister, 1995). Hos vuxna individer är kärleksrelationen den viktigaste och mest intensiva definitionen av tillhörighet.

Studier pekar på att gifta individer är lyckligare än de som inte är gifta, även i lite högre utsträckning än sammanboende par. Viktigare än att vara gift är dock kvaliteten på relationen. Människor som beskriver sig tillfredsställda i sin relation, de som fortfarande älskar sin partner, är sällan olyckliga, deprimerade eller missnöjda med livet som helhet. Då en relation fördjupas innebär det ökat självavslöjande, vilket kan leda till ömsesidig förstärkning och support och då är oddsen goda för fortsatt kärlek och glädje (Myers, 1999).

Relationstillfredsställelse - Anknytningsstil

Studier har visat att en individs anknytningsstil har betydelse för tillfredsställelsen i en kärleksrelation (Banse, 2004; Feeny, 1999; Feeny & Noller, 1990; Levy & Davis, 1988). Bowlby (1988) beskriver anknytningen som den grundläggande kognitiva och emotionella representationen ett barn har av omsorgsgivaren, samt att de bindningsmönster som iakttas hos barn redan vid ett års ålder tenderar att kvarstå som prototyp för vuxna relationer och att

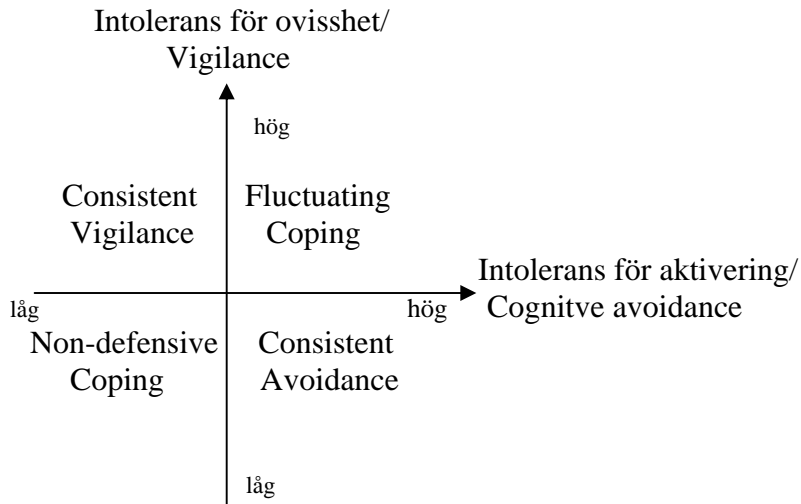
anknytanderelationer fortsätter vara viktiga livet igenom. Bartholomew och Horowitz (1991) beskriver en modell av anknytningsstilar i vuxenlivet framtagen ur Bowlbys teori. Den innehåller två typer av arbetsmodeller, en modell av själv/andra, som kan dikotomiseras som positiv/negativ, vilket resulterar i fyra teoretiska anknytningsstilar; *Secure*, *Preoccupied*, *Fearful* och *Dismissing*. Bartholomew och Horowitz beskriver vidare att *secure* anknytning ofta medför högt involverande i kärleksrelationer, *preoccupied* ofta har hög ångest i nära relationer (vanligare hos kvinnor än män) och att de undvikande stilarna *fearful* och *dismissing* används som ett skydd för att undvika besvikelser eller att bli övergiven. Hazan och Shaver (1987) konceptualiserade romantisk kärlek som en anknytningsprocess. Tidigare studier har funnit att *secure* anknytning oftast relaterar till en högre tillfredsställelse i relationen, medan osäker anknytning ofta relaterar till en lägre relationstillfredsställelse (Banse, 2004; Levy & Davis, 1988). Kirkpatrick och Davis (1994) undersökte i en longitudinell studie 354 par, och fann att konfigurationen av parternas anknytningsstilar inte var slumpmässig. De fann inga sammansättningar av par med *anxious/anxious* eller *avoidant/avoidant* anknytning samt att den vanligaste kombinationen var *secure/secure*. Forskning finns även angående betydelsen av likhet mellan partners, vilket inom en mängd olika områden visat sig påverka relationstillfredsställelsen positivt (Kenny & Acitelli, 1994). Likhet mellan partners anknytningsstilar skulle från denna utgångspunkt kunna bidra till en högre relationstillfredsställelse.

Relationstillfredsställelse – Coping

Coping kan beskrivas som en respons på stress, en strategi för att minska betydelsen av problem och dess effekter. Coping handlar om det man tänker, känner eller gör för att hantera den stressande situationen (Baron & Bryne, 2000). I litteraturen refereras ofta till Lazarus och Folkmans (1984) copingteori, som beskriver problem- och emotionsfokuserad coping. Effektiviteten av coping är mer utpräglad inom äktenskapet än i någon annan social roll (Pearlin & Schooler, 1978). Bowman (1990) fann att i äktenskap karakteriserade av konflikter och problem används ofta undvikande coping. Medan Sabourin, Laporte och Wrights (1990) studie visade att par som är nöjda i relationen använder situationsspecifik coping. Ptacek och Dodge (1995) fann att par som nyttjade, eller uppfattade sig nyttja liknande copingstrategier hade högre relationstillfredsställelse. Bowman (1990) betonade oklarheten över vilka copingstrategier som finns och hur de bäst kategoriseras. Studier har funnit belägg för undvikande copingstrategier (Bowman, 1990; Lussier, Sabourin & Turgeon, 1997) som ej beskrivs i Lazarus och Folkmans (1984) teori.

Individuella skillnader i undvikande eller aktiva copingstrategier inom en relation skulle kunna förklaras utifrån den personlighetsinriktade copingteorin *The Coping Modes* (Krohne, 1996). Modellen koncentrerar sig på hur människor orienterar uppmärksamheten då de möter en stressfull situation, användande två separata dimensioner; *Vigilance* coping beskriver ett ökat intag och processande av hotfull information (som samtidigt kan tillåta en högre nivå av ångest) och *Cognitive Avoidance* beskriver benägenheten att vända uppmärksamheten bort från hotfull information. Den speciella konfigurationen av en individs ställning på de båda dimensionerna kallas *coping mode* (Krohne, 1993) och beskriver fyra inriktningar av coping (se Figur 1); *Consistent Vigilance* med en hög intolerans för ovisshet och låg intolerans för aktivering (av affekt), *Consistent Cognitive Avoidance* med hög intolerans för aktivering och låg intolerans för ovisshet, *Fluctuating coping* med hög intolerans för både ovisshet och aktivering, ger ett ostabilt, vacklande copingbeteende, *Nondefensive Coping* står ut med både aktivering och ovisshet relativt väl, använder den för situationen bäst lämpade strategin.

Cheng (2001) fann att individer som ständigt använde sig av samma form av coping, eller de som slumpmässigt varierade coping strategi rapporterade högre ångest och högre frekvens av depression än personer som varierade copingstrategi i förhållande till naturen av den stressfulla händelsen.



Figur 1.
Tvådimensionell modell av copingdimension.

Relationstillfredsställelse – Konfliktstil

Konfliktstil refererar till beteende avsett att hantera eller lösa konflikt, vilket inkluderar allt en part gör, eller inte gör i respons till den aktuella meningsskiljaktigheten. Att hantera konflikter kan innehålla allt från humor, tankfull diskussion av varandras intressen, till bisterhet, våldsamt med makt och kontroll (Klein & Johnson, 1997). Rahim och Magner (1995) anger fem olika konfliktstilar i en tvådimensionell modell (omsorg för sig själv/andra) av hur man handskas med konflikter; *Integrerande*, kombinerar hög omsorg för både själv och andra, *Kompromissande*, medelmåttlig omsorg för själv och andra, *Tillmötesgående*, låg omsorg för själv kombinerat med hög för andra, *Dominerande*, hög omsorg för själv och låg för andra, *Undvikande*, innehåller låg omsorg för både själv och andra. Pistole (1989) fann att individer med hög förnöjelse i relationen använde sig av konfliktstilar som tog hänsyn till båda partners intressen. Feeny (1999) beskriver att individer med ångest över relationen utövar tvång och misstro i sitt sätt att hantera konflikter. Feeny, Noller och Roberts (1998) har i en granskning av undersökningar om relationstillfredsställelse funnit att par själva ofta beskriver de positiva aspekterna som viktigast för hög tillfredsställelse i relationen, medan empiriska studier oftast visar att skillnaden mellan lyckliga och olyckliga par främst utgörs av negativt beteende, som konflikter.

Relationstillfredsställelse – Sexuell locus of control

Eidelson och Epstein (1982) beskriver att det har en negativ inverkan på relationen om endast den ena partnern har ansvar för sexuella aktiviteter. Cupach och Comstock (1990) betonar att kommunikation om sex är högt relaterat med tillfredsställelsen i relationen för övrigt. McCarthy (2002) beskriver att paradoxalt nog har en dålig sexrelation en betydligt mer

kraftfull negativ inverkan på äktenskapet än vad en god sexrelation har motsvarande positiv inverkan. Catania, McDermott och Wood (1994) föreslår att sexuell känsla av kontroll kan förklaras som inre eller yttre. De har mot bakgrund av Rotters (1966) *locus of control* teori konstruerat *Dyadic Sexual Regulation Scale* för att mäta *locus of control* i sexuella relationer. Där inre sexuell *locus of control* återfinns hos de som anser att det finns ett förhållande mellan eget agerande och resultatet av det. Yttre sexuell *locus of control* är framträdande hos dem som anser att de själva inte har så stor möjlighet att påverka sina sexuella upplevelser. Att de är styrda av slumpen, andra människor eller beror på tur eller otur. Graden av inre sexuell *locus of control* beror alltså på huruvida man tänker på förhållandet mellan eget handlande och följden av det, den sexuella tillfredsställelsen. Studier angående inre/yttre sexuell *locus of control* och relationstillfredsställelse har ej påträffats, dess samband undersöks därför i studien.

Relationsfaktorer

För att öka förståelsen av olika faktorerers betydelse för förnöjelsen i en kärleksrelation, undersöks ytterligare områden ytligt, samtidigt som det förväntas höja validiteten i studien. *Gemensamma mål*, att tillsammans arbeta för gemensamma mål stärker känslan av tillhörighet (Myers, 1999). Att gemensamt kämpa för ett mål, kan stärka gemenskapen och öka effektiviteten av ansträngningarna. Resultatet blir en gemensam produkt att glädjas åt och kan öka tillfredsställelsen i relationen. *Gemensamma intressen*, par som har gemensam ledig tid och gör roliga saker tillsammans, har lägre skilsmässofrekvenser (Argyle, 1999). *Tillgänglighet för samtal*, möjligheten att förtroget kunna diskutera problem med en medkännande lyssnare ger mentalt välbefinnande (Argyle, 1999). Partners tillgänglighet för samtal, gällande både problem och andra angelägenheter förväntas ge ökad förnöjelse i relationen. *Barn*, som förälder i ett äktenskap får man flera roller, det kan givetvis bidra till stress, men även ge flera källor till självförtroende. De olika rollerna kan ge en tillflykt då stress upplevs inom ett område av livet kan man känna sig stark inom andra (Myers, 1999). Argyle (1999) beskriver däremot att barn har en liten effekt på relationstillfredsställelsen. Medan Glenn och Weaver (1979, refererad i Myers, 1999) hävdar att generellt är effekten negativ. Förutom inre/yttre sexuell *locus of control*, förväntas frekvensen, av hur ofta man upplever sig *sexuellt tillfredsställd* tillsammans med sin partner, påverka hur nöjd man är i sin relation. *Kärlek*, är den starkaste positiva affekten, vilken ger fördelar inom både fysisk och psykisk hälsa (Argyle, 1999). Kärlek innebär ömsesidig förståelse, support och att finna nöje i att vara tillsammans, helt enkelt en fascinerande av den andra partnern (Myers, 1999). Kärlek är förmodligen en förutsättning för att vara nöjd i sin relation.

Spillovereffekt

Aktuell forskning har påkallat betydelsen av att integrera relationens kontext för att öka användbarheten och validiteten av psykologisk forskning (Reis & Collins, 2004).

Inom systemteorin beskrivs de olika delarna inom ett system påverka varandra. Familjer beskrivs som ett system, bestående av subsystem. De viktigaste subsystemen inom familjen är makarna, föräldrarna, barnen och föräldra- barnsystemen (Schjødt & Egeland, 1989). Begreppet *spillover* har undersökts inom föräldratillfredsställelse, där en hög tillfredsställelse hos den ena föräldern visade sig förutsäga en hög tillfredsställelse hos den andra (Psouni, Johnsson & Welff-Nantas, 2004; Kurdek, 1996). Ingen känd forskning har undersökt *spillover* hypotesen mellan parterna i en kärleksrelation. Studier har däremot visat att kvinnans

genetiska och miljömässiga faktorer har betydelse för båda parterna i relationen vid skattning av kvaliteten på äktenskapet (Spotts, et, al., 2004), samt att en "crossover" effekt av missnöje i äktenskapet förekommer mellan parterna i en relation, där männen utsatts för nedskärning i den ryska armen (Westman, Vinokur, Hamilton & Rosiner, 2004). *Spillover* hypotesen skulle därför kunna prövas även inom en kärleksrelation, där hög tillfredsställelse hos den ena partnern skulle förutsäga hög tillfredsställelse även hos den andra partnern.

