

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation
via relationsstärkande övningar i mobilapplikationformat**

Emelie Åkerblom

Självständigt arbete 15 poäng
Kandidatuppsats
PX1500
Vårtermin 2021

Handledare: Emma Renström

Upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation via relationsstärkande övningar i mobilapplikationformat

Emelie Åkerblom

Sammanfattning. Syftet med föreliggande kvantitativa kvasiexperimentella studie var att undersöka om en månads användning av en mobilapplikation innehållande relationsstärkande parövningar kan förbättra upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation men också om appanvändarnas relationskvalitet blir signifikant bättre jämfört med en kontrollgrupp som inte genomför några övningar. I experimentgruppen ingick 63 deltagare och i kontrollgruppen 44. Upplevd relationskvalitet mättes via webbenkäter före respektive efter månaden då experimentgruppen använde appen. Resultaten visade att relationskvaliteten förbättrades avseende flera av studiens mått på relationskvalitet från före till efter användning av appen. Dessutom att experimentgruppen inom några områden signifikant förbättrade relationskvaliteten jämfört med kontrollgruppen. Studien indikerar således att relationsstärkning i mobilapplikationformat kan fungera för att höja upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation.

Kvaliteten i relationer har stor betydelse för upplevd livskvalitet i stort (Fincham & Beach, 2010). Starka band till andra har en skyddande effekt på både hälsa och livslängd (Holt-Lunstad, 2018) samtidigt som avsaknad av sociala band till andra är förenat med många hälsorisker (Holt-Lunstad m.fl., 2015; Holt-Lunstad, 2018). Metoder som ger människor färdigheter och förutsättningar att skapa högkvalitativa relationer och följaktligen bättre hälsa behöver bli mer lättillgängliga (Cannon & Murray, 2019). Ett viktigt empiriskt fokus är därför att undersöka olika lättillgängliga metoder som potentiellt kan öka relationskvalitet. Parrelationen är för många den närmsta mellanmänskliga relationen en har (Lloyd & Lacey, 2012) varför individer i parrelation kan ses som en rimlig målgrupp att studera. Frågan är om parövningar i digitalt format under så kort tid som en månad kan göra någon skillnad för relationskvaliteten. Genom föreliggande studie avser jag därför undersöka om relationsstärkande övningar via en av psykologer utvecklade mobiltelefonapplikation kan förbättra den upplevda relationskvaliteten hos individer i parrelation från före till efter en månads användande av appen.

Relationskvalitet: ett mångfacetterat begrepp

Övergripande innebär relationskvalitet en värdering av en individs parrelation (Farooqi, 2014). I forskning råder dock inte konsensus kring en entydig definition av begreppet relationskvalitet (Fincham & Rogge, 2010; Hassebrauck & Fehr, 2002; Johnson, 1995). Relationskvalitet syftar dels på individens subjektiva upplevelse av tillfredsställelse och lycka i parrelationen, dels på hur olika interaktions- och beteendemönster mellan individerna i relationen ser ut i form av samspel, konflikthantering,

kommunikation och liknande (Farooqi, 2014; Fincham & Rogge, 2010). Dessa två perspektiv, det intrapersonella i kombination med det interpersonella, är båda representativa för denna studies förhållningssätt till relationskvalitet som begrepp. Tonvikten ligger dock vid det intrapersonella, det vill säga individens subjektiva upplevelse av sin parrelation.

Begreppet relationskvalitet används oftast synonymt med termen ”äktenskaplig kvalitet” i forskningslitteratur (Ahlborg, 2004; Hassebrauck & Fehr, 2002; Reynolds m.fl., 2014). Relationskvalitet i denna studie syftar på kvaliteten i en dyadisk kärleksrelation, oavsett om paret är gifta eller ej, sammanboende eller ej, eftersom många människor lever i äktenskapsliknande relationer utan att vara gifta (Hassebrauck & Fehr, 2002). Relationskvalitet, snarare än exempelvis relationsstatus såsom gift, ogift sammanboende eller särbo, bedöms vara en mer relevant indikator för en individs subjektiva välbefinnande (Dush & Amato, 2005; Reynolds m.fl., 2014).

Exakt vilka dimensioner som utgör kärnan i relationskvalitet är även det, liksom definitionen av begreppet, omdiskuterat. Dimensioner för relationskvalitet som nämns återkommande i forskning är bland annat upplevelse av tillfredsställelse, samhörighet och sensualitet (Ahlborg m.fl., 2009), känslomässig intimitet och självständighet (Hassebrauck & Fehr, 2002) samt enighet och sexualitet (Ahlborg m.fl., 2009; Hassebrauck & Fehr, 2002). Engagemang i relationen, och då särskilt i form av långtidsorientering, nämns också som en viktig komponent för relationskvalitet (Arriaga & Agnew, 2001). Det är dessa ovan nämnda dimensioner som föreliggande studie fokuserar på vad gäller operationalisering av begreppet relationskvalitet.

