



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,
Magisterexamen i psykologi
VT 2022
Fakulteten för Lärarutbildning**

Prosocialitet och positiv affekt:
hur minnen av att ge och få beröm påverkar
positiva känslor

Anna Danielsson

Författare

Anna Danielsson

Titel

Prosocialitet och positiv affekt: hur minnen av att ge och få beröm påverkar positiva känslor

Engelsk titel

Prosociality and positive affect: how memories of giving and receiving praise affects positive emotions

Handledare

Öyvind Jörgensen

Examinator

Emma Renström

Sammanfattning

Prosociala handlingar har en positiv inverkan på välmående. Detta gäller både vid givande och mottagande av prosocialitet. Det har även visats att minnen av att ge prosociala handlingar leder till ökat välmående i lika hög grad som att faktiskt utföra dem. I föreliggande studie användes en inomgruppsdesign ($N = 131$) i syfte att jämföra hur graden av positiva känslor påverkas av minnen av att ge respektive att ta emot prosocialitet i form av beröm eller komplimanger. Hypotes 1 och 2, att minnen av att ge respektive få beröm leder till högre grad av positiv affekt jämfört med en kontrollbetingelse, fick stöd. Hypotes 3, att minnen av att ge, jämfört med att få beröm leder till högre grad av positiv affekt fick däremot inte stöd, ingen skillnad kunde påvisas för detta. När deltagarna däremot fick göra en uppskattning av i vilken grad de oftast upplevde positiva känslor vid givande och mottagande av beröm visade resultaten på att mottagande ledde till mer positiv affekt än givande. Denna skillnad kan inte förklaras av föreliggande studie utan behöver utredas av framtida studier vilka även kan undersöka skillnader i eudaimonisk och hedonisk lycka. Det är heller inte klarlagt om graden av positiv affekt påverkas på samma sätt vid minnen av att vara mottagare av beröm och att faktiskt få beröm, något som visats vara fallet vid givande. Vad studien otvetydigt visar, liksom tidigare studier, är att både givande och mottagande av prosociala handlingar ökar positiv affekt. Så var snäll – du mår bra av det!

Ämnesord

Beröm, Komplimanger, Positiv affekt, Positiv psykologi, Prosocialitet, Välmående

Author

Anna Danielsson

Title

Prosociality and positive affect: how memories of giving and receiving praise affect positive emotions

Supervisor

Öyvind Jörgensen

Examiner

Emma Renström

Abstract

Prosocial actions have a positive effect on well-being. This applies to both giving and receiving prosociality. It has also been shown that memories of giving prosocial acts lead to increased well-being as much as actually performing them. In the present study, a within-group design (N = 131) was used to compare how positive emotions is affected by memories of giving and receiving prosociality in the form of praise or compliments. Hypotheses 1 and 2, that memories of giving and receiving praise led to a higher degree of positive affect compared to a control condition, were supported. Hypothesis 3, that memories of giving, compared to receiving praise led to a higher degree of positive affect did not receive support, no difference was found. However, when the participants made an estimate of the extent of experienced positive emotions when giving and receiving praise, the results showed that receiving led to more positive affect than giving. This difference cannot be explained by the present study but needs to be investigated by future studies which can also examine differences in eudaimonic and hedonic happiness. It is also not clear whether the degree of positive affect is affected in the same way by memories compared to actually receiving praise, something that has been shown to be the case when giving. What the study unequivocally shows, like previous studies, is that both giving and receiving prosocial acts increases positive affect. So be kind - you will feel good about it!

Keywords

Compliments, Positive affect, Positive psychology, Praise, Prosociality, Well-being

Tack

Jag vill tacka alla deltagare för att så många av er flitigt fyllde i enkäterna under alla tre dagarna, jag är imponerad av er svarsfrekvens!

Och naturligtvis, ett stort tack till min handledare Öyvind Jörgensen. Tack Öyvind för ditt engagemang och för bra feedback under hela processen. Du får fem av fem möjliga händer för din handledarinsats!

”Om man vill bli lycklig, måste man också hjälpa andra, eftersom ens egen lycka är beroende av andra. Det är inte konstigare än så.” Tenzin Gyatso (Den 14:e Dalai Lama)

Positiv affekt gör att människor mår bra. Att regelbundet uppleva positiva känslor leder till att människor tycker bättre om både sig själva och om andra, blir mer aktiva, får bättre immunförsvar, blir bättre på att hantera konflikter och utvecklar sitt kreativa tänkande (Lyubomirski et al., 2005). Positiv affekt är även associerat med större ansträngning i strävan att uppnå mål vilket i sin tur har samband med livstillfredsställelse (Emmons, 1986). Ett sätt att uppnå högre positiv affekt och bättre välmående är att vara prosocial, alltså att vara empatisk och att hjälpa andra människor (Lyubomirski et al., 2005). Många studier har visat på sambandet mellan givande av prosocialitet och välmående (se Hui et al., 2020). Det finns däremot inte många studier som jämför hur positiv affekt påverkas av givande respektive mottagande av prosocialitet. Syftet med denna studie är därför att undersöka om det finns någon skillnad i påverkan av positiv affekt vid minnet av att vara givare respektive mottagare av en prosocial handling i form av beröm eller komplimanger.

Prosocialitet innefattar beteenden som gynnar andra människor, ibland på bekostnad av givaren själv. Det kan handla om att hjälpa, berömma, trösta, samarbeta eller dela med sig med andra människor (Penner et al., 2005). Varför är människan då prosocial? En förklaring kan vara att gener som uttrycks i form av prosocialt beteende selekterats och evoluerat fram eftersom de ökat grupplevande individers reproduktiva framgång (Hare, 2017; Penner et al., 2005).

Det finns en hypotes om att känslan *tacksamhet* har selekterats fram genom evolutionen för att driva reciprok altruism, som innebär en benägenhet att hjälpa de som själva erbjuder hjälp (McCullough et al., 2008). Tacksamhet kan driva prosocialitet genom att både vara en respons på och en motivator för prosociala handlingar. Människor reagerar oftast med tacksamhet när ansträngning eller resurser avsiktligt har förbrukats för deras skull och när ingen motprestation förväntas i stunden. Tacksamhet fungerar därför som en moralisk barometer som reagerar på skillnader i det sociala sammanhanget. En person som upplevt tacksamhet kommer troligtvis att antingen återgälda prosocialiteten åt givaren, eller åt en tredje person, och detta kan vara förklaringen till att tacksamhet driver reciprok altruism (McCullough et al., 2001).

Tacksamhet är i sig en positiv känsla men dessutom, att uttrycka sin tacksamhet leder till känslor av glädje (McCullough et al., 2001). Sambandet mellan tacksamhet och positiv affekt har visats i en studie där deltagarna delades in i tre grupper och under en 16-dagarsperiod dagligen antingen fick notera händelser de var tacksamma för, var irriterade på, eller händelser där de gjorde en självförstärkande social jämförelse. Resultaten visade på att gruppen som uttryckt tacksamhet rapporterade högre grad av positiva känslor och även fler utförda prosociala handlingar jämfört med de andra två grupperna (Emmons & McCullough, 2003). Korrelationen mellan tacksamhet och prosocialitet har visats medieras av graden av samhörighet (Shiraki & Igarashi, 2018). Att uppleva någons tacksamhet kan då verka som ett socialt godkännande och förstärka prosocialitet genom att höja motivationen för ytterligare framtida prosociala handlingar (McCullough et al., 2001).