Syfte 1

Mot bakgrund av den betydelse som anknytningsstil, konfliktstil, copingstrategi har för relationstillfredsställelse undersöks i vilken omfattning dessa variabler förklarar tillfredsställelsen i en relation. Dessutom undersöks betydelsen av sexuell *locus of control* och relationsfaktorer som prediktorer för relationstillfredsställelse. Har någon variabel högre förklaringsvärde för tillfredsställelsen i en kärleksrelation?

Vidare undersöks i vilken omfattning de båda partners förnöjelse i relationen är relaterade till varandra, så kallad *spillovereffekt*. Konfigurationen av parternas anknytningsstilar har i tidigare forskning visat sig följa ett visst mönster, Kirkpatrick och Davis (1994) fann inga sammansättningar av par med *anxious/anxious* eller *avoidant/avoidant* anknytning samt att den vanligaste kombinationen var *secure/secure*. konfigurationen och dess effekter undersöks vidare även i denna studie.

- a) Säker anknytning, ömsesidiga konfliktstilar och situationsrelaterad coping förväntas påverka tillfredsställelsen i en relation positivt. Inre sexuell locus of control förväntas ha en positiv inverkan på relationstillfredsställelsen. De ytterligare undersökta områdena; gemensamma mål, gemensamma intressen, parternas tillgänglighet för samtal, frekvens av sexuell tillfredsställelse inom relationen och graden av kärlek gentemot partnern förväntas alla positivt påverka relationstillfredsställelsen. Förekomst av barn har i tidigare forskning visat på skilda resultat, frågeställningen är därför öppen om vilken påverkan barn har för relationstillfredsställelsen.
- b) Möjliga effekter av bakgrundsvariabler för tillfredsställelsen i relationen undersöks.
- c) Vilket mönster följer konfigurationen av parternas anknytningsstilar, förväntningen är att kombinationen *secure/secure* är vanligast och att kombinationer av stilar innehållande hög ångest eller högt undvikande är ovanlig. Leder de specifika kombinationerna till skillnad i konflikthantering, coping och relationstillfredsställelse för kvinnor och män separat? Kombinationer där båda parter har *secure* anknytning förväntas ömsesidig konflikthantering, flexibel coping och hög relationstillfredsställelse förekomma i högre utsträckning än kombinationer innehållande de osäkra anknytningsstilarna.
- d) Leder den ena partners höga tillfredsställelse i relationen till hög tillfredsställelse även hos den andra partnern? Hypotesen är i riktningen att en viss *spillovereffekt* väntas förekomma.

Anknytningsstil –konfliktstil –copingstrategi

Mycket talar för att anknytningsstil, konfliktstil och copingstrategi inom en relation, har mycket gemensamt, eller till och med till viss del är samma sak. De kan ses som olika uttryck för att hantera hot mot relationen. Mot detta talar inflytandet av andra faktorer för etablerande av de olika stilarna.

Anknytningsstil – Konfliktstil

Å ena sidan kan anknytningsteorin hjälpa oss att förstå både källan till relationskonflikter och individuella skillnader i att hantera dem. Eftersom en konflikt kan vara ett hot mot tillgängligheten hos ens partner och förhållandet, kan personer med olika anknytningsstilar hantera konflikter inom relationen på olika sätt (Pistole, 1989). Den dikotomisering med positiv/negativ bild av sig själv och andra som finns inom både anknytningsstilar och konfliktstilar kan förklara sambanden däremellan. Flera studier har bekräftat sambandet mellan anknytningsstil och konfliktstil, där resultaten visar att de med en säker anknytning, använder sig av ömsesidiga konfliktstilar, medan individer tillhörande osäkra anknytningsstilar använder sig av övriga konfliktstilar (Bippus & Rolling, 2003; Levy & Davis, 1988; Pistole, 1989; Corcoran & Mallinckrodt, 2000). Å andra sidan beskrivs etablerande av konfliktstil, även vara beroende av inre egenskaper, så som tolkningsschema, personlighet och temperament samt effekt av kultur och socialisering. Dessutom påverkar faktorer i situationen, som social kontext, den andra partnern, strukturen i relationen och inverkan av tredje part (Klein & Johnsson, 1997). Det talar för att flera olika källor bidrar till hur individer tillägnar sig en konfliktstil.

Anknytningsstil – Coping

Kobak och Cole (1994) har beskrivit Bowlbys (1988) anknytningsteori som en tvåfasprocess. Sett utifrån kontrollsystems perspektiv beskrivs av-aktivering och hyperaktivering som sekundära strategier som används då det primära syftet, nämligen tillgängligheten till anknytningspersonen upplevs hotad. Coping skulle då kunna beskrivas som sekundära strategier, där man utifrån anknytningsteorin kan förklara skillnader i val av copingstrategi i vuxna relationer. De grundläggande skillnaderna i informationsriktning som beskrivs i *The Coping Modes* (Krohne, 1996) skulle utifrån anknytningsteorin kunna ses som av-aktivering eller hyperaktivering. I en undersökning av hur tonåringar hanterade att börja på högskola, befanns de som hade en kapacitet att tänka på och fritt värdera sig själv i förhållande till sina föräldrar som mer flexibla i sin coping (Kobak & Cole, 1994). Däremot visar fynd i Lussier, Saourin och Turgeons (1997) undersökning att problemorienterad coping försvagade negativa effekter av osäker anknytning, medan undvikande strategier stärkte de negativa effekterna av osäker anknytning inom relationstillfredsställelse. Detta tyder på att coping delvis skiljer sig från anknytningsstil. Frydeberg (1999) beskriver att personliga resurser, historia, kultur, skola och familjen har betydelse för utveckling av färdigheter i coping. Dessutom möjliggör utbildning inte bara att coping kan etableras utifrån flera omständigheter än den tidiga anknytningen, utan även att man kan förbättra rigida och mindre anpassade copingstrategier till en mer flexibel coping.

Det finns många olika teorier som försöker beskriva coping. Ibland beskrivs konfliktstil som en copingstrategi (Bowman, 1990). Det kan även beskrivas så, att konfliktstil innebär sätt att

hantera och lösa motstridiga eller oförenliga intressen *mellan* människor (Klein & Johnson, 1997), medan coping beskriver olika sätt att kognitivt och affektivt skapa jämvikt, antingen genom att lösa problemet eller genom att ändra dess betydelse *inom* individen (Frydenberg & Lewis, 1993).

Syfte 2

De olika uttryck som finns inom anknytningsstil, konfliktstil och copingstrategi i en kärleksrelation kan ses som väldigt närliggande, nämligen olika sätt att hantera hot mot relationen. Syftet är att undersöka i vilken omfattning de har gemensam varians, mot bakgrund av de likheter som kan ses förväntas det finnas en delvis gemensam underliggande struktur inom de olika stilarna. De förväntade kategorierna är; ett säkert, flexibelt - ömsesidigt förhållningssätt, ett avaktiverande - undvikande förhållningssätt och ett hyperaktiverande - ängsligt förhållningssätt i nära interpersonella relationer.

Metod

Deltagare

Ett bekvämlighetsurval bestående av 204 personer i södra Sverige kontaktades; högskolestudenter från olika fakulteter samt individer från olika arbetsplatser. Inklusionskriterier för deltagarna var att de levde i en kärleksrelation, samt att aktuell relation pågått sedan minst ett år tillbaka. Till de kontaktade personerna delades ut 204 kuvert, innehållande två frågeformulär, ett till vardera partner i relationen. Svarsfrekvensen var låg, totalt svarade 106 personer (26%), 64% högskolestudenter och 36% förvärvsarbetande. Externt bortfall var 70% och internt bortfall var 4%. Två personer lämnade frågeformulär ifyllt endast av den ena partnern i relationen, dessa togs med i analyserna av de frågor som inte berörde förhållandet mellan de båda parterna. Förklaringarna till den låga svarsfrekvensen kan vara framförallt frågornas natur, det är möjligt att många kände sig obekväma att svara på så personliga frågor. Att det krävdes svar från båda parterna i relationen kan också haft betydelse för det stora bortfallet, på grund av rädsla för att hamna i konflikt med partnern. Även längden på enkäten, tidsbrist eller brist på intresse kan ha bidragit till den låga svarsfrekvensen.

Deltagarna bestod av 54 kvinnor och 52 män i åldrarna 18 och 61 år, medelåldern var 30 år. Kvinnornas medelålder var 29 år (spännvidd 20 – 61 år) och männens 31 år (spännvidd 18 – 60 år). Längden på relationen varierade från 1 till 41 år, med en medellängd på 7 år. Antalet tidigare relationer längre än 1 år hade en spännvidd från 0 till 5 med ett medel på 1. Tidigare relationer var i medeltal 1 för både kvinnor och män, kvinnors spännvidd 0 – 3 och för männen en spännvidd på 0 – 5 (Tabell 1). Antal gemensamma barn var mellan 0 och 6, med ett medelvärde på 1 barn. Antalet ej gemensamma barn varierade från 0 till 5 (medel = 0). Icke gemensamma barn förekom endast i ett fåtal familjer och tas därför ej med i vidare analyser. 6 % av deltagarna hade grundskoleutbildning (6% av kvinnorna, 6% av männen), 32% hade gymnasieutbildning (19% av kvinnorna, 44% av männen), 34% hade högskoleutbildning upp

till 3 år (50% av kvinnorna, 17% av männen) och 28% av deltagarna hade högskoleutbildning längre än 3 år (22% av kvinnorna, 30% av männen).

Tabell 1. Deltagarinformation (A_{alla} N= 106, K_{kvinnor} N= 54, M_{män} N= 52).

| | A | | A | | K | | K | | M | | M | |
|---------------------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD |
| Ålder | 18 | 61 | 30.7 | 0.91 | 20 | 61 | 28.7 | 1.21 | 18 | 60 | 31 | 1.39 |
| Relationslängd | 1 | 41 | 7.04 | 0.92 | 1 | 41 | 6.96 | 1.03 | 1 | 40 | 6.96 | 1.02 |
| Tidigare relationer | 0 | 5 | 0.90 | 0.11 | 0 | 3 | 0.85 | 0.13 | 0 | 5 | 0.94 | 0.17 |
| Barn, gemensamma | 0 | 6 | 0.74 | 0.13 | 0 | 6 | 0.71 | 0.19 | 0 | 6 | 0.75 | 0.20 |
| Barn, ej gemensamma | 0 | 5 | 0.23 | 0.07 | 0 | 3 | 0.15 | 0.08 | 0 | 5 | 0.31 | 0.13 |

Material

Datansamlingen genomfördes kvantitativt, med inslag av en kvalitativ öppen fråga. Ett frågeformulär bestående av 127 frågor (se bilaga) konstruerades med hjälp av befintliga mätinstrument rörande områdena; anknytningsstil, konfliktstil och relationstillfredsställelse och sexuell *locus of control*, en konstruktion av coping test, samt fem frågor gällande relationsfaktorer konstruerade för denna undersökning. Därtill användes demografiska variabler. Deltagarna fick ange hur väl han/hon instämmer för varje påstående på en sjugradig Likert-skala (1 = instämmer inte alls och 7 = instämmer helt), inom alla områdena fram till coping testet som var av annan karaktär. För att undvika ordningseffekt blandades frågorna från de olika områdena fram till coping testet. Frågeformuläret testades i en pilotstudie av två personer.

Anknytningsstil. För att mäta individernas anknytningsstil användes ett anknytningstest av Brennan, Clark och Shaver (1998; svensk översättning B. Persson, 1998) bestående av 36 påståenden, som avser att skilja ut de fyra olika kategorierna av vuxen anknytning (*secure*, *preoccupied*, *dismissing* och *fearful*). Exempel på påståenden är; *Jag vill komma nära min partner men drar mig ändå tillbaka gång på gång* och *Jag vänder mig till min partner i många angelägenheter inklusive att få stöd och tröst*. Cronbachs alpha för *avoidance* $\alpha=.87$ och för *anxiety* $\alpha=.79$.

Konfliktstil. En bearbetad version av ROCI-II (Rahim Organizational Conflict Inventory, Rahim & Magner, 1995) användes för att utvärdera konfliktstil. Testet är utformat kring dimensionerna omsorg för själv/andra med 28 påståenden (se bilaga), höga värden representerar mer frekvent nyttjande av aktuell konfliktstil. Testet mäter konfliktstilar inom arbetsplatser men har i en tidigare studie översatts till svenska och omformulerats så att de är tillämpliga i en kärleksrelation (tillsammans med A. Olofsson, 2004) e.g; *Jag försöker att hitta en lösning på en fråga som rör mig och min partner som kan accepteras av oss båda* och *Jag använder min auktoritet för att få ett beslut till min fördel*. Tidigare studier har använt ROCI-II för att undersöka konfliktstilar i kärleksrelationer (Pistole, 1989; Levy & Davis, 1988) och funnit att metoden är väl tillämpbar även i intima relationer. Den interna homogeniteten visade följande; integrerande ($\alpha=.86$) tillmötesgående ($\alpha=.68$) kompromissande ($\alpha=.71$) dominant ($\alpha=.74$) och undvikande ($\alpha=.81$).