Dimensionen tillfredsställelse har operationaliserats till en individs upplevda frekvens av exempelvis hur ofta en övervägt separation, hur ofta en upplever att det fungerar bra i relationen, hur ofta en grälar, hur ofta en upplever att ens partner lyssnar till ens önskemål eller hur ofta en missförstår varandra (Ahlborg m.fl., 2009). Låg tillfredsställelse i relationen visar sig ofta i form av negativa uttryck mot sin partner, emotionell distansering och svårigheter att kommunicera och lösa konflikter (Burman & Margolin, 1992). Samhörighet handlar om upplevelse av att ha ett stimulerande tankeutbyte med sin partner, samarbeta kring uppgifter, skratta tillsammans och att kunna diskutera saker på ett balanserat sätt (Ahlborg m.fl., 2009). Enighet berör upplevelsen av i vilken grad en anser sig vara överens med sin partner gällande exempelvis mängd tid tillsammans, fattande av viktiga beslut, gemensamt umgänge med vänner och familj, gemensamma mål, gemensamma intressen med mera (Ahlborg m.fl., 2009). Känslomässig intimitet inkluderar bland annat upplevelse av ömhet, validering, öppenhet, och att känna sig förstörd och lyssnad till (Hassebrauck & Fehr, 2002). Självständighet som framförallt bedöms gälla individer i mer individualistiska kulturer syftar på autonomi, utrymme för frihet och upprätthållande av individualitet (Hassebrauck & Fehr, 2002). Se Hofstede m.fl. (2011) för mer ingående beskrivning av individualistisk respektive kollektivistisk kultur. Sensualitet syftar på fysisk ickesexuell beröring och huruvida frekvensen av denna överensstämmer med ens önskemål (Ahlborg m.fl., 2009). Sexualitet ringar in lust, upplevelse av att bli bemött av sin partner i sina sexuella behov, frekvens av sexuellt umgänge och graden denna frekvens överensstämmer med ens önskemål (Ahlborg m.fl., 2009). Känslomässig intimitet lyfts

fram som den viktigaste komponenten för relationskvaliteten (Hassebrauck & Fehr, 2002). Sexualitet och självständighet förutsätter känslomässig intimitet för att ha effekt på upplevd relationskvalitet, vilket innebär att hög skattning av sexualitet och självständighet inte var och en för sig själva är tillräckliga för upplevelsen av hög relationskvalitet (Hassebrauck & Fehr, 2002).

Relationskvalitet och hälsa. Hög relationskvalitet är förenat med högre livstillfredsställelse generellt men också med lägre blodtryck, lägre stressnivå och minskad förekomst av depression (Holt-Lunstad m.fl., 2008) samt högre utsöndring av trygghetshormonet oxytocin (Holt-Lunstad m.fl., 2015). Individer i parrelation med låg relationskvalitet har sämre fysisk hälsa, såsom högre blodtryck (Holt-Lunstad, 2018) och sämre psykisk hälsa (Pieh m.fl., 2020) jämfört med singelindivider varför en individ i regel mår bättre som singel än i en parrelation med låg relationskvalitet (Glenn & Weaver, 1981; Holt-Lunstad, 2018; Pieh m.fl., 2020). Pieh m.fl. (2020) lyfter att hög relationskvalitet är en skyddsfaktor för mental hälsa medan låg relationskvalitet är en riskfaktor. Vidare bidrar också god relationskvalitet till att unga vuxna blir mer måttliga vad gäller substansbruk av exempelvis alkohol eller marijuana (Fleming m.fl., 2010). Dessutom utgör tillfredsställelse hos äldre i parrelation ett skydd mot deras hälso-problems negativa inverkan på upplevd lycka (Waldinger och Schulz, 2010). En har också sett att barn till föräldrar med högre relationskvalitet visar på mindre utåtagerande beteenden jämfört med barn till föräldrar med lägre relationskvalitet (Garriga m.fl., 2019).

Eftersom relationskvalitet berör både psykisk och fysisk hälsa hos individer i alla ålderskategorier kan relationskvalitet således betraktas som en betydelsefull faktor för folkhälsan i stort.

Sätt att höja relationskvalitet. Att som par bli bättre på att kommunicera och att uttrycka positiva känslor såsom uppskattning och beundran nämns som viktiga färdigheter för par att utveckla för att höja tillfredsställelsen i relationen (Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007; Robinson & Price, 1980). Tillämpning av sådana färdigheter bidrar bland annat till att en ser sin partner i ett bättre ljus, vilket i sin tur genererar högre relationstillfredsställelse (Miller m.fl., 2003). En har också sett att parrelationsutbildning (*eng. Couple Relationship Education*) där par får träna bland annat konflikt-hantering kan höja relationskvalitet och sänka nivåer av stresshormonet kortisol under pågående parkonflikt (Ditzen m.fl., 2011).