I syfte att mäta känslomässig respons på att vara mottagare av prosocialitet fick deltagare i en studie minnas och skriva ner ett tillfälle där de mottagit vänlighet från någon annan. Den vanligaste positiva känslomässiga responsen var just tacksamhet och en känsla av att vara älskad (Exline et al., 2012).

Prosocialitet och välmående

Många studier har visat på det positiva sambandet av prosocialitet och ökat välmående hos givaren. En metastudie av 201 studier visade på en svag men positiv effekt. I metastudien görs en avgränsning mellan eudaimoniskt välmående, alltså att få en känsla av meningsfullhet,

och hedoniskt välmående, att uppleva positiva känslor. Effekten var något större för eudaimoniskt än för hedoniskt välmående vilket kan tyda på att prosociala gärningar leder till en känsla av meningsfullhet (Hui et al., 2020). Detta påvisas även i en studie som jämförde effekter av att vara givare respektive mottagare av prosocialitet (Chancellor et al., 2018). Där uppgav mottagare en ökad subjektiv lycka medan givare upplevde en ökad grad av livstillfredsställelse och minskande depressionstendenser. Att frekvensen av givande av prosocialitet är en bättre prediktor för mental hälsa än frekvensen av mottagande har även visats tidigare (Schwartz et al., 2003).

Att göra något för andra leder även till mer lycka än att göra något för sig själv. Det har visats finnas en skillnad i effekt på lycka vid prosocialt spenderande jämfört med att spendera pengar på sig själv (Aknin et al., 2020; Dunn et al., 2008). I experiment fick deltagare en summa pengar (Aknin et al., 2020; Dunn et al., 2008), eller en goodiebag (Aknin et al., 2020) att använda för någon annan eller för sig själva. Utfallet för alla tre experimenten visade att grupperna som utförde prosocialt spenderade rapporterade högre grad av lycka och positiva känslor jämfört med grupperna som spenderade för sig själva. Detta har visats gälla även för prosociala handlingar. En studie lät deltagarna en dag i veckan, under fyra veckors tid, antingen göra tre prosociala handlingar för någon annan, eller tre världsförbättrande handlingar, alternativt tre självfokuserade handlingar. Varje vecka mättes graden av positiv och negativ affekt samt psykologiskt välmående. Resultaten visade att grupperna som utfört prosociala handlingar uppgav högre grad av positiv affekt och välmående jämfört den självfokuserande gruppen (Nelson et al., 2016). Det finns dock en studie som inte fann någon skillnad i ökning av lycka mellan att utföra handlingar åt någon annan, åt sig själv, eller genom att bara observera prosociala handlingar. Däremot var antalet utförda prosociala handlingar relaterat till ökningen i lycka (Rowland & Curry, 2019).

Undersökningar kring om det gör någon skillnad om prosocialiteten riktas mot närstående eller främmande människor har givit till viss del motstridiga resultat. En studie fann en likvärdig ökning i lycka oavsett om de prosociala handlingarna riktades mot någon som givaren hade svaga eller starka band till (Rowland & Curry, 2019). En annan studie visade däremot mot att störst ökning i välmående fås genom att visa vänlighet mot närstående människor (Wieners et al., 2021).

Flera studier har undersökt om uppfyllandet av de tre grundläggande behoven enligt självbestämmandeteorin (SDT); autonomi, samhörighet och känslan av kompetens har samband med prosocialitet och välmående (Feng & Zang, 2021; Hui & Kogan, 2018; Martela & Ryan, 2016; Pavey et al., 2011). Resultaten från dessa studier visade att samtliga tre behov medierade sambandet mellan prosociala tendenser och subjektivt välmående men att det var känslan av samhörighet som förklarade det mesta av variationen (Feng & Zang, 2021; Pavey et al., 2011). Detta kan fungera som en positiv feedback-loop då det har visats både att en ökad känsla av samhörighet leder till högre grad av prosocialitet (Pavey et al., 2011) och att även motsatt förhållande gäller, prosocialitet leder till en ökad känsla av samhörighet (Martela & Ryan, 2016). Den positiva korrelationen mellan prosociala handlingar och graden av positiva känslor har visats vara modererad både av autonomi (Hui & Kogan, 2018) och neuroticism (Snippe et al., 2018). Kopplingen mellan prosocialitet och välmående är starkare för människor med låg grad av autonomi (Hui & Kogan, 2018) eller hög grad av neuroticism (Snippe et al., 2018). Det kan vara så att genom att utföra prosociala handlingar, ökar känslan av autonomi, särskilt för de som har en lägre grundkänsla av att vara autonoma och därför påverkas deras välmående mer (Hui & Kogan, 2018).

Hui (2022) menar att även om många studier visat ett kausalt samband mellan välmående och prosociala handlingar, visar andra ett motsatt orsakssamband. Välmående och prosociala handlingar verkar förstärka varandra och det kan därför snarare fungera som en positiv feedback-loop. Prosociala handlingar ökar välmående och detta i sin tur ökar

benägenheten för prosocialitet. Detta stämmer överens med resultaten från en longitudinell studie där deltagarna fyllde i en elektronisk dagbok tre gånger om dagen under 30 dagar. Resultaten visade på att högre grad av positiva känslor under den föregående 6-timmars perioden var associerat med högre nivåer av prosocialt beteende under den nästkommande. Även det motsatta gällde; högre nivåer av prosocialt beteende under föregående period var associerat med högre grad av positiva känslor under nästkommande (Snippe et al., 2018).

Det behöver inte ens alltid vara en ökning i prosocialitet som påverkar en person positivt. Att bara bli medveten om och räkna sina prosociala handlingar kan öka den subjektiva lyckan (Otake et al., 2006). Även att enbart minnas utförda prosociala handlingar har visats leda till samma ökning i välmående som att faktiskt utföra dem. Det har därför föreslagits att studier kring prosocialitet kan fokusera på att låta deltagare minnas händelser i stället för att utföra dem, vilket underlättar framtida forskning i ämnet (Ko et al., 2021).

Respons på prosocialitet

Responsen från mottagaren av en prosocial handling avgör också hur givaren reagerar. I ett experiment fick deltagare minnas ett tillfälle där de spenderat en summa pengar på antingen sig själva, eller på någon annan där gåvan antingen varit meningsfull eller inte för mottagaren. Resultaten visade på att minnet av att ge en gåva som hade en positiv inverkan på mottagaren ledde till högst grad av välmående. Att ge en gåva som inte var meningsfull skiljde sig inte från egenspenderande avseende grad av välmående. Detta indikerar att det inte enbart är den prosociala handlingen som leder till välmående utan att detta även beror på mottagarens reaktioner (Aknin et al., 2013). Det kan dock vara svårt att som givare bedöma vilken effekt en prosocial handling kommer att ha på mottagaren. Komplimanger leder oftast till att mottagaren får mer positiva känslor och även tycker mer om givaren (Grant et al., 2022). Men, hur människor tror att andra reagerar på en komplimang och hur människor faktiskt reagerar på att få en komplimang skiljer sig åt. Det har visats i experiment att mottagarna reagerade mycket mer positivt än vad givarna hade förväntat sig både när det gäller komplimanger till främlingar (Boothby & Bohns, 2021) och till närstående (Zhao & Epley, 2021).