Relationstillfredsställelse. Tillfredsställelsen i relationen mättes med *Quality Marriage Index* (QMI; Norton, 1983), som med 6 påståenden mätte kvalitén i relationen (se bilaga).

Påståendena är i större utsträckning värderande än beskrivande och därmed undviks risken för överlappning av andra variabler. Frågorna översattes till svenska och sedan tillbaka till engelska av oberoende person (backtranslation). Som exempel; *Min relation med min partner gör mig glad* och *Jag känner mig verkligen som en del av ett team med min partner*. Höga värden indikerar på hög tillfredsställelse i relationen. Den interna homogeniteten var hög, Cronbachs alpha $\alpha=.88$.

Sexuell locus of control. Inre eller yttre sexuell locus of control mättes med *Dyadic Regulation Scale* (DSR; Catania, McDermott & Wood, 1984) med elva påståenden (se bilaga) e.g. *Om mina sexuella relationer inte är tillfredsställande är det inte mycket jag kan göra för att förbättra situationen* och *Min planering av sexuella stunder leder till bra sexuella upplevelser med min partner* (svensk översättning J. Lövgren och A. Svensson, 2004). Högt värde innebär en hög inre sexuell locus of control, medan låga värden innebär en hög yttre sexuell locus of control. Några av påståendena var negationer och vändes före analys.

Intern homogenitet var något låg, Cronbach alpha $\alpha=.63$ efter att frågorna 75 och 86 tagits bort, för att därmed nå högre reliabilitet.

Coping mode. För att undersöka copingstrategi vidareutvecklades ett test konstruerat (tillsammans med A. Olofsson, 2004) på basis av Mains Coping Inventory (MCI) Krohne (1986). Testet avser att mäta dimensionerna *vigilance* och *cognitiv avoidance* genom fyra situationsbeskrivningar. Deltagarna angav med JA eller NEJ för varje situation med tillhörande tio påståenden om dessa stämde för egen del (se bilaga), e.g. *(I denna situation) Försöker jag sköta mitt till det lugnat ner sig* eller *Tänker jag direkt på vad det kan resultera i*. De fyra situationerna konstruerades för att vara potentiellt ångestgenererande och med olika grad av kontrollerbarhet och förutsägbarhet utgöra ett hot mot individen inom en kärleksrelation, vilket testades i en förstudie där 50 personer fick värdera kriterierna på en fem gradig skala (1 = väldigt lite och 5 = väldigt mycket). Medelvärdena varierade för ångestskapande (2,4 – 4,3), förutsägbarhet (1,5 - 3,9) och för kontrollerbarhet (2,1 - 3,7). Ja och Nej responser summeras separat för *vigilance* respektive *cognitive avoidance* över tema som mått på dispositionell coping. Intern homogenitet (Cronbachs alpha) var något låg för *vigilance* $\alpha=.67$ efter att påstående 94 och 95 tagits bort. För *cognitiv avoidance* var reliabiliteten $\alpha=.75$.

För ytterligare variabler som undersöktes i studien användes enskilda påståenden rörande områdena; kärlek gentemot partnern, gemensamma mål, partnerns tillgänglighet för samtal, frekvensen på sexuell tillfredsställelse i relationen samt i vilken utsträckning det fanns gemensamma intressen (se bilaga).

Reliabiliteten var något låg inom tillmötesgående konfliktstil, sexuell locus of control och *vigilance coping* men bedömdes dock acceptabel. Summering av reliabiliteten för olika mätinstrument finns beskriven i Tabell 2.

Outliers justerades till värdet strax över/under närmast intilliggande persons värde på gruppvariablerna; kompromiserande konfliktstil, relationstillfredsställelse, sexuell locus of control och *avoidance coping*. Fördelningen inom relationstillfredsställelse och områden avseende relationsfaktorer visade skeva fördelningar. Vid försök användes rankpoäng, men analyserna visade ingen större skillnad och därför användes ursprungsvariablerna vid databearbetning.

Tabell 2. Intern konsekvens (Cronbachs alpha) för mätinstrumenten.

| Variabler | Frågor | α |
|--|---|---------------|
| <i>Anknytningsstil</i> | | |
| | 1,3,6,8,12,13,15,16,18,20,21,23,24,26,28,30,31,33, 36,39,42,44,46,49,51,53,55,56,59,61,67,69,72,80 | |
| Avoidance (N=106) | | .87 |
| Anxiety (N=106) | | .79 |
| <i>Konfliktstil</i> | | |
| | 2,4,11,17,19,25,27,29,35,38,41,45,47,48,50,52,54, 58,60,64,66,68,71,73,74,76,81,84 | |
| Integrerande (N=106) | | .86 |
| Tillmötesgående (N=106) | | .68 |
| Kompromissande (N=106) | | .71 |
| Dominant (N=104) | | .74 |
| Undvikande (N=106) | | .81 |
| <i>Relationstillfredsställelse</i> (N=106) | 9,22,40,63,65,78 | .88 |
| <i>Sexuell locus of control</i> (N=104) | 7,10,34,43,57,70,75,77,79,83,86 | .63* (75, 86) |
| <i>Coping dimension</i> | | |
| Vigilance (N=103) | 88,91,92,94,95,97,99,102,104,105,108,109,112,113, 114,118,120,122,124,125 | .67* (94, 95) |
| Cognitiv Avoidance (N=104) | 87,89,90,93,96,98,100,101,103,106,107,110,111,112, 115,116,117,119,121,123,126 | .75 |

Notera. * påståenden bortplockade, nummer på påstående inom parantes.

Kvalitativ ansats. En kvalitativ fråga ställdes för att ge deltagarna möjlighet att själva formulera vad de ansåg ha störst betydelse för tillfredsställelsen i en kärleksrelation. Maykut och Morehouse (1996) argumenterar för att användandet av försöksdeltagares ord bättre reflekterar hur människor tolkar värden. Syftet var även att öppna möjligheten för att nå värdefull information om vad som upplevs betydelsefullt för förnöjelsen i en relation. Den öppna frågan ställdes först för att undvika priming och löd: *Vad anser du vara det viktigaste för att nå en hög tillfredsställelse i en kärleksrelation?*

Procedur

Försökspersonerna (den ena partnern) kontaktades i skolan eller på arbetsplatserna och tillfrågades om de var villiga att delta i en undersökning angående olika faktorer betydelse för hur nöjd man är i en kärleksrelation. Information gavs om anonymitet, frivillighet samt att studien omfattade båda parterna i en relation med minst ett års varaktighet. De fick kuvert innehållande; kort presentation av studien, anonymitet, tillvägagångssätt, samtyckesformulär där deltagarna fick signera att de frivilligt deltog i studien och två frågeformulär (se bilaga) samt separata svarskuvert. Deltagarna uppmanades att fylla i enkäterna var för sig och om de var överens om det, diskutera frågorna efteråt. Enkäterna hämtades på arbetsplatsen eller i skolklassen efter en vecka. En kort sammanfattning av uppsatsen med dess resultat utlovades till intresserade deltagare och distribuerades via lärare eller till arbetsplatsen i juni månad 2005.

Resultat

Fördelningen till de olika anknytningsstilarna gjordes på basis av de normer för klusteranalys som redovisas i Brennan, Clark och Shavers (1998) metod för kategorisering enligt följande: 70% klassades som *secure*, 3.8% klassades som *fearful*, 20.8% klassades som *preoccupied* och 4.7% klassades som *dismissing*.

Fördelningen till de olika copingstilarna gjordes enligt metoden *split-half*, beskriven av Krohne och Egloff (1996), där individernas medelvärden på de båda dimensionerna *Vigilance* och *Cognitiv Avoidance* delades vid medianen för var och därmed fördelades till de fyra olika *coping modes*. Fördelningen i studien visade att 18% använde *non-defensive coping*, 29% använde *Consistent Avoidance coping*, 27% använde *Consistent Vigilance coping* och 27% använde sig av *Fluctuating coping*.

Deskriptiv analys utfördes på de i studien ingående variablerna för försöksdeltagarna som grupp samt för kvinnor och män som separata grupper, för att få en överblick av fördelningen inom de olika områdena (Tabell 3). För att undersöka huruvida kvinnors och mäns medelvärden på de olika områdena skilde sig åt utfördes Paired Samples t-test (Tabell 3, sista kolumner). Medelvärdena för *avoidance* inom anknytningen var låga för gruppen som helhet, och de båda gruppernas värden korrelerade signifikant, vilket innebär att undvikande tendenser inom anknytning förekommer i liten utsträckning hos båda grupperna. Resultaten för konfliktstilarna visade på höga värden för *integrerande* konfliktstil hos gruppen som helhet. Paired Samples t-test visade att det finns en signifikant skillnad i användandet av *Dominant* konfliktstil mellan könen, kvinnor använde sig av denna stil i högre utsträckning än män.

Tabell 3. Deskriptiv- och skillnadsanalys av de i studien ingående variablerna, för deltagare som grupp, samt för kvinnor och män separat, skala 1-7, för coping skala 1-20.

| Variabler | M _{alla} | SD _{alla} | M _K | SD _K | M _M | SD _M | r | t |
|------------------------------------|-------------------|--------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------|---------|
| <i>Anknytningsdimensioner</i> | | | | | | | | |
| Avoidance | 2.00 | .70 | 1.84 | .86 | 2.16 | .11 | .381* | 2.72 |
| Anxiety | 3.02 | .79 | 3.15 | .11 | 2.88 | .11 | .356 | -2.08 |
| <i>Konfliktstilar</i> | | | | | | | | |
| Integrerande | 5.65 | .90 | 5.87 | .80 | 5.52 | .98 | -.078 | -1.92 |
| Tillmötesgående | 4.84 | .78 | 4.22 | .83 | 4.63 | .77 | .088 | 2.71 |
| Kompromissande | 4.77 | 1.10 | 4.82 | 1.05 | 4.68 | 1.21 | -.038 | -.77 |
| Dominant | 3.75 | 1.17 | 4.02 | 1.01 | 3.35 | 1.18 | .036 | -3.15* |
| Undvikande | 3.30 | 1.02 | 3.05 | .84 | 3.56 | 1.07 | -.010 | 2.75 |
| <i>Relationstillfredsställelse</i> | 6.06 | .81 | 6.13 | .89 | 6.01 | .75 | .426** | -.96 |
| <i>Sexuell locus of control</i> | 5.23 | .84 | 5.24 | .80 | 5.07 | .81 | .052 | -1.12 |
| <i>Coping</i> | | | | | | | | |
| Vigilance | 10.49 | 3.08 | 5.71 | 1.50 | 10.10 | 2.59 | .340 | 12.21** |
| Avoidance | 8.83 | 3.72 | 8.33 | 3.82 | 9.26 | 3.46 | .214 | 1.44 |
| <i>Kärlek</i> | 5.88 | .76 | 5.84 | .91 | 5.90 | .75 | .382* | .52 |
| <i>Mål</i> | 5.43 | .14 | 5.52 | 1.47 | 5.37 | 1.53 | .473** | -.72 |
| <i>Samtal</i> | 5.93 | .13 | 5.77 | 1.26 | 6.06 | 1.47 | .229 | 1.22 |
| <i>Sexfrekvens</i> | 5.96 | .13 | 5.94 | 1.13 | 6.09 | 1.23 | .170 | .64 |
| <i>Intressen</i> | 5.91 | .13 | 6.00 | 1.47 | 5.83 | 1.28 | .240 | -.73 |

* $p < .05$ (two-tailed)

** $p < .01$ (two-tailed)

Notera. N - tal för de olika områdena se Tabell 2.

Gruppens skattning på *tillfredsställelse i relationen* visade på höga medelvärden, och parternas svar korrelerade signifikant ($r = .426$), vilket indikerar att tillfredsställelse i relationen är en delad känsla bland partners. Den ena partners förnöjelse i relationen visade sig i relativt stor utsträckning förutsäga även den andra partners förnöjelse i enlighet med *spillover* hypotesen. Korrelationen är dock endast medelhög, vilket ger utrymme för övriga faktors bidrag till förnöjelsen i en relation. Medelvärden på sexuell *locus of control* var också höga, vilket visade att inre sexuell *locus of control* var väl representerat. Inom Coping dimensionen *Vigilance coping* fanns det en signifikant skillnad mellan kvinnors och mäns svar, där män nyttjade denna coping i större utsträckning än kvinnor.

Gruppen som helhet hade höga värden på kärleken gentemot sin partner, svaren partners emellan korrelerade dessutom signifikant. Även inom området gemensamma mål hade både kvinnor och män relativt höga medelvärden och partners svar korrelerade signifikant, det vill säga att partners i en relation i stor utsträckning delar uppfattningen att de strävar mot gemensamma mål.

En korrelation utfördes mellan alla beroende och oberoende variabler för att utifrån den välja prediktorer för regressionsanalysen, samt att utesluta eventuell intern kollinearitet (Tabell 4). Ingen intern kollinearitet påträffades. Korrelation utfördes även mellan beroendevariabeln relationstillfredsställelse och bakgrundsvariablerna och fann ett signifikant negativt samband mellan relationstillfredsställelse och relationslängd ($r = -.208$, $p < .005$), alltså tillfredsställelsen i relationen blev lägre ju längre relationen pågick.

Tabell 4. Korrelation mellan alla variabler för hela gruppen.