En studie baserad på över 40 000 amerikanska par, både heterosexuella och samkönade, som stod inför att börja parterapi visade att 80% av paren som sökte parterapi hade problem med både känslomässig intimitet och konflikthantering (Gottman m.fl., 2020). En svensk studie visade att den vanligaste anledningen till att par söker parterapi är kommunikationssvårigheter och problem med att samarbeta (Ahlborg m.fl., 2009). Paren i den svenska studien höjde signifikant sin rapporterade relationskvalitet efter jämfört med före parterapin (Ahlborg m.fl., 2009), vilket indikerar att parterapi kan innebära ett sätt att höja relationskvalitet.

Digital relationsstärkning

Relationsstöd, som syftar till att hjälpa individer att stärka sina parrelationer, via exempelvis webbsidor har vuxit exponentiellt de senaste åren (Gabb m.fl., 2013) och positiva attityder till den typen av stöd likaså (Cannon & Murray, 2019). Att använda webbaserat stöd visade sig vara det fjärde mest populära valet för kvinnor och män i en studie bland 4500 brittiska individer i parrelation där de tillfrågades vad de skulle föredra om de behövde relationsstöd (Gabb m.fl., 2013). Relationsstöd och information via webben har visat sig vara uppskattat av många bland annat för att det är ett bekvämt sätt att snabbt få tillgång till stöd, att det är anonymt, värnar om integritet och minskar upplevelsen av stigma kring relationsproblem (Walker m.fl., 2010).

Fördelarna med webbaserad terapi är alltså många. Men eftersom mobiltelefoner idag används mer frekvent i vardagen och av en bredare del av världens befolkning jämfört med datorer bör fokuset rimligen riktas mot mobiltelefonbaserad terapi (Preziosa m.fl., 2009). Mobiltelefonen gör stödet mer tillgängligt i vardagen och mobiltelefonens självklara del i många individers vardag skulle kunna öka individens acceptans för deras behov av terapi eller stöd (Preziosa m.fl., 2009).

Pars uppsökande av relationsstöd är länkat till hur allvarliga de bedömer att deras relationsproblem är (Cannon & Murray, 2019). Att inte veta vart en ska vända sig, känsla av skam över att behöva hjälp, tidsbrist och att inte ha råd är några av de hinder som par anger kopplat till uppsökande av relationsstöd (Cannon & Murray, 2019). Med det i åtanke kan en tänka sig att relationsstöd i appformat skulle vara fördelaktigt. Tillgängliggörandet av relationsstöd och alternativ till ansikte mot ansikte-terapi lyfts som viktigt att prioritera (Cannon & Murray, 2019).

Det finns en hel del forskning (Gustafson m.fl., 2021; Kang & Jeong, 2018; Morris m.fl., 2010; Preziosa m.fl., 2009; Watts m.fl., 2013) som visar på positiva effekter av appbaserad terapi generellt men när det kommer till appbaserat relationsstöd för par finns det inte mycket forskning att tillgå.

Föreliggande studie undersöker som ovan nämnt huruvida relationsstärkande parövningar via en av psykologer utvecklad app kan förbättra individers upplevda kvalitet i sin parrelation. Studien hoppas på så sätt bidra till att fylla det forskningsglapp som berör appbaserad relationsstärkning för par.

För att mer ingående förstå hur en app innehållande relationsstärkande övningar kan fungera för att höja relationskvalitet är det viktigt att framlägga appens struktur men framförallt: övningarnas karaktär och teoretiska förankring. Appen som föreliggande studie undersöker är utvecklad utifrån dimensioner som tidigare forskning presenterat som avgörande för bättre relationskvalitet (upplevelse av tillfredsställelse, samhörighet, känslomässig intimitet, enighet, självständighet, sensualitet och sexualitet). Appen inkluderar fem olika teman med olika övningar som tillsammans syftar till att öka relationskvaliteten hos par. Den riktar sig främst till par som har medelhög till hög relationskvalitet, och som vill stärka sin relation ytterligare. Den är inte tänkt som en sista livlina för par som befinner sig på gränsen till separation även om den inte utesluter att kunna vara hjälpsam även för denna målgrupp. Övningarna inkluderar bland annat informativa videoklipp, reflektionsövningar och självskattningstest. De fem

temana är: ”Prata känslor” som berör kommunikation och behov, ”Cool med konflikt” som berör konflikthantering, ”Lyckliga tillsammans” som berör anknytningsteori, ”Relatera meningsfullt” som berör kartläggning av värderingar och gemensam riktning samt ”Lustfyllt liv” som berör intimitet och sexualitet.