Responsen hos mottagaren har även visat bero på om prosocialiteten är normativ eller icke-normativ. Normativ vänlighet följer sociala normer, exempelvis vid reciprocitet, vänlighet mellan närstående, eller när det ingår i givarens sociala roll. Icke-normativ vänlighet går emot sociala normer, exempelvis när givaren är en ovän, eller där vänligheten på andra sätt kan vara oförtjänt. När deltagare i en studie fick minnas ett tillfälle där de mottagit normativ eller icke-normativ vänlighet från någon annan var den vanligaste känslomässiga responsen tacksamhet och en känsla av att vara älskad. Men, det fanns också negativa känslor. Ungefär tre fjärdedelar av deltagarna angav att de upplevde någon grad av skam, svaghet eller skuld (Exline et al., 2012). Vid jämförelse mellan normativ och icke-normativ vänlighet var de positiva känslorna högre och negativa känslorna lägre vid normativ vänlighet. Det kan tyda på att om människor inte känner att de gjort sig förtjänta av vänlighet, kommer de, vid sidan av positiva känslor också ifrågasätta varför den andra personen var vänlig (Exline et al., 2012). Att mottagandet av prosocialitet kan leda till blandade känslor kan även bero på att självkänslan hotas om det får mottagaren att känna sig underlägsen och beroende (Fisher et al., 1982).

Instrument för att mäta prosocialitet och känslor

I syfte att mäta prosociala vanor används olika metoder. I vissa fall efterfrågas frekvensen för prosocialitet och i andra fall används enkätfrågor i syfte att även fånga upp prosociala intentioner (Hui et al., 2020). En validerad mätskala för att fånga upp prosociala intentioner utvecklades av Baumsteiger och Siegel (2019). Innan dess saknades ett validerat instrument för detta. Deras arbete resulterade i en skala med fyra items som mäter hur benägen en person är att utföra prosociala handlingar.

Ett vanligt sätt att mäta känslarespons på prosocialitet är att låta deltagare ange i vilken grad de upplever olika typer av känslor (e.g. Feng & Zhang, 2021; Hui & Kogan, 2018; Nelson et al., 2016). Diener och Emmons (1994) tog fram ett sätt att mäta graden av både positiv och negativ affekt. Detta görs genom att ta ett genomsnitt av fyra angivna positiva känslor (lycka, glädje, förnöjsamhet, njutning) respektive fyra negativa känslor (olycka, frustration, ilska, oro). Ytterligare något som är vanligt att mäta i samband med prosocialitet är subjektiv lycka (e.g. Aknin et al., 2020; Feng & Zhang, 2021; Huo & Kogan, 2018; Otake et al., 2006) uppmätt med *the Subjective Happiness scale* som med fyra items mäter subjektiv lycka (Lyubomirski & Lepper, 1999).

Frågeställning och hypoteser

Även om de positiva effekterna av att både ge och ta emot prosociala handlingar har undersökts finns få studier som direkt har jämfört effekten av dessa. De studier som gjorts har visat att givande av prosocialitet leder till högre grad av livstillfredsställelse (Chancellor et al., 2018) och bättre mental hälsa (Schwartz et al., 2003) än mottagande, även om mottagande ledde till högre grad av subjektiv lycka (Chancellor et al., 2018). Genom föreliggande studie kan kunskapsbasen kring prosocialitet utökas genom att med en inomgruppsdesign undersöka om det finns någon skillnad, och i så fall vilken, avseende påverkan på positiv affekt mellan att ge och ta emot prosocialitet i form av beröm eller komplimanger.

Frågeställningen för studien är därmed: Finns det någon skillnad i responsen av positiv affekt mellan att vara givare respektive mottagare av prosociala handlingar?

Med utgångspunkt i tidigare forskning har följande hypoteser formulerats:

1. Minnen av att ge beröm leder till högre grad av positiv affekt jämfört med en neutral kontrollbetingelse.
2. Minnen av att få beröm leder till högre grad av positiva affekt jämfört med en neutral kontrollbetingelse.
3. Minnen av att ge, jämfört med att få, beröm leder till högre grad av positiv affekt.

Metod

Studien sträckte sig över tre dagar då deltagarna fyllde dagligen i en enkät via Qualtrics. I denna inomgruppsdesign genomfördes tre olika betingelser; *GE*, *FÅ* samt *kontroll*. Under manipulationsbetingelserna *GE* och *FÅ* ombads deltagarna att beskriva tre tillfällen då de givit respektive mottagit beröm eller komplimanger från någon utanför den närmaste familjen innan de angav sitt känslotillstånd och sin subjektiva lycka.

Försöksdeltagare

150 deltagare rekryterades genom bekvämlighetsurval med snöbollseffekt. Av dessa deltog 5 inte alls i undersökningen, 11 fullföljde inte alla dagar och 3 utförde inte manipulationen. Dessa 19 togs bort ur studien. Totalt 131 deltagare fullföljde studien. Av dessa var 94 kvinnor, 36 män, 1 ickebinär, och åldersintervallet var 18–78 år ($M = 48.05$, $SD = 15.17$). Första dagen gav de sitt samtycke till att delta i studien samt fick information om de närsomhelst kunde avbryta sin medverkan i enlighet med samtyckes- och informationskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Första dagen samlades också uppgifter in angående ålder och kön (man/kvinna/icke-binär). Inga andra personuppgifter samlades in. Deltagarna skapade första dagen själva en identifieringskod att använda under de tre dagarna och var därmed helt anonyma vid ifyllandet av enkäten i enlighet med konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Efter försökets slut fick deltagarna erbjudande om att ta del av den färdigställda rapporten.

Instrument

Subjektiv lycka. För att mäta deltagarnas subjektiva lycka användes The subjective happiness scale med fyra items som mäter subjektiv lycka (Lyubomirski & Lepper, 1999). Exempel på item från denna skala är "Jämfört med de flesta av mina vänner, anser jag mig generellt vara:", vilket besvarades på en 7-gradig Likertskala från 1 = "Väldigt olycklig" till 7 = "Väldigt lycklig".

Känslotillstånd. För att mäta deltagarnas känslotillstånd användes The Affect-Adjective scale (Diener & Emmons, 1984) där deltagarna anger graden av fyra positiva (lycka, glädje, förnöjsamhet, njutning) och fyra negativa (olycka, frustration, ilska, oro) känslor. Frågan var formulerad som "I vilken grad upplever du följande känslor just nu" och besvarades på en 7-gradig Likertskala från 1 = "Ingen alls" till 7 = "Mycket hög grad"

Prosociala intentioner. För att mäta deltagarnas prosociala intentioner användes The Prosocial behavioral intentions scale (Baumsteiger & Siegel, 2019) som med fyra items mäter prosociala intentioner. Fyra delfrågor besvarades efter följande instruktion: "Föreställ dig att du får följande möjligheter att hjälpa andra. Välj det alternativ på skalan som passar bäst in på hur du skulle agera." Exempel på delfråga "Trösta någon jag känner som har gått igenom svårigheter." Dessa items besvarades på en 7-gradig Likertskala från 1 = "Skulle definitivt inte göra det" till 7 = "Skulle definitivt göra det".