(N-tal för de separata områdena se Tabell 3).

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | -.59** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | -.24* | -.22* | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | .49** | -.62** | -.11 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | .19 | -.17 | .08 | .25** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | .16 | -.20* | -.09 | .55** | .28** | | | | | | | | | | | |
| 7 | -.23* | .22* | .30** | -.12 | -.13 | .05 | | | | | | | | | | |
| 8 | -.03 | .18 | .11 | -.17 | .21* | -.01 | -.01 | | | | | | | | | |
| 9 | -.12 | .01 | .42** | .05 | .06 | .12 | .10 | .20* | | | | | | | | |
| 10 | -.05 | .36** | .22* | -.22* | .06 | .09 | -.11 | .25* | -.11 | | | | | | | |
| 11 | .35** | -.43** | -.20* | .47** | .04 | .25* | -.11 | -.19 | -.01 | -.12 | | | | | | |
| 12 | -.39** | .25* | -.07 | .28** | -.06 | -.01 | -.03 | .03 | .09 | -.07 | -.16 | | | | | |
| 13 | .71** | -.50** | .05 | .32** | .15 | -.05 | -.06 | .08 | -.04 | -.10 | .24* | -.45** | | | | |
| 14 | .36** | -.40** | -.31** | .39** | .09 | .25 | -.26** | .01 | -.02 | -.17 | .25* | .14 | .19* | | | |
| 15 | .46** | -.37** | -.11 | .30** | .07 | .14 | -.05 | .13 | -.10 | .02 | .14 | -.46** | .37** | .11 | | |
| 16 | .39** | -.36** | -.26** | .23* | .07 | .02 | -.18 | -.13 | -.16 | .08 | .42** | -.24* | .24* | .16 | .36** | |
| 17 | .44** | -.40** | -.25 | .37** | .05 | .32** | -.19* | -.07 | -.05 | -.09 | .29** | .10 | .16 | .33** | .09 | .29** |

* $p < .05$ (two-tailed) ** $p < .01$ (two-tailed)

Notera. 1=relationstillfredsställelse, 2=avoidance anknytning, 3=anxiety anknytning, 4=integrerande konfliktstil, 5=tillmötesgående konfliktstil, 6= kompromissande konfliktstil, 7=dominant konfliktstil, 8=undvikande konfliktstil, 9=vigilance coping, 10=avoidance coping, 11=sexuell locus of control, 12=barn, 13=kärlek, 14=mål, 15=samtal, 16=sexfrekvens, 17=intressen.

Då flera av de oberoende variablerna inom områdena anknytning, konfliktstil eller coping ej korrelerade med den beroende variabeln relationstillfredsställelse, utfördes först en faktoranalys för att undersöka hypotesen i vilken utsträckning anknytning, konfliktstil och coping inom en relation har gemensam varians. *Principal components factor analysis* utfördes på de fem konfliktstilarna, de två anknytnings dimensionerna och de två coping dimensionerna. Analysen resulterade i en tre faktors lösning med förklarad gemensam total varians på 60%. Den första faktorn inkluderade 4 strategier som visade på ett säkert, flexibelt förhållningssätt inom relationen. Denna faktor svarar för 25% av den totala variansen i sätt att hantera interpersonella relationer. Den andra faktorn inkluderade 3 strategier vilka kunde relateras till ångest i nära relationer. Förklarad varians för denna faktor var 18%. Den tredje faktorn omfattade 3 strategier vilka alla kunde relateras till undvikande förhållningssätt inom nära relationer. Denna faktor stod för 16% av den totala variansen (Tabell 5). De 3 faktorerna som framkom omfattade alla de ingående variablerna och kan beskrivas som generella copingstilar, det vill säga olika sätt att hantera svårigheter i nära interpersonella relationer.

Tabell 5. Faktor analys av anknytning, konflikt och copingstilar (N=100).

| Faktor namn | Strategier | Faktor 1 | Faktor 2 | Faktor 3 |
|------------------------|-------------------|----------|----------|----------|
| Flexibel Coping | Integrerande K | .85 | | |
| | Avoidance A | -.72 | | |
| | Kompromissande K | .70 | | |
| | Tillmötesgående K | .56 | | |
| Ångestrelaterad Coping | Anxiety A | | .79 | |
| | Vigilance C | | .72 | |
| | Dominant K | | .57 | |
| Undvikande Coping | Tillmötesgående K | | | .47 |
| | Undvikande K | | | .75 |
| | Undvikande C | | | .63 |

Notera. K= konfliktstil A= anknytning C= coping

Alla de ingående komponenterna representeras i de 3 faktorerna, som beskrivs som generella Copingstilar i nära interpersonella relationer.

Prediktion av Relationstillfredsställelse

De nya, generella copingstilarna för att hantera nära interpersonella relationer omfattade totalt flera av de stilar inom anknytning, konflikt och coping som signifikant korrelerade med beroende variabeln och användes därför i prediktionen av relationstillfredsställelse. När de korrelerades med den beroende variabeln visade det sig finnas en signifikant korrelation mellan flexibel coping ($r=.507$, $p<.001$) såväl som ångestrelaterad coping ($r=-.301$, $p<.003$) och relationstillfredsställelse.

För att testa i vilken utsträckning de generella copingstilarna - flexibel och - ångestrelaterad bidrar till relationstillfredsställelse då både bakgrundsfaktorer och relationsfaktorer hålls konstanta gjordes regressionsanalys i två steg. Mot teoretisk bakgrund tillsattes i ett första steg flexibel och ångestrelaterad coping. I andra steget tillsattes de oberoende variablerna; gemensamma barn, kärleken gentemot partnern, gemensamma intressen, frekvensen av sexuell tillfredsställelse inom relationen, gemensamma mål, partners tillgänglighet för

samtal, sexuell *locus of control* och relationslängd. Regressionsanalysen valde ut en modell som förklarade 71% av förnöjelsen i en kärleksrelation ($\text{Adjusted } R^2 = .71$, $F_{(11,96)} = 22.66$, $p < .0001$, se Tabell 6). Flexibel copingstil, ångestrelaterad copingstil, kärlek gentemot partnern, partners tillgänglighet för samtal och gemensamma intressen var prediktorer för relationstillfredsställelse. Förklarad varians var för modell 1 (flexibel coping, ångestrelaterad coping) 35% och för modell 2 (flexibel coping, ångestrelaterad coping, kärlek gentemot partner, partners tillgänglighet för samtal, gemensamma intressen) 71%. Förnöjelsen i en kärleksrelation är alltså hög då individen har en flexibel copingstil, frånvaro av ångestrelaterad coping och då kärleken gentemot partnern är stark, partnern i stor utsträckning är tillgänglig för samtal och när det finns gemensamma intressen inom relationen.

Tabell 6. Prediktorer för relationstillfredsställelse.

| Prediktiva variabler | beta | seB | Standardiserad Beta (B) | p |
|--------------------------------|------|-----|----------------------------|-------|
| Flexibel coping | .12 | .07 | .15 | .049 |
| Ångestrelaterad coping | -.15 | .05 | -.18 | .005 |
| Kärlek till partnern | .50 | .07 | .48 | <.001 |
| Partner tillgänglig för samtal | .09 | .04 | .15 | .027 |
| Gemensamma intressen | .14 | .04 | .23 | <.001 |

Det begränsade deltagarantalet tillät inte att pröva prediktion av relationstillfredsställelse för kvinnor och män separat. Istället kategoriserades pars konfiguration av de bådas anknytningsstilar samt copingstrategier för att utvärdera om skillnad fanns mellan de specifika kombinationerna gällande konfliktstilar och relationstillfredsställelse för män och kvinnor separat.

Sammanställningen av parernas anknytningsstilar inom relationen summerades och det visade sig att den vanligaste kombinationen var *secure/secure* (56%), därefter representerades kombination av *secure/preoccupied* (23%), *preoccupied/preoccupied* (10%), *secure/dismissing* (4%), *fearful/preoccupied* (4%), *dismissing/dismissing* i (2%) och *secure/fearful* (2%). Sammanställningen av copingmodes presenterade tio olika kombinationer. Chi2 test utfördes för att se om det fanns skillnader i de sju kombinationerna av pars anknytningsstilar och nyttjande av de fyra olika copingmodes för kvinnor respektive män separat. Ingen signifikant skillnad påträffades. För att se om skillnad fanns inom relationstillfredsställelse och de olika kombinationerna av copingmodes utfördes One way ANOVA, där relationstillfredsställelse för kvinnor och män var oberoende variabler och de tio olika kombinationerna av copingmodes var beroende variabler, inte heller där fanns någon signifikant skillnad mellan grupperna.

För att utvärdera skillnad inom konfliktstilar och relationstillfredsställelse mellan de olika anknytningskombinationerna utfördes One way ANOVA där de olika konfliktstilarna och relationstillfredsställelsen för kvinnor respektive män var beroende variabler och kombinationerna av parens anknytningsstilar oberoende variabler. Kombinationerna *dismissing/dismissing* och *secure/fearful* representerades endast av ett par vardera och tilläts ej vara med i analysen. Det fanns en signifikant skillnad inom mäns integrerande konfliktstil $F(4,45)=4.78$, $p < .005$ där kombinationen *secure/secure* ($M=5.75$, $SD=0.37$) skilde sig signifikant från *preoccupied/preoccupied* ($M=4.57$, $SD=1.40$). Konfigurationen av pars

anknytningsstilar visade sig ha betydelse för i vilken omfattning män använde integrerande konfliktstil. I relationer där båda parter hade *secure* anknytning nyttjade männen integrerande konfliktstil i signifikant högre utsträckning än hos par där båda hade *preoccupied* anknytning. Skillnad fanns inom mäns relationstillfredsställelse gällande kombinationerna av anknytningsstilar $F(4,44)=6.67, p<.001$ där kombinationen *secure/secure* ($M=6.49, SD=.37$) skilde sig signifikant från *fearful/preoccupied* ($M=4.92, SD=0.92$) och *secure/dismissing* ($M=4.58, SD=1.08$). Mäns tillfredsställelse i relationen visade sig vara signifikant högre då de båda i relationen hade *secure* anknytningsstil än då kombinationen bestod av *fearful/preoccupied* eller *secure/dismissing*. Även kvinnors relationstillfredsställelse skilde sig vad gällde kombinationerna av anknytningsstilar ($F(4,44)=6.67, p<.001$), kombinationen *secure/secure* ($M=6.49, SD=.37$) skilde sig signifikant från *fearful/preoccupied* ($M=4.92, SD=1.30$) och *secure/dismissing* ($M=4.91, SD=1.30$). Kvinnors relationstillfredsställelse var signifikant högre när kombinationen bestod av bådas *secure* anknytning än när kombinationen bestod av anknytningsstilarna *fearful/dismissing* eller *secure/dismissing*.

Kvalitativ ansats

Den kvalitativa delen av studien bestod av frågan; *Vad anser du vara det viktigaste för att nå en hög tillfredsställelse i en kärleksrelation?* 58 personer svarade på den öppna frågan och svaren analyserades med tematisk analys (Hayes, 2000). De teman som framkom var; *Tillit* (33%), *Respekt*, (24%), *Gemenskap* (12%), *Kärlek* (10%), *Kommunikation* (9%), *Glädje* (7%), *Sex* (3%) och *Konflikthantering* (2%). Sammantaget visar de kvalitativa svaren att det är de positiva aspekterna som värderas högst vid frågan om vad som är viktigast för att nå en hög tillfredsställelse i relationen. Endast en person hade angett konflikthantering som viktigast. De teman vilka angetts som viktigast innehåller aspekter av motivation, emotion och kognition. Det tolkas som att emotionella, motivationella och kognitiva faktorer upplevs ha stor betydelse för relationstillfredsställelse.

Diskussion

Resultaten i studien gav måttligt stöd åt *spillover* hypotesen och visade att konfigurationen av pars anknytningsstilar var av betydelse för relationstillfredsställelsen. Likaledes gavs det stöd åt de undersökta relationsfaktorerna och anknytning, konflikt och copingstilarnas betydelse för förnöjelsen i en relation. Dessa fynd fick stöd av den kvantitativa delen av studien och var någorlunda väl överensstämmande med den kvalitativa delen. Det har även visat sig att anknytningsstilar, konfliktstilar och copingstilar kan summeras upp i tre dimensioner.

Relationstillfredsställelse

Spillovereffekt

Överensstämmande med hypotesen visade den ena partners tillfredsställelse i relationen i relativt hög utsträckning predicera även den andra partners tillfredsställelse. Det kan tolkas som belägg för att *spillover* hypotesen kan vara gällande även inom relationstillfredsställelse, i linje med tidigare forskning som funnit en *spillovereffekt* inom föräldratillfredsställelse

(Psouni et al., 2004; Kurdek, 1996) och tidigare forsknings resultat angående påverkan mellan parterna i en relation (Spotts, et, al., 2004; Westman, Vinokur, Hamilton & Rosiner, 2004). I enlighet med systemteorin, där det beskrivs att de olika delarna inom ett system påverkar varandra (Schjødt & Egeland, 1989) kan det här ses som att de båda parterna i en kärleksrelation påverkar och påverkas av varandra. Korrelationen är dock endast medelhög vilket ger utrymme för andra faktorerers betydelse för tillfredsställelsen i en relation.