Procedur

Deltagarna utförde tre olika betingelser: *GE*, *FÅ* samt *Kontroll*. Under betingelsen *GE* ombads deltagaren att minnas samt kort beskriva tre tillfällen då denna givit beröm till någon utanför den närmaste familjen och att i beskrivningen även inkludera mottagarens reaktioner. Efter manipulationerna angav deltagarna via Affect-Adjective-skalan i vilken grad de *just nu* upplevde de fyra positiva och fyra negativa känslorna. De uppskattade även sin subjektiva lycka via de fyra frågorna i Subjective Happiness scale. För att få en skattning på hur de vanligtvis upplevde att *GE* beröm mättes även detta med Affect-Adjective skalan. Instruktionen var då formulerad som: "Gradera hur mycket du oftast upplever av varje känsla när du ger beröm eller en komplimang till någon utanför din närmaste familj". Betingelsen *FÅ* var utformad på samma sätt. Instruktionen vid manipulationen var då att minnas och beskriva tre tillfällen de mottagit beröm och att då även inkludera sina egna reaktioner. Instruktionen skattningen av hur de vanligtvis upplevde att få beröm var formulerad som: "Gradera hur mycket du oftast upplever av varje känsla när du får beröm eller en komplimang av någon utanför din närmaste familj". Under kontrollbetingelsen uppskattade de i vilken grad de *just nu* upplevde de fyra positiva och fyra negativa känslorna men utan föregående manipulation. Även denna dag fick de ange sin subjektiva lycka och göra en uppskattning av graden av de positiva samt negativa känslorna de upplever under en vanlig dag. Under denna betingelse fick de även ange sina prosociala intentioner via de fyra frågorna i the Prosocial behavioral intentions scale.

För att undvika ordningseffekt motbalanserades ordningen på betingelserna. Deltagarna randomiserades till de sex grupperna med bibehållen könsfördelning. Randomiseringen gjordes med hjälp av RAND-funktionen i excel. Detta gjordes för kvinnor och män separat så att könsfördelningen blev lika i alla grupper.

Statistisk analys

Dataanalyser utfördes i IBM SPSS statistics version 27.0. Graden av positiva känslor samt subjektiv lycka avvek inte från normalfördelning och analyserades med repeated measures ANOVA. Villkoret för sfäricitet var uppfyllt i samtliga analyser. För att beräkna parvisa skillnader användes Estimated marginal means med Bonferronikorrigerings.

Variablerna för graden av negativa känslor avvek från normalfördelning. Dessa analyserades därför med Friedmans rank-test. För att jämföra de uppskattade känslorna vid

givande respektive mottagande av prosocialitet utfördes ett parat t-test för de positiva känslorna samt ett Wilcoxon signed-ranktest för de negativa känslorna då dessa avvek från normalfördelning. Ett övergripande mått på välmående beräknades som *Subjektiv lycka (kontrolldagen) + Graden av positiva känslor (en vanlig dag) – Graden av negativa känslor (en vanlig dag)*. Detta mått användes för att utföra en korrelationsanalys med variabeln prosociala intentioner. Då variabeln prosociala intentioner avvek från normalfördelning utfördes denna analys med Spearman korrelation.

Resultat

För samtliga skalor utfördes en reliabilitetsanalys. Skalan där deltagarna uppskattade i vilken grad de upplevde negativa känslor när de gav beröm hade relativt låg reliabilitet med *Cronbach's $\alpha = .61$* . Korrelationen mellan delfrågan oro och totalpängen var $r = .27$ och om denna utslöts erhöles *Cronbach's $\alpha = .67$* . För de andra skalorna varierade *Cronbach's α* mellan 0.70–0.90. Resultaten från itemanalysen, tillsammans med medelvärde och standardavvikelse för samtliga variabler redovisas i Tabell 1.

Tabell 1

Medelvärde (M) och standardavvikelse (SD) för de uppmätta variablerna.

Variabel	<i>Cronbach's α</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Uppmätta värden			
Positiv affekt kontroll	0.89	4.04	1.36
Positiv affekt GE (postmanipulation)	0.89	4.31	1.35
Positiv affekt FÅ (postmanipulation)	0.90	4.34	1.41
Negativ affekt kontroll	0.77	1.99	1.00
Negativ affekt GE (postmanipulation)	0.81	1.76	0.88
Negativ affekt FÅ (postmanipulation)	0.75	1.79	0.91
Subjektiv lycka kontroll	0.82	4.97	1.09
Subjektiv lycka GE (postmanipulation)	0.85	5.09	1.14
Subjektiv lycka FÅ (postmanipulation)	0.83	5.12	1.11
Uppskattade värden			
Positiv affekt kontroll (uppskattat)	0.84	4.53	1.16
Positiv affekt GE (uppskattat)	0.80	5.09	1.17
Positiv affekt FÅ (uppskattat)	0.84	5.28	1.17
Negativ affekt kontroll (uppskattat)	0.81	2.53	0.98
Negativ affekt GE (uppskattat)	0.61	1.19	0.36
Negativ affekt FÅ (uppskattat)	0.81	1.39	0.70
Prosociala intentioner	0.70	6.15	0.84

Kommentar. De uppmätta värdena avser graden av positiv respektive negativ affekt samt subjektiv lycka som deltagarna angav efter manipulationerna. De uppskattade värden är deltagarnas uppskattningar av graden av positiv respektive negativ affekt de oftast upplever i samband med att de ger eller får beröm. Samtliga variabler har intervallet $MIN = 1$; $MAX = 7$.

Jämförelse av graden av positiv affekt vid de olika betingelserna

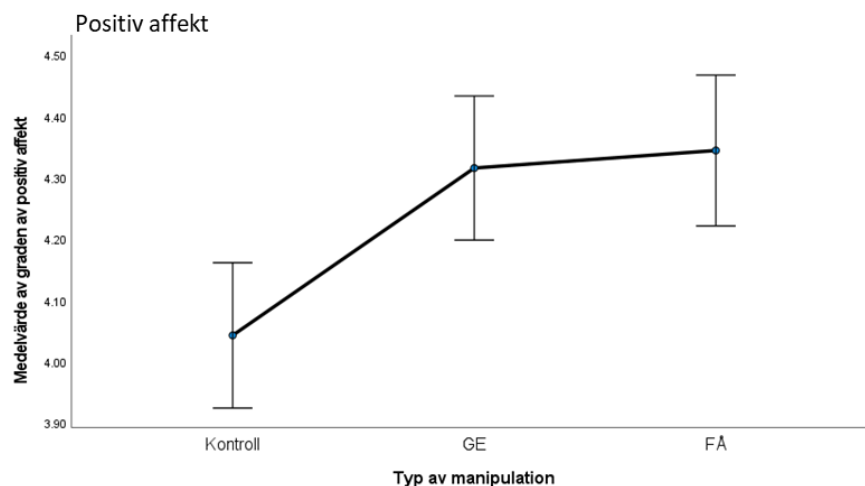
För att pröva hypoteserna utfördes en repeated measures ANOVA. Beroende variabel var graden av positiv affekt vid kontrolldagen ($M = 4.04$, $SD = 1.36$) samt efter manipulationerna *GE* ($M = 4.31$, $SD = 1.35$) och *FÅ* ($M = 4.34$, $SD = 1.41$).

Det fanns en huvudeffekt för graden av positiv affekt av typ av manipulation, $F(2,260) = 6.05$, $p = .003$, $\eta^2_p = .044$, se Figur 1. Parvisa jämförelser visade att minnen av att *GE* beröm gav högre grad av positiv affekt jämfört med kontrollbetingelsen, $p_{bonferroni} = .01$, $d = 0.20$. Detta resultat gav stöd åt hypotes 1. Även minnen av att *FÅ* beröm gav högre grad av positiv affekt

jämfört med kontrollbetingelsen, $p_{\text{bonferroni}} = .01$, $d = 0.22$, vilket gav stöd åt hypotes 2. Det finns däremot ingen skillnad avseende positiv affekt mellan betingelserna *GE* och *FÅ*, $p_{\text{bonferroni}} = 1.00$ $d = 0.02$, vilket innebär att hypotes 3 inte fick stöd av resultatet.

Figur 1

Medelvärden och standardfel för graden av positiv affekt vid de olika manipulationsbetingelserna.



Övriga postmanipulationsresultat

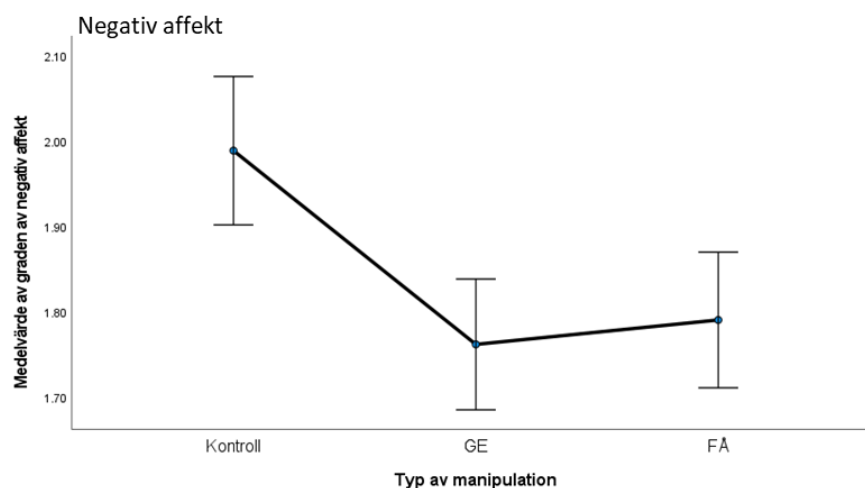
Jämförelse av graden av negativ affekt efter manipulationerna

För att se om det fanns en skillnad i graden av negativ affekt under de olika betingelserna analyserades även variablerna för detta. Beroende variabel var graden av negativ affekt vid kontrollbetingelsen ($M = 1.99$, $SD = 1.00$) samt efter manipulationerna *GE* ($M = 1.76$, $SD = 0.88$) och *FÅ* ($M = 1.79$, $SD = 0.91$). Dessa analyserades med Friedmans rank-test.

Det fanns en huvudeffekt för graden av negativ affekt av typ av manipulation $\chi^2(2) = 6.02$, $p = .049$, $W = .02$, se Figur 2. Parvisa jämförelser visade dock att kontrollbetingelsen inte skiljde sig från *GE* ($p_{\text{bonferroni}} = .115$, $r = .28$) eller *FÅ* ($p_{\text{bonferroni}} = .367$, $r = .21$). Det finns inte heller någon skillnad mellan betingelserna *GE* och *FÅ*, $p_{\text{bonferroni}} = 1.00$, $r = .02$.

Figur 2

Medelvärden och standardfel för graden av negativa känslor vid de olika manipulationsbetingelserna.

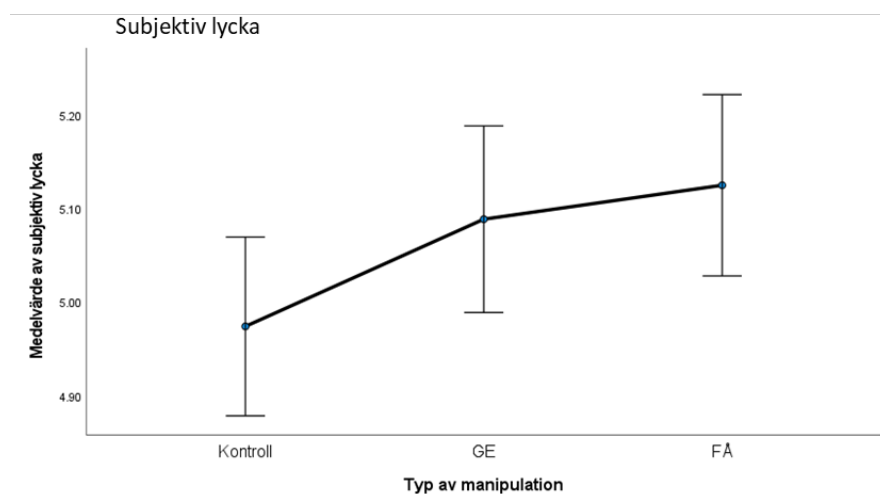


Jämförelse av subjektiv lycka vid de olika betingelserna

För att se om det fanns en skillnad i subjektiv lycka mellan betingelserna utfördes en repeated measures ANOVA. Beroende variabel var subjektiv lycka vid kontrolldagen ($M = 4.97$, $SD = 1.09$) samt efter manipulationerna *GE* ($M = 5.09$, $SD = 1.14$) och *FA* ($M = 5.12$, $SD = 1.11$). Det fanns en huvudeffekt för subjektiv lycka av typ av manipulation, $F(2,260) = 3.65$, $p = .027$ $\eta^2_p = .028$, se Figur 3. Parvisa jämförelser visar att den subjektiva lyckan var högre vid betingelsen *GE* jämfört med kontrollbetingelsen, $p_{\text{bonferroni}} = .046$, $d = 0.11$. Även vid betingelsen *FA* var den subjektiva lyckan högre än vid kontrollbetingelsen, $p_{\text{bonferroni}} = .006$, $d = 0.14$. Det finns däremot ingen skillnad mellan betingelserna *GE* och *FA* ($p_{\text{bonferroni}} = 1.00$).

Figur 3

Medelvärden och standardfel för subjektiv lycka vid de olika manipulationsbetingelserna.



Resultat från deltagarnas uppskattning av reaktioner på beröm

Deltagarna fick även uppskatta i vilken grad de oftast upplevde de fyra positiva och de fyra negativa känslorna när de gav respektive fick beröm.