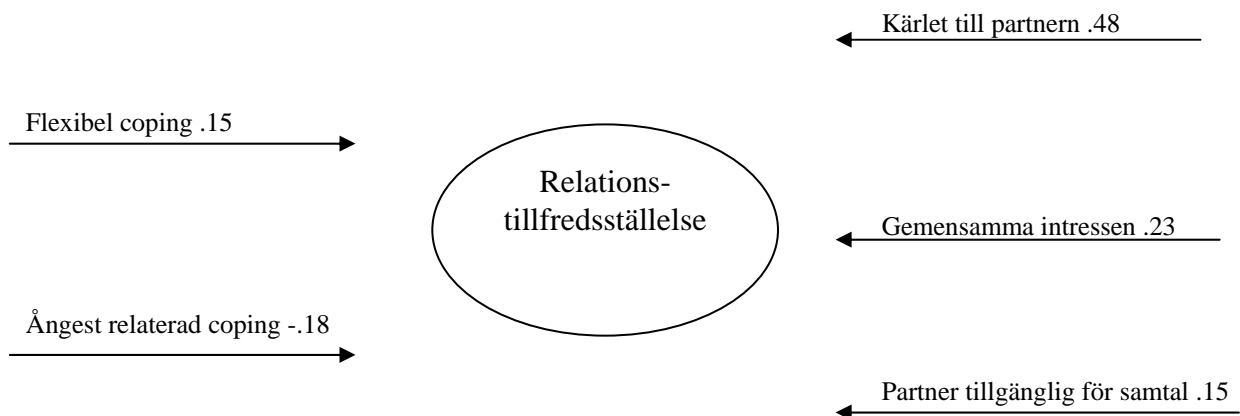
Anknytning, konflikt och coping

Överensstämmande med hypotesen visade sig de teoretiskt förankrade anknytnings-, konflikt- och copingstilarna vara av betydelse för tillfredsställelsen i en kärleksrelation. De olika stilarna, vilka i stor utsträckning funnits ha en gemensam struktur (detta diskuteras längre fram), benämns nu som 3 generella copingstilar; *flexibel, ångestrelaterad och undvikande*. De två generella copingstilarna flexibel och ångestrelaterad coping visade sig förklara en relativt stor del av tillfredsställelsen i en kärleksrelation (se Figur 2), där flexibel coping, vilket innebär ett säkert, ömsesidigt förhållningssätt i nära relationer positivt påverkar relationstillfredsställelsen. I linje med tidigare forskning har en säker form av anknytning en positiv inverkan på relationstillfredsställelse (Banse, 2004; Feeny & Noller, 1990; Levy & Davis, 1988; Feeny, Noller & Callan, 1994) och en hög involvering i kärleksrelationer (Bartholomew & Horowitz 1991) samt som Bowlby (1969) beskrev, att anknytande relationer fortsätter att vara viktiga hela livet, och att romantisk kärlek kan ses som en anknytningsprocess (Hazan & Shaver, 1987). De ömsesidiga konfliktstilarna representerades här vilket i linje med Pistoletts (1989) fynd påverkade en relation positivt. Den tillmötesgående konfliktstilen avvek dock från förväntningarna. Pistole (1989) beskrev att icke ömsesidiga stilar att hantera konflikter negativt påverkade relationstillfredsställelsen, men i undersökningen visade sig tillmötesgående konfliktstil ha positivt effekt på tillfredsställelsen i relationen. En möjlig förklaring kan vara att hänsyn till andras intressen vid konflikthantering är av stor betydelse för den egna relationstillfredsställelsen för den individ som är omtänksam. Det kan även relateras till att konflikthantering kan ske på många olika sätt (Klein & Johnson, 1997). Det faktum att deltagarna i studien verkar allmänt ta hänsyn till den andra partners intressen möjliggör att en viss takeffekt kan ha påverkat analysen.

Frånvaro av ångestrelaterad coping visade sig ha en positiv inverkan på tillfredsställelsen i en relation. Denna copingstil refererar till hög ångest i nära relationer. *Preoccupied* anknytning beskrivs inneha hög ångest i nära relationer (Bartholomew & Horowitz 1991). Dess negativa inverkan på relationstillfredsställelsen är i linje med tidigare forskning som har visat att osäker anknytning ger en negativ effekt på tillfredsställelsen i en relation (Banse, 2004; Levy & Davis, 1988). *Vigilance* coping innebär en aktiv uppmärksamhet mot hotfull information (Krohne, 1993), är formen *consistent vigilant* kan det samtidigt medföra en frekvent höjd ångestnivå, och därmed negativt påverka relationstillfredsställelsen. Det kan även relateras till Chengs (2001) studie, som fann att ständigt nyttjande av samma form av coping gav en högre nivå av ångest. Ständig uppmärksamhet mot hotfull information kanske medför att den för situationen bäst lämpade copingstrategin ej används och därmed påverkar relationen negativt, överensstämmande med Sabourins, Laporte och Wright (1990) som fann att situationsspecifik coping leder till hög tillfredsställelse i relationen. Coping har i tidigare forskning visat sig effektivare inom äktenskap än inom något annat område (Pearlin & Schooler, 1978). Det måste tolkas så, att effektiviteten av coping är hög om lämplig strategi används. För den höga grad av involvering som finns inom nära relationer, kan lämplig coping vara ett effektivt skydd i stressande situationer. Ett dominant sätt att hantera konflikter visade sig även ha

negativ inverkan på relationen, överensstämmande med Pistoles (1989) studie som visade att icke ömsesidiga konfliktstilar har en negativ inverkan på relationstillfredsställelsen. Det kan även relateras till Feeny, Noller och Roberts (1998) som fann att skillnad mellan lyckliga och olyckliga par främst utgörs av negativt beteende. Det fanns en könsskillnad inom dominant konfliktstil, där kvinnor nyttjade sig av denna konfliktstil i signifikant högre utsträckning än män, detta är ett anmärkningsvärt resultat och kan naturligtvis vara ett resultat av slumpen. Det skulle dock kunna relateras till sambandet mellan dominant konfliktstil och hög ångest, eftersom preoccupied anknytning är vanligare hos kvinnor än hos män (Bartholomew & Horowitz, 1991).

För den generellt undvikande copingstilen fanns i denna studie inget signifikant samband med relationstillfredsställelse. Det kanske främst beror på att gruppen som helhet visade låga värden på undvikande tendenser, inom både anknytning, konfliktstil och coping. Det kan även vara så att undvikande strategier är av mindre betydelse, vilket skulle kunna relateras till Lazarus och Folkmans (1984) teori där undvikande strategier ej beskrivs. Den undvikande stilen som dock visats är i linje med tidigare forskning som beskrivit undvikande coping (Bowman, 1990; Lussier, Sabourin & Turegon, 1997).



Figur 2.

Prediktorer för tillfredsställelse i en kärleksrelation. Flexibel coping, ångestrelaterad coping, kärlek gentemot partnern, gemensamma intressen samt partnerns tillgänglighet för samtal förklarar tillsammans 71% av den totala variansen i relationstillfredsställelsen.

Relationsfaktorer

Stöd gavs även för den andra delen av hypotesen, relationsfaktorers betydelse för tillfredsställelse i relationen. Alla de övriga områdena korrelerade signifikant med relationstillfredsställelse. Men vid den multipla prediktionen valdes områdena kärlek gentemot partnern, partnerns tillgänglighet för samtal och gemensamma intressen ut som modell där de tillsammans med de båda generella copingstilarna flexibel och ångestrelaterad coping förklarade en stor del av tillfredsställelsen i en kärleksrelation (se Figur 2).

Kärlek gentemot partnern, var den enskilt starkaste förklaringen för hög tillfredsställelse i en relation. Det kan refereras till tidigare forskning som beskrivit de fördelar kärlek har visat sig ge inom både psykisk och fysisk hälsa (Argyle, 1999). Tillsammans med den ömsesidiga förståelse, support och glädje i att vara tillsammans som beskrevs av Myers (1999) är det inte svårt att förstå att en stark kärlek leder till en hög tillfredsställelse i relationen. Det kan även relateras till Baumeisters (1995) beskrivning av att människans starka behov av tillhörighet är en kraftfull källa till emotion. Det skulle också kunna vara så att det socialt förväntas att man ska vara lycklig i sin relation, att man bör känna en stark kärlek till sin partner och att svaren speglar en socialt konstruerad idealsituation, eller att det finns en önskan om en stark kärlek och att svaren till viss del speglar denna önskan. Dock visar stickprovet en sammansättning av individer som själva i stor utsträckning skattat sig till en *secure* anknytning och nyttjande ömsesidiga konfliktstilar. Just sådana individer som enligt tidigare forskning har stora förutsättningar att vara bekväma med närhet, högt involverade i kärleksrelationer och med hänsyn till båda parterna vid konflikter (Bartholomew & Horowitz, 1991; Pistle, 1989). Myers (1999) beskriver att då en relation fördjupas innebär det en ökad grad av självavslöjande som kan leda till ömsesidig förstärkning och support, vilket ger stora förutsättningar för fortsatt kärlek. Kärlek skulle därav kunna ses som en viktig bidragande faktor för en lycklig relation, men även som ett resultat av en hög tillfredsställelse i relationen.

Partnerns tillgänglighet för samtal visade sig vara en förklaring för hög tillfredsställelse i relationen. Argyle (1999) beskriver att möjlighet att förtroget kunna diskutera problem med medkännande lyssnare ger ökat välbefinnande, vilket även visar sig vara betydelsefullt för en hög förnöjelse i en kärleksrelation. Möjligheten att få dryfta allt från problem till glädjeämnen med sin partner kan innebära ett ökat självavslöjande vilket Myers (1999) beskriver leda till ömsesidig förstärkning, som är en god förutsättning för en stark kärlek och en lycklig relation. Områdena tillgänglighet för samtal och kärlek visar sig vara väl sammanflätade, de är också högt korrelerade med varandra. Det innebär att de i hög utsträckning är relaterade till varandra. En stark kärlek kan leda till förtrogenhet vid samtal och viceversa; att ens partner är förtrogen samtalspartner kan vara en förutsättning för fortsatt stark kärlek. Ett säkert anknytningsmönster beskrivs enligt Bartholomew och Horowitz (1991) innehålla hög involvering i kärleksrelationer och med omsorg för både själv och andra, vilket skulle kunna relateras till en stor tillgänglighet som samtalspartner.

Gemensamma intressen har i undersökningen visat sig vara värdefullt för tillfredsställelsen i en relation. Detta kan relateras till Argyles (1999) beskrivning att par som har gemensam ledig tid och gör roliga saker tillsammans har färre antal skilsmässor. Att göra saker tillsammans kan stärka känslan av tillhörighet vilket är av stor vikt för människan (Baumeister, 1995). Stöd och support kan även förväntas ges i större utsträckning i relationer där man delar gemensamma intressen (och kanske därmed tid) vilket visat sig inom både kärlek och tillgänglighet för samtal påverka en relation positivt.

Inre sexuell locus of control liksom *frekvensen av sexuell tillfredsställelse i relationen* visar sig vara positivt relaterat till relationstillfredsställelsen, överstämmande med tidigare forskning (McCarthy, 2002). Det visade sig även att inre sexuell *locus of control* var positivt relaterat till hur ofta man upplevde sig sexuellt tillfredsställd i sin relation, inget förvånande resultat men belyser dock dess betydelse, och är i linje med Catania, McDermott och Woods (1994) beskrivning av inre sexuell *locus of control*. De höga medelvärdena på både sexuell *locus of control* och relationstillfredsställelse i undersökningen överensstämmer med tidigare forskning, att öppet uttrycka sexuella behov och önskningar är av stor betydelse för tillfredsställelsen i relationen (Cupach & Comstock, 1990). Det kan även relateras till

frånvaron av motsvarande negativa effekt; av endast den ena partnerns ansvar för sexuella aktiviteter, vilket enligt Eidelson och Epstein (1982) påverkar en relation negativt eller sex som källa till relationsproblem (McCarthy, 2002). Tidigare forskning har visat på det paradoxala förhållandet att en dålig sexrelation har en betydligt starkare negativ inverkan på relationen, än vad motsvarande bra sexrelation har en positiv inverkan (McCarthy, 2002). Det skulle kunna förklara varför varken sexuell *locus of control* eller frekvens av sexuell tillfredsställelse i relationen i någon högre utsträckning påverkade relationstillfredsställelsen.

Gemensamma mål hade en positiv inverkan på förnöjelsen i en kärleksrelation. Det visade sig betydelsefullt att tillsammans ha ett (eller flera) mål att sträva mot. Att tillsammans sträva mot ett mål beskrivs av Myers (1999) stärka känslan av tillhörighet, vilken Baumeister (1995) anger vara en kraftig källa till motivation.