Positiv affekt

För att testa om det fanns en skillnad i uppskattningen av graden av positiv affekt vid givande respektive mottagande av beröm utfördes ett parat t-test. Det fanns en skillnad i den uppskattade graden av positiv affekt vid givande och mottagande av beröm $t(130) = -2.22$, $p = .028$, $d = 0.19$. Uppskattningen av graden av positiv affekt var högre vid mottagande ($M = 5.28$, $SD = 1.17$) jämfört med givande ($M = 5.09$, $SD = 1.17$) av beröm.

Negativ affekt

För att se om någon skillnad fanns i uppskattningen av negativ affekt vid givande respektive mottagande av beröm gjordes ett Wilcoxon signed-ranktest. Det fanns en skillnad i den uppskattade graden av negativ affekt vid givande och mottagande av beröm, $T = 9.93$, $p = .002$, $W = 0.076$. Uppskattningen av graden av negativ affekt var högre vid mottagande ($M = 1.39$, $SD = 0.70$) än vid givande ($M = 1.19$, $SD = 0.36$) av beröm.

Välmående och prosociala intentioner

Ett övergripande mått på deltagarnas välmående beräknades som: *Subjektiv lycka (kontrolldagen) + Graden av positiv affekt (en vanlig dag) – Graden av negativ affekt (en vanlig dag)*. Detta värde kunde då variera mellan $-5 - 13$ ($M = 6.98$, $SD = 2.56$). Denna variabel avvek inte från normalfördelning.

För att se om välmående hade samband med prosociala intentioner utfördes Spearman korrelationsanalys. Resultaten visade att variablerna signifikant positivt korrelerade, ($r = .35$, $p < .001$) så att en högre grad av välmående hade samband med en högre grad av prosociala intentioner.

Diskussion

Resultaten från denna studie stödjer tidigare forskning som visat att prosocialitet leder till högre välmående (se Hui et al., 2002). Hypoteserna i föreliggande studie var formulerade kring graden av positiv affekt efter minnen av att ge respektive att få beröm jämfört med en kontrollbetingelse utan föregående manipulation. Hypotes 1, att minnen av att ge beröm leder till högre grad av positiv affekt jämfört med en kontrollbetingelse, fick stöd. Deltagarna fick signifikant högre grad av positiv affekt vid minnen av att ge beröm, jämfört med kontrollbetingelsen. Detta resultat överensstämmer med tidigare forskning som visat att medvetandegörande eller minnen av givande av prosociala handlingar leder till högre välmående (e.g. Ko et al., 2021; Nelson et al., 2016; Otake et al., 2006). Även hypotes 2, att minnen av att få beröm leder till högre grad av positiv affekt jämfört med en kontrollbetingelse, fick stöd. Deltagarna uppgav signifikant högre grad av positiv affekt vid minnen av få beröm, jämfört med kontrollbetingelsen. Detta överensstämmer med tidigare forskning som visat att minnen av att vara mottagare av prosocialitet ger en ökning av positiva känslor (e.g. Grant et al., 2022; Exline et al., 2012). Dessa resultat visar på att prosocialitet leder till att människor får högre grad av positiv affekt, oavsett om det är i rollen som givare eller mottagare. Detta skulle kunna vara en effekt av känslan av tacksamhet, vilken har visats leda till ökad positiv affekt både när den uttrycks (Emmons & McCullough, 2003) och upplevs från någon annan (McCullough et al., 2001).

Studiens hypotes 3, att minnen av att ge, jämfört med att få beröm leder till högre grad av positiv affekt fick inte stöd. Resultaten visade inte på någon skillnad i graden av positiva känslor vid minnen av att ge respektive få beröm. Detta kan tyda på att det inte finns någon skillnad i positiv affekt mellan givande och mottagande. En alternativ förklaring kan vara att manipulationen var för svag för att särskilja mellan dessa. Antalet deltagare i studien var stort nog för att upptäcka en relativt liten effekt. Med 131 deltagare var materialets power = .80 att upptäcka en effekt $f \geq .11$ enligt en uppskattning utförd med G*power (Faul et al., 2007) version 3.1.9.7. Deltagarnas dagliga uppskattning av sin subjektiva lycka följde samma mönster som graden av positiv affekt efter minnesmanipulationen. Både minnen av att ge och att få beröm ledde till likvärdig ökning av subjektiv lycka jämfört med kontrollbetingelsen.

Resultatet skiljer sig till viss del från tidigare studier som visat att vara givare av prosociala handlingar leder till högre grad av välmående än att vara mottagare (Chancellor et al., 2018; Schwartz et al., 2003). Detta kan bero på att ingen skillnad gjordes mellan hedonisk och eudaimonisk lycka i föreliggande studie. I studien av Chancellor et al. (2018) uppgav mottagarna högre grad av subjektiv lycka medan givarna angav en större ökning av livstillfredsställelse. Schwarz et al. (2003) visade på att givande leder till bättre mental hälsa än vad mottagande gör. Det har däremot visats tidigare att prosocialt spenderande (Aknin et al., 2013; Aknin et al., 2020; Dunn et al., 2008) samt givande av prosociala handlingar (Nelson et al., 2016) leder till mer lycka och positiv affekt än att spendera pengar på sig själv eller att utföra självfokuserade handlingar. Dessa resultat är dock inte helt jämförbara med föreliggande studiers resultat som mätte omedelbara effekter av att minnas att vara givare respektive mottagare av prosociala handlingar.

Här användes beröm och komplimanger som prosociala handlingar. Responsen på givande och mottagande kan naturligtvis även bero på vilken form av prosocialitet det rör sig om. Prosocialitet innefattar vitt skilda beteenden, till exempel verbal vänlighet, hjälpsamma

handlingar samt prosocialt spenderande och kan vara mer eller mindre resurskrävande. Detta kan göra det svårt att jämföra resultat från olika studier eftersom den prosociala aktiviteten kan vara olika. Ytterligare en aspekt som gör direkta jämförelser mellan studier svåra är att mottagarens respons skiljer sig åt beroende på om prosocialiteten är normativ eller icke-normativ. Högre grad av positiva känslor fås vid normativ prosocialitet, alltså där den följer sociala normer (Exline et al., 2012). Om prosocialiteten är normativ eller inte framgår inte i alla studier och i den föreliggande studien fick deltagarna inga instruktioner kring detta.

Ett skäl till att så få studier har gjort en direkt jämförelse mellan givande och mottagande av prosocialitet kan bero på att det kan vara arbetskrävande att designa ett experiment där en grupp ska vara mottagare av prosocialitet. Ko et al., (2021) visade dock att effekten på välmående inte skiljde sig åt när deltagare fick utföra eller bara minnas givande av prosociala handlingar. Föreliggande studie kan bekräfta att minnen av både givande och mottagande av prosocialitet inverkar på känslor. Detta kan underlätta för framtida studier inom ämnet, eftersom studier baserat på minnesmanipulationer är generellt sett mindre resurskrävande än studier som involverar handlingar från deltagare.