Förekomst av *barn* visar sig i undersökningen ha en negativ inverkan på relationstillfredsställelsen. Denna negativa effekt kan relateras till tidigare forsknings beskrivning av den generella effekten av barn på relationstillfredsställelse (Glenn & Weaver, 1979, refererad i Myers, 1999). I studien visade sig förekomst av barn ha en negativ effekt på; nyttjandet av integrerande konfliktstil, kärleken gentemot partnern, partnerns tillgänglighet för samtal och frekvensen av sexuell tillfredsställelse inom relationen, alltså alla områden som för övrigt visat sig ha en positiv inverkan på tillfredsställelsen i en relation. Det skulle kunna härledas till Myers (1999) beskrivning att förekomst av barn kan öka stressen inom en relation, där man samtidigt innehar flera roller; som maka, förälder och yrkesroll. Då det finns barn i en relation är det många krav och förväntningar som ska uppfyllas, vilket kan leda till tidspress, som leder till att de faktorer som bidrar till en högre relationstillfredsställelse kommer i andra hand. De positiva effekter av de olika rollerna som tillflykt eller källa till självförtroende som Myers (1999) också beskriver, visar sig däremot inte utgöra samma positiva effekt på relationstillfredsställelsen. Det skulle även kunna vara så att när det finns barn i en relation polariseras kärleken till barnet/barnen och bidrar därmed till en lägre tillfredsställelse i relationen. Den endast måttligt negativa effekt av barn som framkom i studien, skulle även kunna relateras till Argyle (1999) som beskriver att barn har liten effekt på relationstillfredsställelsen.

Konfiguration av anknytningsstilar

Att båda parterna i relationen deltog i undersökningen bidrog med ytterligare kunskap om relationens konfiguration och påverkan parterna emellan. Att integrera relationens kontext har påkallats av aktuell forskning (Reis & Collins, 2004) och har inom flera områden i studien visat sig betydelsefullt.

Överensstämmande med hypotesen var *secure/secure* den vanligaste kombinationen av pars anknytningsstilar, avvikande var att 14% av parens sammansättningar av anknytningsstilar bestod av kombinationer innehållande hög ångest eller högt undvikande. Resultaten kan delvis relateras till Kirkpartrick och Davis (1994) forskning där de fann kombinationen *secure/secure* som vanligast förekommande, medan kombinationerna av hög ångest eller högt undvikande avviker mot deras fynd. Kirkpartrick och Davis undersökte 354 par och de fann inga par med kombinationer av hög ångest eller högt undvikande, vilket sammanlagt upptog 14% av detta stickprov. Anledningarna till resultaten kan vara många, kanske beror dessa resultat på slumpen, eller på validiteten i metoden; individers självskattning på frågeformulär innebär risk för brister. Möjligheten finns även att parterna fyllt i formulären tillsammans och

därav påverkats att fylla i lika på frågorna angående de olika anknytningsstilarna. Storleken på stickprovet kan också haft betydelse, med ett större stickprov hade kanske procenttalen blivit lägre. Dock har dessa resultat framkommit och de måste beaktas som anmärkningsvärda och frågan är obesvarad vad som ligger bakom dem. Man skulle dock kunna relatera till likhetens betydelse, som av Kenny och Acitelli (1994) beskrivs påverka relationer positivt.

Kombinationerna av anknytningsstilar visade sig i studien ha betydelse för mäns användande av integrerande konfliktstil. I sammansättningar där de båda i relationen hade *secure* anknytning använde sig männen i större utsträckning av integrerande konfliktstil än om kombinationen bestod av *preoccupied/preoccupied*. Det kan relateras till tidigare forskning som visat att personer med olika anknytningsstilar kan hantera konflikter på olika sätt (Pistole, 1989) och att den dikotomisering som finns inom både anknytningsstilar och konfliktstilar kan förklara skillnader däremellan. Det överensstämmer även med studier som funnit att individer med säker anknytning använder sig av ömsesidiga konfliktstilar medan individer med osäkra anknytningsstilar använder sig av övriga konfliktstilar (Bippus & Rolling, 2003; Levy & Davis, 1988; Pistole, 1989; Cocoran & Mallinckrodt, 2000). Pars konfiguration av anknytningsstilar visade sig även ha betydelse för tillfredsställelsen i relationen. Kombinationen av bådas *secure* anknytning visade sig för både män och kvinnor leda till högre relationstillfredsställelse än om kombinationerna bestod av *fearful/preoccupied* eller *secure/dismissing*. Detta kan relateras till tidigare studier som visat att individers anknytningsstil har betydelse för tillfredsställelsen i relationen (Banse, 2004; Levy & Davis, 1988), samt till Bowlbys (1969) anknytningsteori där betydelsen av den tidiga anknytningen beskrivs utgöra prototyp för vuxna relationer och vara viktiga livet igenom. Resultaten är även i linje med Bartholomew och Horowitz (1991) som beskriver att säkert anknutna individer innehar ett högt involverande i kärleksrelationer. Det kan även relateras till likhetens betydelse, som av Kenny och Acitelli (1994) beskrivs vara gynnsam för tillfredsställelsen i en relation.

Undersökningen av pars konfiguration av olika *coping modes* gav inga signifikanta resultat. Det tolkas främst bero på metoden där tilldelningen av *coping modes* gjordes enligt *split half* metoden (Krohne & Egloff, 1996), där grupperna delades vid medianen inom de båda copingdimensionerna. Eftersom gruppen som helhet i hög utsträckning visade sig bestå av individer med *secure* anknytning och användande ömsesidiga konfliktstilar kan denna fördelning av *coping modes* ha medfört att individer som klassats till de olika *coping modes* inte skiljer sig i så stor utsträckning att några signifikanta skillnader framkommit. Det skulle även kunna tolkas som att coping inte i samma utsträckning som anknytning och konfliktstilar har betydelse för förnöjelsen i relationen. Pearlin och Schooler (1978) beskriver dock att coping visat sig effektivare inom äktenskap än inom något annat socialt område. Avsaknaden av signifikanta skillnader mellan coping och pars kombinerade anknytningsstilar medgav ej möjligheten att identifiera olika copingstilars betydelse som försvagare eller förstärkare av negativa effekter inom kombinationer av osäker anknytning så som Lussier, Saurin och Turegon (1997) funnit. Det möjliggjorde ej heller att identifiera hur likheter i coping inom relationen relaterade till en högre relationstillfredsställelse så som Ptacek och Dodge (1995) funnit.

Anknytningsstil – konfliktstil - copingstrategi

Den andra hypotesen undersökte i vilken omfattning anknytningsstil, konfliktstil och copingstrategi har gemensam varians inom nära relationer. Faktoranalys av de olika stilarna

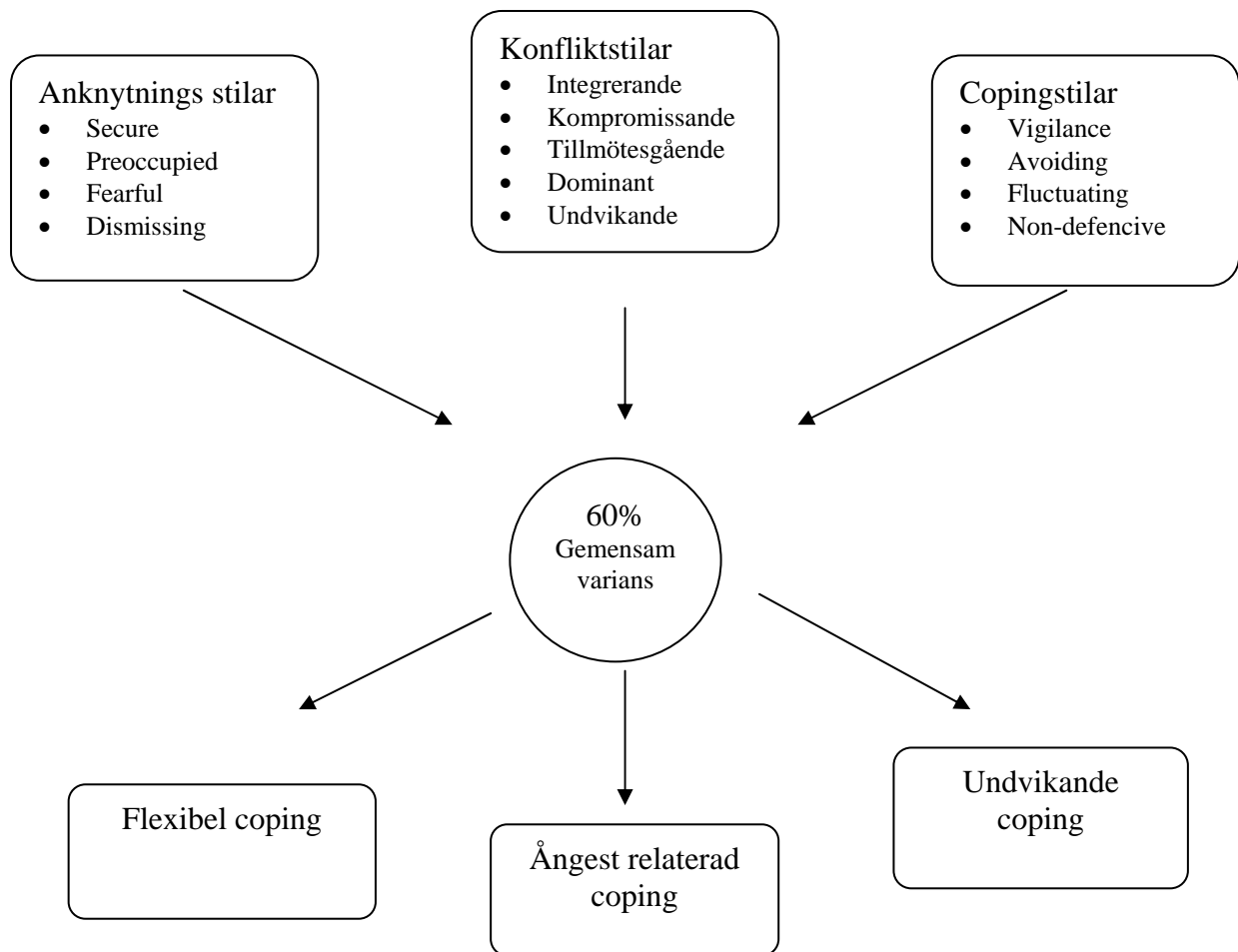
visade i enighet med hypotesen att variationen i hög utsträckning var gemensam. Det framkom överensstämmande med hypotesen tre olika strukturer, de benämns som generella copingstilar, då de innehåller olika sätt att hantera svårigheter inom nära interpersonella relationer (se Figur 3).

Den första generella copingstilen benämns som *Flexibel coping*, omfattade de båda ömsesidiga konfliktstilarna integrerande och kompromissande, samt tillmötesgående konfliktstil och en låg nivå av anknytningsdimensionen avoidance. De båda ömsesidiga konfliktstilarna kan, överensstämmande med tidigare forskning, relateras till ett säkert anknytningsmönster där hänsyn tas till både egna och andras intresse (Bippus & Rolling, 2003; Levy & Davis, 1988; Pistole, 1989; Corcoran & Mallinckrodt, 2000). En låg nivå av undvikande tendenser i anknytningsdimensionen, innebär en positiv bild av andra (Bartholomew & Horowitz, 1991) vilket skulle kunna relateras till ett mer flexibelt förhållningssätt inom nära relationer, i synnerhet om även bilden av själv är positiv. Även tillmötesgående konfliktstil var representerad här, vilket inte överensstämmer med förväntningarna, då den bild de har av själv är negativ. Tillsammans med frånvaro av den undvikande anknytningsdimensionen antyder tillmötesgående konfliktstil att en positiv bild av andra är viktigt för ett flexibelt förhållningssätt i nära relationer.

Den andra generella copingstilen benämns som *Ångestrelaterad coping*. Denna stil innehåller en hög nivå av anknytningsdimensionen *anxiety*, kombinerat med en hög nivå av *vigilance coping* och en dominant stil att hantera konflikter. Hög ångest i anknytande relationer innebär en ängslighet över relationen (Bartholomew & Horowitz, 1991), en rädsla för att den ska upphöra. Vid konfrontation med en hotfull situation (då de grundläggande känslouttryckarna ångest och rädsla aktiveras) kan *vigilance coping*, vars främsta angelägenhet är att konstruera ett kognitivt schema för att undvika att bli negativt överraskad, samtidigt tillåta en högre nivå av ångest (Krohne, 1993). I likhet med Kobak och Coles (1994) beskrivning av anknytningsteorin som en tvåfasprocess där av-aktivering och hyperaktivering ses som sekundära strategier, kan denna ökade ångest över relationen ses som hyperaktivering. Dessutom är dominant konfliktstil representerad här. Nyttjandet av denna stil innebär ett påtvingat beteende för att vinna. Vid konfrontation med en hotfull situation skulle individer genom att använda dominant konfliktstil på så sätt kontrollera hotet och därmed minska risken för att utsättas för ovisshet. Det är i linje med Feeneys (1999) beskrivning, att individer med ångest över relationen engagerar sig i tvingande och misstro i sitt sätt att hantera konflikter.

Den tredje generella copingstilen benämns *Undvikande coping*. I denna stil ingår undvikande konfliktstil och *cognitive avoidance coping* och även här representeras tillmötesgående konfliktstil. Undvikande tendenser inom både konflikt och copingbeteende kan relateras till ett undvikande förhållningssätt då problem eller hot uppstår i en nära relation. Anknytningsteorin har beskrivit nyttjande av undvikande tendenser för att skydda sig själv mot besvikelser eller att bli avvisad (Bartholomew & Horowitz, 1991). Även här kan Kobak och Coles (1994) beskrivning av anknytningsteorin som tvåfasprocess appliceras, undvikande coping kan då ses som avaktivering. I linje med *The coping modes*, där individer med undvikande tendenser beskrivs inneha en hög intolerans för aktivering av affekt och med en högt generaliserad tendens att ignorera signaler från hotfulla stimuli (Krohne, 1996). Genom att nyttja undvikande eller tillmötesgående konfliktstil kanske dessa individer undviker att se en konflikt, eller tillgodose den andra partners intressen, i syfte att slippa den ångest som en konflikt kan medföra.

Den gemensamma struktur som funnits inom anknytning, konflikt och copingstilar kan relateras till Kobak och Coles (1994) beskrivning att större flexibilitet i coping återfanns hos individer som fritt kunde värdera och relatera till sina föräldrar. Den gemensamma struktur kan även förstås genom möjligheten att se coping som sekundärstrategier; avaktivering eller hyperaktivering då tillgängligheten till anknytningspersonen upplevs hotad. Likaledes kan överensstämmelsen relateras till Bowmans (1990) beskrivning av konfliktstil som en form av coping, ett sätt att skydda sig i en hotfull situation. Kombinationerna av anknytningsdimensioner och konfliktstilar kan till stor del förklaras utifrån den överensstämmande bilden av själv/andra (positiv/negativ), i linje med Pistoles (1989) förklaring att individer med olika anknytning kan hantera konflikter inom en relation på olika sätt. Bowlby (1988) beskriver att anknytningsmönster etableras under en individs första år och fortsätter att vara viktiga livet igenom, därav skulle anknytningsmönster kunna ses som kärnan i de förhållningssätt som används i nära interpersonella relationer i vuxen ålder.



Figur 3.

Gemensam underliggande struktur för anknytning, konflikt och copingstilar som tillsammans bildar tre generella copingstilar; flexibel, ångestrelaterad och undvikande.

Överensstämmelsen är dock inte total, vilket ger utrymme för andra faktorerens bidrag till skillnader mellan de olika områdena. Det skulle kunna vara personliga resurser, historia, kultur eller social kontext som beskrivs vara av betydelse för etablerande av konfliktstil och för färdigheter i coping (Klein & Johnson, 1997; Frydeberg, 1999). Eller som Frydeberg också anger, möjlighet för utbildning av copingresurser, vilket ger en hoppfullhet för mindre anpassade copingformer. Skillnad kan även ses i att coping framför allt är ett intrapersonellt skydd mot hotfullhet medan konflikter är ett interpersonellt fenomen (Klein & Johnson, 1997; Frydeberg & Lewis, 1993).

Studiens validitet och reliabilitet

Några kritiska synpunkter är på sin plats. Det begränsade antalet deltagare i studien kan ha medfört att enskilda individers resultat blivit utslagsgivande. Av misstag föll siffran 7 bort i svarsskalan på första sidan av en del enkäter. Det bedömdes dock inte påverka de signifikanta resultaten och analyserades trots allt som vanligt. Det bör trots allt tas i beaktning att det kan påverka validiteten i studien.

Det urval som användes i undersökningen representerades i hög utsträckning av individer med *secure* anknytning, ömsesidiga konfliktstilar och hög relationstillfredsställelse vilket medför att den externa validiteten bör ifrågasättas. Tydligare resultat av vad som påverkar en relation i både positiv och negativ riktning hade kunnat uppnås om deltagare med större varians inom de olika områdena medverkat i studien, till exempel genom att även söka informanter inom relationsbehandlande verksamhet. Med tanke på copingtestets nykonstruktion kan dess tillförlitlighet ifrågasättas gällande både validitet och reliabilitet, interna homogeniteten visade sig också vara något låg inom *vigilance coping*. Dock var reliabiliteten acceptabel och testet är utformat kring de kriterier som anges av Krohne (1986) och empiriska studier har givit stöd för validiteten i "the model of coping modes" (Hock, Krohne & Kaiser, 1996). Att göra datainsamling genom frågeformulär innebär begränsningar, dock visade svar på den kvalitativa frågan på överensstämmelse mellan resultat från den kvantitativa delen.

Sammanfattning

Förnöjelsen i en kärleksrelation visade sig i studien vara påverkad av anknytningsmönster, av det sätt på vilket konflikter hanteras och i vilken omfattning coping används vid svårigheter inom en relation. Copingmodellen "the coping modes" (Krohn, 1986) visade sig applicerbar i relationssammanhang, det skulle vara intressant att undersöka modellen även i andra sammanhang, t.ex. inom sjukvård. Även kärleken gentemot partnern, gemensamma intressen och partnerns tillgänglighet för samtal var av stor betydelse för tillfredsställelsen i relationen. Att integrera relationen i dess kontext bidrog med ytterligare information. Det visade sig finnas en medelstark *spillovereffekt* mellan parternas tillfredsställelse i relationen. Anmärkningsvärt var resultatet angående konfigurationen av anknytningsstilar, vilket ej följde resultat från tidigare forskning, kombinationer av stilar innehållande hög ångest eller högt undvikande påträffades. Vidare visade sig kombinationerna av *secure* anknytningsstilar vara av betydelse för mäns nyttjande av integrerande konfliktstil och för såväl kvinnors som mäns tillfredsställelse i relationen. Ett intressant område att vidare undersöka, hur olika kombinationer av anknytning, coping, konfliktstilar påverkar individer i en relation. Intressant fynd var den stora gemensamma underliggande struktur inom anknytning, konfliktstil och

coping som påträffades i undersökningen, vilket resulterade i tre generella copingstilar; flexibel, ångestrelaterad och undvikande. Det skulle vara intressant att vidare undersöka dessa generella copingstilar, om resultaten upprepas vid replikerad studie. Kunskapen om olika faktorerers bidrag till relationstillfredsställelse kan vara användbar i relationsbehandlande verksamhet, där till exempel utbildning i flexibel coping kan öka tillfredsställelsen i en kärleksrelation och i förlängningen även det generella välbefinnandet i livet. Tillsammans ger undersökningen tyngd åt den betydelse anknytningsmönster har i nära interpersonella relationer på flera olika sätt, livet igenom.

Referenslista

- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahaneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: the Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Baron, R. A. & Bryne, D. (2000). *Social Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baumeister, R. F. (1995). Self and Identity: An Introduction. In A. Tesser (Eds.), *Advanced Social Psychology*. Georgia-Athens: Mc Graw Hill.
- Bippus, A. M. & Rollin, E. (2003). Attachment Style Differences in Relational Maintenance And conflict Behaviors: Friends' Perceptions. *Communication Reports*, 16(2), 113-122.
- Bowman, M. L. (1990). Coping Efforts and Matrital Satisfaction: Measuring Marital Coping and Its Correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463-474.
- Bowlby, J. (1988). *En trygg bas*. Borås: Natur och kultur.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-Reported Measurement of Adult Attachment: An Intergrative Overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford.
- Catania, J. A., McDermott, L. J. & Wood, J. A. (1984). Assessment of Locus of Control: Situational Specificity in the Sexual Context. *The Journal of Sex Research*, 20(3), 310-324.
- Cheng, C. (2001). Assesing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Corcuran, K. & Mallinckrodt, B. (2000). Adult Attachment, Self-Efficacy, Perspective Taking, and Conflict Resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78, 473-483.

- Cupach, W. R. & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of social and personal relationships*, 7, 179-86.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50,(5) 715-720.
- Feeny, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. C. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp.355-377). New York: Guilford.
- Feeny, J. (1999). Issues of closeness and distance in dating relationships: effects of sex and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(5), 571- 590.
- Feeny, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeny, J. A., Noller, P. & Roberts, N. (1998). Emotion, Attachment, and Satisfaction in Close Relationships. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts*. San Diego: Academic Press.
- Frydenberg, E. (1999). Understanding coping. In E. Frydeberg (Eds.), *Learning to Cope Developing as a Person in Complex Societies*. Oxford: University Press.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and Ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 522-566.
- Hayes, N. (2000). *Doing Psychological Research*. Buckingham: Open University Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hock, M., Krohne, H. W. & Kaiser, J. (1996). Coping Dispositions and the Processing of Ambiguous Stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1052-1066.
- Kenny, D. A. & Acietelli, L. K. (1994). Measuring Similarity in Couples. *Journal of Family Psychology*, 8 (4) 417-431.
- Kirkpatrick, L. A. & Davis, K. E. (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Klein, R. C. A. & Johnson, M. P. (1997). Strategies of Couple Conflict. In S. Duck (Eds.), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Investigations*, 2nd edn. Iowa: John Wiley & Sons.
- Kobak, R. & Cole, H. (1994). Attachment and Meta-Monitoring: Implications for Adolescent Autonomy and Psychopathology. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Rochester*

Symposium on Developmental Psychopathology (Vol. 5) Disorders and dysfunctions Of the self. Rochester: Mt. Hope Family Center University of Rochester.

- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Eds.), *Attention and avoidance. Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Krohne, H. W. (1996). Individual Differences in Coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (381-409). New York: Wiles.
- Krohne, H. W. & Egloff, B. (1996). Vigilance and Avoidance Coping: theory and Measurement. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion* (Vol. 17). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kurdek, L. A. (1996). Parenting Satisfaction and Marital Satisfaction in Mothers and Fathers With Young Children,. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 331-342.
- Levy, M. & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations To each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984b). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lussier, Y., Sabourin, S. & Turegon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(6), 777-791.
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1996). *Beginning Qualitative Research. A Philosophic and Practical Guide*. London-Washington: The Falmer Press.
- McCarthy, B. W. (2002). Sexuality, Sexual Dysfunktion, and Couple Therapy. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy*. New York: The Guilford Press.
- Myers, D. G. (1999). Close Relationships and Quality of Life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: the Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A critical Look at the Dependent Variable. *Journal of marriage and the family*, 45, 141-151.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of helth and social behavior*, 19, 2-21.
- Pistole, C. M. (1989). Attachment in adult romantic relationships: style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Personal Relationships*, 6, 505-510.
- Psouni, E., Johannesson, E. & Welff-Nantas, C. (2004). Inter-parent versus inter-domain spill over effects on parental satisfaction. *Under revision for re-submission*.

- Ptacek, J. T. & Dodge, K. L. (1995). Coping Strategies and Relationship Satisfaction in Couples. *Personality & Social psychology bulletin*, 21(1), 76–84.
- Rahim, M. A. & Magner, N. R. (1995). Conformatory Factor Analysis of the Styles of Handling Interpersonal Conflict: First-Order Factor Model and Its Invariance Across Groups. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 122-132.
- Reis, H. T. & Collins, W. A. (2004). Relationships, Human Behavior, and Psychological Science. *Current directions in psychological science*, 13(6), 233-237.
- Sabourin, S. Laporte, L. & Wright, J. (1990). Problem solving self-appraisal and coping efforts in distressed and nondistressed couples. *Journal of marital and family therapy*, 16(1), 89-97.
- Schjødt, B. & Egeland, T. A. (1989). *Från systemteori till familjeterapi*. Oslo: TANO A.S.
- Spotts, E. L., Neiderhiser, J. M., Towers, H., Hansson, K., Lichtenstein, P., Cederblad, M., Pederson, N. L. & Reiss, D. (2004). Genetic and Enviromental Influences on Marital Relationships. *Journal of Family Psychology*, 18 (1), 107-119.
- Westman, M., Vinokur, A. D., Hamilton, V. L. & Roziner, I. (2004). Crossover of Marital Dissatisfaction During Military Downsizing Among Russian Army Officers and Their Spouses. *Journal of Applied Psychology*, 89 (5), 769-779.

Institutionen för Beteendevetenskap – Högskolan Kristianstad

Informationsdel

Jag heter Anette Ulfhager och studerar vid högskolan i Kristianstad. Som en del i magisterexamen i psykologi skriver jag en uppsats, där denna enkät ingår. Syftet med studien är att undersöka olika faktorer som påverkar hur nöjd man är i en kärleksrelation. Undersökningen omfattar båda parterna i en relation. Relationen måste ha pågått under minst ett år. Ni får ett kuvert med er hem som innehåller två enkäter och separata svarskuvert. Det är viktigt att ni och er partner var för sig svarar på frågorna. Efteråt kan ni, om ni är överens om det, diskutera frågorna. De ifyllda enkäterna hämtas på arbetsplatsen/ skolan efter en vecka. Deltagandet i undersökningen är helt frivilligt och ni kan när som helst dra er ur. Undersökningen är fullständigt anonym inga namn eller personuppgifter ska anges på frågeformulären och inga enskilda svar redovisas utan bara gruppens medelvärde. Under juni månad 2005, kommer jag att göra en sammanfattning av uppsatsen där resultaten presenteras och skicka till er arbetsplats/klass, om intresse finns. Stort tack för att du deltar i undersökningen, Ditt svar kommer att betyda mycket för studien!

Anette Ulfhager

Samtyckesformulär

Efter att ha läst ovanstående information om enkäten, ber jag dig att bekräfta att du samtycker.

Var vänlig ringa in korrekt alternativ.