Resultat utanför hypotestestningen

Utanför hypotestestningen visade denna studie på ytterligare resultat som inte är i linje med den forskning som indikerar att givande resulterar i högre välmående jämfört med mottagande av prosocialitet. Förutom minnesmanipulationen fick deltagarna även uppskatta i vilken grad de oftast upplevde de fyra positiva känslorna när de gav respektive fick beröm eller komplimanger. Deltagarna uppgav då högre grad av positiv affekt vid mottagande jämfört med givande av beröm eller komplimanger. Det innebär att frågeställningen i föreliggande studie, om det finns någon skillnad i graden av positiv affekt vid givande respektive mottagande av prosocialitet ledde till två olika svar. Efter minnen av att ge respektive få beröm finns ingen skillnad i graden av positiv affekt mellan de två betingelserna. När deltagarna däremot uppskattade i vilken grad de oftast upplevde av de positiva känslorna vid givande respektive mottagande av beröm eller komplimanger visade resultaten på att det fanns en skillnad, nämligen att mottagande upplevdes mer positivt än givande. Att dessa två resultat skiljer sig kan bero på flera olika faktorer. Manipulationen kan ha varit för svag för att differentiera mellan reaktioner på givande och mottagande. Det kan också ha varit så att vid de mer generella svaren associerade deltagarna mottagandet av prosocialitet automatiskt med sina egna positiva känslor medan vid reflektioner kring givande av beröm inte inkluderade mottagarens reaktioner i liknande grad. Vid specifika minnen däremot kan de ha tänkt på mer mottagarens tacksamhet, vilket kan ha lett till att graden av positiva känslor vid givande ökade så att ingen skillnad kunde påvisas.

Manipulationen verkar ha påverkat de positiva känslorna mer än de negativa. En jämförelse av negativ affekt efter manipulationerna visade på att det fanns en huvudeffekt av manipulation men den var för svag för att parvisa jämförelser skulle visa på någon skillnad. Då deltagarna däremot uppskattade i vilken grad de oftast upplevde negativa känslor i samband med givande och mottagande av beröm eller komplimanger visade resultaten på att graden av upplevda negativa känslor var högre vid mottagande än vid givande. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning som har visat att mottagande av prosocialitet kan leda till blandade känslor (Exline et al., 2012) och att detta kan drivas av att mottagaren kan känna sig underlägsen och beroende (Fisher et al., 1982). När deltagarna uppskattade sin känslerespons på prosocialitet visade alltså resultaten på att graden av både de positiva känslorna och de negativa känslorna är högre vid mottagande, jämfört med givande. Så, även om de positiva känslorna var högre vid mottagande var de också mer blandade än vid givande. Skillnaden i graderingen av de negativa känslorna efter manipulationen och vid uppskattningen av dem vid givande och mottagande är, liksom för de positiva känslorna, svår att ange en anledning till.

Liksom för de positiva känslorna kan det ha berott på att manipulationen var för svag eller att när specifika minnen skulle redovisas valdes sådana som inte associerades med negativa känslor.

Till sist beräknades ett indexvärde för välmående genom att lägga ihop det angivna värdet för subjektiv lycka för kontroldagen med graden av positiva känslor deltagarna uppskattade sig ha under en vanlig dag subtraherat med graden av negativa känslor under en vanlig dag. Detta sammanlagda värde visade på en positiv korrelation med de prosociala intentioner deltagarna uppgav. Detta samband är visat även tidigare även om den kausala riktningen på detta samband inte är fastställd. Det är alltså oklart om högre välmående leder till mer prosocialitet eller om mer prosociala handlingar leder till högre välmående. Det föreslås att välmående och prosocialitet fungerar som en positiv feedback-loop där båda förstärker varandra (Hui, 2022; Snippe et al., 2018).

En styrka i föreliggande studie är att den genomfördes med inomgruppsdesign. Detta gör att det inte finns någon variation mellan deltagare i de olika betingelserna och gör det därför säkrare att finna en skillnad mellan betingelserna om det finns någon. Risken med inomgruppsdesign är att deltagare avbryter sin medverkan i förtid. I föreliggande studie var det dock 87% av deltagarna som fullföljde alla tre dagar vilket var fullt tillräckligt.

Brister i studien

Det finns flera brister i föreliggande studie. Kontrollbetingelsen utgjordes av avsaknaden av en manipulation. För att säkerställa att det inte fanns någon effekt av att minnas något innan deltagarna fyllde i enkäten borde deltagarna även under kontrollbetingelsen fått minnas tre saker, men då tre neutrala minnen.

De prosociala handlingarna var standardiserade så till vida att det skulle röra en person utanför den närmaste familjen och handla om beröm eller komplimanger. Däremot fanns ingen standardisering kring mottagarens respons. Ett tillägg till instruktionen kunde ha varit att handlingen hade framkallat tacksamhet och/eller glädje. Detta skulle gjort manipulationen starkare. Som den nu var utformad kan deltagarna ha redogjort för beröm som mottogs relativt neutralt både av dem själva och av mottagarna. Dessutom kunde det standardiserats kring om det skulle röra sig om normativ eller icke-normativ prosocialitet.

Det finns en risk att vissa deltagare kan ha förstått syftet med studien och givit svar i enkäten som de trott överensstämmt med hypotesen, så kallade efterfrågeegenskaper. Men, även om det skulle ha förekommit bedöms det inte som ett stort problem eftersom inga ordningseffekter kunde ses.

Könsfördelningen bland deltagarna var skev med 72% kvinnor. Detta gör att det blir svårt att generalisera resultaten till den allmänna populationen. Det fanns även bortfall av deltagare. Ungefär 13% av deltagarna slutförde inte studien. Det går inte att veta hur resultatet skulle påverkats om dessa varit kvar. De som valde att vara kvar under alla tre dagarna kan ha varit de som hade en mer positiv bild av prosocialitet och resultatet kunde därmed ha blivit annorlunda om alla deltagarna hade slutfört hela studien.

Förslag på framtida studier

Instruktionerna till deltagarna i denna studie var enbart att minnas och notera tre tillfällen av givande respektive mottagande av beröm eller komplimanger samt att kort beskriva mottagarens respektive sina egna reaktioner. Det finns teorier kring att det är mottagarens tacksamhet som driver prosocialitet och tillfällen då mottagaren uttryckt tacksamhet leder till också till högre grad av välmående hos givaren (McCullough et al., 2001). För att ytterligare se på skillnader i välmående vid givande respektive mottagande av prosocialitet kunde en framtida studie designas på liknande sätt som den föreliggande men använda sig av fler betingelser. Två betingelser kunde då användas för givande respektive mottagande, en där

tacksamhet uttryckts och en där det inte uttryckts. Då det tidigare visats att givande av prosocialitet leder till en större ökning i eudaimonisk lycka jämfört med hedonisk (Hui et al., 2020). I syfte att se om detta även är fallet för mottagande av prosocialitet eller om detta leder till mer hedonisk lycka kunde denna studie inkludera frågor kring detta. Dessutom vore det intressant att se om det finns individuella skillnader i reaktioner på prosocialitet. Det kan därför även inkluderas frågor om personlighet, i synnerhet kring personlighetsdragen vänlighet och öppenhet i syfte att se om dessa kan förklara eventuella individuella skillnader.

Det har visats att normativ vänlighet tas emot mer positivt av mottagaren än icke-normativ vänlighet (Exline et al., 2012). En framtida studie kunde undersöka om detta även gäller för givande av prosocialitet. Leder alltså givande av normativ prosocialitet till högre välmående än icke-normativ? Även denna studie kunde utformas som en inomgrupps-studie där deltagarna får minnas tillfällena de givit normativ respektive icke-normativ prosocialitet.

Det har visats tidigare att resultaten blir likvärdiga om deltagare får minnas när de utfört prosociala handlingar jämfört med om de faktiskt har utfört dem (Ko et al., 2021). Så, för att mäta effekten av att vara givare verkar det räcka med att deltagarna får minnas handlingar. För att ytterligare underlätta framtida forskning inom området måste studier göras för att se om detta verkligen även gäller för mottagande av prosocialitet. För detta syfte kunde en tre dagar lång mellangruppsstudie göras. En grupp får dagligen, minnas ett tillfälle då de mottagit prosocialitet samt utförligt beskriva sina reaktioner vid händelsen. En annan grupp får dagligen vara mottagare av en prosocial handling. Båda grupperna, samt en kontrollgrupp anger dagligen sitt välmående. Denna design kräver då ett antal medhjälpare som får agera givare. Det krävs även att vilseledning används så att mottagarna inte kopplar ihop prosocialiteten med studien vilket annars kan påverka resultaten. En sådan studie kan ge värdefull kunskap till framtida forskning i ämnet.

Slutsats

Föreliggande studie ger stöd åt tidigare forskning i det att både givande och mottagande av prosocialitet leder till högre grad av positiv affekt. Även om graden av positiv affekt var likvärdig vid minnen av givande och mottagande av beröm skiljde den sig åt när deltagarna uppskattade hur de oftast kände sig vid dessa situationer. Här visade resultaten på att graden av positiv affekt var högre vid mottagande än vid givande. Vidare forskning behövs för att skilja mellan givande och mottagande och undersöka om de leder till olika typer av lycka då givande tidigare har visats leda till mer eudaimonisk än hedonisk lycka.

Men, vilket som än leder till mest lycka kan givande och mottagande också vara länkade till varandra. Teorin om reciprok altruism menar att människor är mer benägna att hjälpa de som själva erbjuder hjälp. Det kan också gälla att ge beröm och komplimanger. Människor kan vara mer benägna att berömma de som själva ger beröm. Om det är så finns det ännu en förklaring till varför prosocialitet och välmående förstärker varandra i en feedback-loop. Att berömma någon gör både att jag mår bättre och att sannolikheten att själv få beröm eller komplimanger ökar. Slutsatsen måste då bli: Var snäll – om inte annat så eftersom du själv mår bra av det!

Referenser

Aknin, L. B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). Making a difference matters: Impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 88, 90–95. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.01.008>

- Aknin, L. B., Dunn, E. W., Proulx, J., Lok, I., & Norton, M. I. (2020). Does spending money on others promote happiness?: A registered replication report. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(2), 15–26. <https://doi.org/10.1037/pspa0000191>
- Baumsteiger, R., & Siegel, J. T. (2019). Measuring prosociality: The development of a prosocial behavioral intentions scale. *Journal of Personality Assessment, 101*(3), 305-314. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1411918>
- Boothby, E. J., & Bohns, V. K. (2021). Why a simple act of kindness is not as simple as it seems: Underestimating the positive impact of our compliments on others. *Personality & Social Psychology Bulletin, 47*(5), 826–840. <https://doi.org/10.1177/0146167220949003>
- Chancellor, J., Margolis, S., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion (Washington, D.C.), 18*(4), 507–517. <https://doi.org/10.1037/emo0000321>
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science, 319*(5870), 1687–1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058-1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Exline, J. J., Lisan, A. M., & Lisan, E. R. (2012). Reflecting on acts of kindness toward the self: Emotions, generosity, and the role of social norms. *The Journal of Positive Psychology, 7*(1), 45–56. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.626790>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Feng, L., & Zhang, L. (2021). Prosocial tendencies and subjective well-being: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Social Behavior and Personality, 49*(5), 1–10. <https://doi.org/10.2224/sbp.9986>
- Fisher, J. D., Nadler, A., & Whitcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin, 91*(1), 27-54. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.27>
- Grant, N. K., Krieger, L. R., Nemirov, H., Fabrigar, L. R., & Norris, M. E. (2022). I'll scratch your back if you give me a compliment: Exploring psychological mechanisms underlying compliments' effects on compliance. *British Journal of Social Psychology, 61*(1), 37–54. <https://doi.org/10.1111/bjso.12469>
- Hare, B. (2017). Survival of the friendliest: Homo sapiens evolved via selection for prosociality. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 155–186. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044201>

- Hui, B. P. H., & Kogan, A. (2018). Who helping helps: An event-sampling study of how basic psychological needs moderate the impact of acting prosocially. *The Journal of Positive Psychology, 13*(6), 563–572. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365165>
- Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin, 146*(12), 1084–1116. <https://doi.org/10.1037/bul0000298>
- Hui, B. P. H. (2022). Prosocial behavior and well-being: Shifting from the ‘chicken and egg’ to positive feedback loop. *Current Opinion in Psychology, 44*, 231–236. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.017>
- Ko, K., Margolis, S., Revord, J., & Lyubomirsky, S. (2021). Comparing the effects of performing and recalling acts of kindness. *The Journal of Positive Psychology, 16*(1), 73–81. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1663252>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion, 40*(3), 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science : A Journal of the American Psychological Society, 17*(4), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x>
- Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., & Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? the effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion (Washington, D.C.), 16*(6), 850–861. <https://doi.org/10.1037/emo0000178>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality & Social Psychology Bulletin, 37*(7), 905–917. <https://doi.org/10.1177/0146167211405994>
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology, 56*(1), 365–392. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
- Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology, 159*(3), 340–343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>

Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, *65*(5), 778-785. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4>

Shiraki, Y., & Igarashi, T. (2018). “Paying it forward” via satisfying a basic human need: The need for relatedness satisfaction mediates gratitude and prosocial behavior. *Asian Journal of Social Psychology*, *21*(1-2), 107–113. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12211>

Snippe, E., Jeronimus, B. F., Aan Het Rot, M., Bos, E. H., de Jonge, P., & Wichers, M. (2018). The reciprocity of prosocial behavior and positive affect in daily life. *Journal of Personality*, *86*(2), 139–146. <https://doi.org/10.1111/jopy.12299>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN 9173070084

Wieners, L., Radstaak, M., van Zyl, L. E., & Schotanus-Dijkstra, M. (2021). To whom should I be kind? A randomized trial about kindness for strong and weak social ties on mental wellbeing and its specific mechanisms of change. *International Journal of Wellbeing*, *11*(3), 1–23. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i4.1489>

Zhao, X., & Epley, N. (2021). Insufficiently complimentary?: Underestimating the positive impact of compliments creates a barrier to expressing them. *Journal of Personality and Social Psychology*, *121*(2), 239–256. <https://doi.org/10.1037/pspa0000277>