Jag har fått tillräcklig information om undersökningen. Ja / Nej

Jag är medveten om att jag när som helst kan dra mig ur studien. Ja / Nej

Jag är villig att delta i undersökningen. Ja / Nej

Datum

(för att ditt svar ska förbli anonymt skriv endast datum och otydlig signatur)

Förnöjelse i en Kärleksrelation

Kvinna _____ Man _____

Ålder _____år.

Längd på nuvarande relation _____ år. Antal tidigare relationer längre än ett år _____

Antal barn gemensamma i relationen _____ Antal barn, ej gemensamma _____

Gift _____ Sammanboende _____ Bor ej tillsammans _____

Vilken utbildning har du, kryssa för det högsta alternativ som passar in på dig.

Grundskola _____ Universitet/högskola upp till 3 år _____

Gymnasieskola _____ Universitet/högskola mer än tre år _____

Vad anser du vara det viktigaste, för att nå en hög tillfredsställelse i en kärleksrelation?

Instruktioner:

Följande påståenden handlar om hur du känner dig i din kärleksrelation. En del påståenden kan uppfattas lika, men det är viktigt att du svarar på alla påståenden.

Svara för vart och ett påstående, hur väl det stämmer för egen del.

Använd skattningsskalan här nedan och ange en siffra på raden framför varje påstående.

| Instämmer inte alls | Neutral | | | | | Instämmer helt |
|--|---------|---|---|---|---|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| _____ | | | | | | |
| Jag oroar mig för att bli övergiven (1) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag försöker undvika att bli "satt på pottkanten" och försöker att hålla en konflikt med min partner för mig själv (2) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag oroar mig en hel del för hur det ska gå med mina relationer (3) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag försöker tillfredsställa min partners förväntningar (4) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag känner en stark kärlek gentemot min partner (5) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag är orolig för att en partner inte ska bry sig om mig i samma utsträckning som jag bryr mig om honom/henne (6) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Vid vissa sexuella stunder finner jag nöje i att vara passiv medan min partner är den aktiva personen (7) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag känner mig besvärad när en partner kommer mycket nära mig (8) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Vi har ett bra förhållande (9) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag har sexuella relationer med min partner så ofta jag vill (10) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag försöker bringa våra angelägenheter i dagens ljus så att frågan kan lösas på bästa möjliga sätt (11) | | | | | | |
| _____ | | | | | | |
| Jag oroar mig en hel del för att förlora min partner (12) | | | | | | |

- | | Instämmer
inte alls | | Neutral | | | Instämmer
helt |
|--|------------------------|---|---------|---|---|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | 7 |
- ___ Jag vill ofta känna mig helt och hållet förenad med en partner och detta skrämmer
ibland bort honom/henne (13)
- ___ Jag och min partner har gemensamma mål som vi arbetar för (14)
- ___ Jag bekymrar mig för att bli ensam (15)
- ___ Jag tycker att det känns tryggt att dela mina privata tankar och känslor med min
partner (16)
- ___ Jag försöker undvika oenigheter med min partner (17)
- ___ Min önskan att komma mycket nära skrämmer ibland bort folk (18)
- ___ Jag använder mitt inflytande för att få mina idéer accepterade (19)
- ___ Ibland känner jag att jag tvingar min partner att visa mer känslor, mer
engagemang (20)
- ___ Jag tycker det är svårt att låta mig själv bli beroende av min partner (21)
- ___ Min relation med min partner är mycket stabil (22)
- ___ Jag bekymrar mig inte för att bli övergiven (23)
- ___ Om jag inte kan få min partner att visa intresse för mig blir jag irriterad eller arg (24)
- ___ Jag använder min auktoritet för att få ett beslut till min fördel (25)
- ___ Jag berättar i stort sätt allting för min partner (26)
- ___ Jag försöker finna en medelväg för att lösa ett ”dödläge” (27)
- ___ Jag tycker inte att min partner vill ha lika mycket närhet som jag vill (28)
- ___ Jag försöker att undvika obehagliga diskussioner med min partner (29)
- ___ När jag inte är engagerad i en relation känner jag mig lite ängslig och osäker (30)
- ___ Det känns mycket bra för mig att vara nära min partner (31)
- ___ Min partner är tillgänglig för samtal, när jag har något jag vill prata om (32)
- ___ Det känns tryggt för mig att vara beroende av en partner (33)
- ___ Jag vill att min partner är ansvarig för att styra våra sexuella stunder (34)
- ___ Jag följer ofta de förslag som min partner kommer med (35)
- ___ Jag blir besviken om min partner inte är tillgänglig så ofta som jag skulle önska (36)
- ___ Jag upplever mig ofta sexuellt tillfredsställd tillsammans med min partner (37)
- ___ Jag försöker prata med min partner för att få en bra förståelse av ett problem (38)
- ___ Jag blir besviken om en partner inte finns där när jag behöver honom/henne (39)
- ___ Vår relation är stark (40)

- | | Instämmer
inte alls | | Neutral | | | Instämmer
helt |
|--|------------------------|---|---------|---|---|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | 7 |
- ___ Jag förhandlar med min partner för att nå en kompromiss (41)
- ___ Det är till stor hjälp att jag kan vända mig till min partner när jag behöver det (42)
- ___ Jag känner att det är svårt att få min partner att göra saker som får mig att ha det skönt när vi har sex (43)
- ___ När en partner tycker illa om mig känner jag mig värdelös (44)
- ___ Jag använder ibland min makt för att vinna i en "tävlande" situation (45)
- ___ Jag vänder mig till min partner i många angelägenheter inklusive att få stöd och tröst (46)
- ___ Jag försöker hitta en lösning på en fråga som rör mig och min partner, som kan accepteras av oss båda (47)
- ___ Generellt så försöker jag tillgodose min partners behov (48)
- ___ Jag blir orolig när en partner kommer mig allt för nära (49)
- ___ Jag försöker att förena mina idéer med de min partner lägger fram, så att det blir ett gemensamt beslut (50)
- ___ Jag vill komma nära min partner men drar mig ändå tillbaka gång på gång (51)
- ___ Jag försöker prata med min partner för att hitta en lösning på våra problem som tillfredsställer bådas förväntningar(52)
- ___ Jag behöver ofta få veta att jag är älskad av min partner (53)
- ___ Jag undviker vanligen en öppen diskussion där min partner och jag har skilda meningar (54)
- ___ Jag önskar ofta att min partners känslor för mig vore lika starka som mina känslor är för honom/henne (55)
- ___ Det är just när min partner kommer för nära som jag vill dra mig undan (56)
- ___ Ibland känner jag ett nöje av att vara den som är aktiv i sexuella relationer medan min partner tar en passiv roll (57)
- ___ Vanligen rättar jag mig efter min partners önskningar (58)
- ___ Jag föredrar att inte visa min partner vad jag känner innerst inne (59)
- ___ Jag ger efter för min partners önskningar (60)
- ___ Jag försöker undvika att komma allt för nära min partner (61)
- ___ Min partner och jag har något gemensamt intresse (62)
- ___ Min relation med min partner gör mig glad (63)

| | | | | | | |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------|----------------|
| Instämmer inte alls | | | Neutral | | | Instämmer helt |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Väldigt olycklig | | | | | Väldigt lycklig | |

- ___ Jag diskuterar adekvat information med min partner så at vi kan lösa ett problem tillsammans (64)
- ___ Graden av glädje, med hänsyn till allting, i mitt förhållande (65)
- ___ Jag är vanligen tillmötesgående mot min partner (66)
- ___ Jag diskuterar ofta mina problem och angelägenheter med min partner (67)
- ___ Jag undviker sammanstötningar med min partner (68)
- ___ Jag tycker att det är förhållandevis lätt att komma nära min partner (69)
- ___ Jag känner att sexuella stunder med min partner ofta är över innan jag vill att de ska vara det (70)
- ___ Jag försöker ofta övertyga min partner att jag har rätt i en viss fråga (71)
- ___ Jag tycker inte att det är behagligt att öppna mig helt och hållet för min partner (72)
- ___ Jag samarbetar med min partner för att komma fram till ett beslut som kan accepteras av oss båda (73)
- ___ Jag försöker att hålla mina meningsskiljaktigheter med min partner för mig själv för att undvika hårda ord (74)
- ___ Jag tar ofta initiativet till att börja en sexuell aktivitet (75)
- ___ Jag använder ”ge och ta” för att nå en kompromiss (76)
- ___ Om mina sexuella relationer inte är tillfredsställande är det inte mycket jag kan göra för att förbättra situationen (77)
- ___ Jag känner mig verkligen som en del av ett ”team” med min partner (78)
- ___ Min planering av sexuella stunder leder till bra sexuella upplevelser med min partner (79)
- ___ Jag tycker mycket illa om när min partner är ute på egen hand och borta från mig (80)
- ___ Jag använder min kunskap för att få beslut till min favör (81)
- ___ Jag föredrar att inte komma för nära min partner (82)
- ___ När jag inte är intresserad av att ha sex känner jag mig fri att avböja sexuella närmanden från min partner (83)
- ___ Jag använder vanligen en medelväg för att bryta dödlägen (84)
- ___ Jag har inget emot att be en partner om tröst, råd och hjälp (85)
- ___ Jag skulle känna mig obekvämt att ge mig själv orgasm om den stimulans min partner gav mig var otillräcklig (86)

Nya instruktioner;

Läs igenom följande situationer och **svara på varje påstående Ja eller Nej.**

Föreställ dig att du en kväll har mycket arbete att utföra och din partner mycket bestämt hävdar att du måste ta hänsyn till hans/hennes behov istället för dina egna.

I denna situation...

- ___ konstaterar jag ”att det ska vara så svårt att förstå att jag behöver arbeta” (87)
- ___ söker jag tecken på vad som kan hända om jag avböjer (88)
- ___ arbetar jag vidare, för mitt arbete måste bli gjort (89)
- ___ är jag glad att jag inte tappar fattningen lika lätt som andra gör (90)
- ___ kommer jag osökt att tänka på andra tillfällen, då jag fått välja bort mitt arbete (91)
- ___ försöker jag komma fram till något som vi båda kan acceptera (92)
- ___ bryr jag mig inte så mycket om vilket, jag följer ändå mina egna vägar (93)
- ___ vill jag först veta varför jag ska avstå från mitt arbete (94)
- ___ tänker jag, jag måste förstå min partners egentliga avsikt (95)
- ___ försöker jag hålla mig lugn, det blir bäst så (96)

Tänk att din partner är bortrest för en tid och samma dag du väntar återkomst, ringer partnern och meddelar att något inträffat så att hemresan blir uppskjuten ett par dagar.

I denna situation...

- ___ ger jag mig inte förrän jag fått reda på varför (97)
- ___ försöker jag koppla bort alla tankar på samtalen och göra något helt annat (98)
- ___ tänker jag, att det värsta som kan hända nu är att min partner lämnar mig (99)
- ___ tänker jag, att ett par dagar mer eller mindre spelar väl ingen roll (100)
- ___ tänker jag, att det är tur att jag inte blir arg lika lätt som alla andra (101)
- ___ försöker jag hitta tecken på att det ligger något annat bakom förseningen (102)
- ___ försöker jag hålla mig lugn, det blir bäst så (103)
- ___ försöker jag ta reda på hur min partner uppfattar förseningen (104)
- ___ tänker jag på andra tillfällen då min partner valt någon annans sällskap framför mitt (105)
- ___ tänker jag på hur trevligt vi ska ha det då partnern kommer hem (106)

Föreställ dig att du och din partner är hemma en kväll och du får för första gången höra att din partner är intresserad av någon annan.

I denna situation...

- ___ behåller jag mitt lugn (107)
- ___ tänker jag direkt på vad det kan resultera i (108)
- ___ försöker jag ta reda på så mycket som möjligt om min partners inställning till den andra (109)
- ___ drar jag mig undan och låtsas som om ingenting hänt (110)
- ___ intalar jag mig själv, att det är för tidigt att dra definitiva slutsatser (111)
- ___ säger jag till mig själv, varför ska detta hända mig (112)
- ___ ger jag mig inte förrän jag får veta vem den andra är (113)
- ___ studerar jag noggrant min partner, för att se hur allvarligt det är (114)
- ___ försöker jag sköta mitt tills det har lugnat ner sig (115)
- ___ tänker jag, det är tur att det inte är så allvarligt det kommer snart att lugna ner sig (116)

Föreställ dig, att du och din partner är på en fest, ni småpratar med vänner och bekanta. Under samtalets gång berättar din partner inför alla i närheten om hur löjlig du kan vara i vissa sammanhang.

I denna situation...

- ___ tänker jag, det inte är så farligt, alla kommer ändå snart att glömma bort det (117)
- ___ tänker jag på alla gånger som min partner förnedrat mig (118)
- ___ tänker jag, att det är tur att jag inte tappar humöret lika snabbt som andra (119)
- ___ tänker jag att, nej, nu vill jag inte vara med längre (120)
- ___ berättar jag en riktigt bra historia (121)
- ___ söker jag upprättelse bland de andra i sällskapet (122)
- ___ tänker jag, att nu är hela denna kvällen förstörd (123)
- ___ försöker jag att noggrant iaktta hur de andra reagerar (124)
- ___ tänker jag, att jag ska aldrig mera lita på min partner (125)
- ___ tänker jag, att alla har ju fel och brister (126)

Tack än en gång för att du deltagit i undersökningen!

Anette Ulfhager