Prata känslor-övningen i appen är förankrad i bland annat ”De fem kärleks-språken” (Chapman, 1992) som syftar till att skapa insikt i det sätt respektive individ i parrelationen behöver få kärlek manifesterad till sig för att känna sig älskad och uppskattad av den andre. De fem kärleksspråken har bedömts avspegla sådana beteenden som människor utför när de vill främja en långvarig relation med någon (Egbert & Polk, 2006). Prata känslor inkluderar också kommunikationstekniken ”Non violent communication”, NVC, (Rosenberg, 2003) som i forskning (Vazhappily & Reyes, 2017) testats som en adekvat teknik för att öka relationskvalitet genom förbättrad kommunikation kring och förståelse för varandras olika behov och önskemål. Prata känslor berör i huvudsak relationskvalitetdimensionerna känslomässig intimitet, tillfredsställelse och samhörighet.

Övningen Cool med konflikt innehåller olika konflikthanteringstekniker och kunskap kring kroppens nervsystem och hur stressreaktioner kan yttra sig. Dessutom träning i medvetandegörande av egna försvarsstrategier och i medkänsla till sig själv och sin partner. Cool med konflikt är även den delvis förankrad i NVC (Rosenberg, 2003) men också i affektfokuserad terapi (McCullough & Magill, 2009), beteenderegistrering från kognitiv beteendeterapi (Beck, 1970) och relationsforskaren Gottmans fyra dysfunktionella konfliktbeteenden (Gottman, 1999). Cool med konflikt berör i huvudsak relationskvalitetdimensionerna tillfredsställelse, enighet och känslomässig intimitet.

Lyckliga tillsammans ämnar främja en trygg balans mellan närhet till sin partner kontra självständighet, och att erbjuda träning i förmåga att skapa och behålla kontakt och intimitet. Övningen är i huvudsak förankrad i anknytningsteorin (Bowlby, 1969, 1973, 1980) och vidareutvecklade tekniker kopplade till den såsom emotionsfokuserad parterapi (Johnson, 2004 & 2005) och testet ”Experiences in Close Relationships Scale” (Brennan m.fl., 1998). Lyckliga tillsammans berör i huvudsak relationskvalitetdimensionerna känslomässig intimitet, självständighet och samhörighet.

Relatera meningsfullt syftar till att kartlägga parternas värderingar, uppmontra till respektfull kommunikation kring eventuella olikheter i värderingar, lyfta vad parterna värdesätter hos varandra och att finna en gemensam riktning. Den är till största del förankrad i interventionen ”värderad riktning” utifrån ”Acceptance and commitment therapy” (Hayes, 2004). Relatera meningsfullt berör i huvudsak relationskvalitetdimensionerna enighet, tillfredsställelse och känslomässig intimitet.

Den femte övningen, Lustfyllt liv, ämnar främja lust, respektfull fysisk beröring och att öka parternas förståelse för varandras behov kopplat till närhet och sexualitet. Den ger redskap till utforskande av individernas förväntningar, önskemål och föreställningar kring närhet och sexualitet och är grundad i bland annat par- och familjeterapeuten Esther Perels kliniska arbete och perspektiv på intimitet och sexualitet samt praktiker kring samtycke (Martin, 2021). Lustfyllt liv berör i huvudsak relationskvalitetdimensionerna sensualitet, sexualitet och känslomässig intimitet.

I föreliggande studie användes appen av par under en månads tid och en förrespektive eftermätning av relationskvalitet utfördes via enkäter i anslutning till månaden då paren använde appen. Relationskvaliteten hos en kontrollgrupp som inte använde appen mättes på samma sätt och vid samma tidpunkter som hos experimentgruppen.

Frågeställningen lyder: ”Kan genomförande av relationsstärkande parövningar under en månads tid, via en mobiltelefonapplikation, bidra till ökad rapporterad relationskvalitet hos individer i parrelation?” Baserat på tidigare forskning formulerades följande hypoteser:

H1. Användning av appen förbättrar relationskvalitet från mättillfälle ett till mättillfälle två.

H2. Relationskvaliteten hos appanvändarna, tillika experimentgruppen, förbättras signifikant jämfört med en kontrollgrupp som inte genomfört några relationsstärkande övningar.

Metod

Undersökningsdesign

Studien är ett kvasiexperiment med inomindividdesign där inomgruppsfaktorn är tidpunkt för mätning och mellangruppsfaktorn grupptillhörighet. Den sistnämnda syftar alltså till om deltagaren ingick i experimentgruppen som använde appen i en månad eller om den ingick i kontrollgruppen som inte använde appen.

Deltagare

I experimentgruppen besvarade 92 personer första enkäten och 63 personer den andra. I kontrollgruppen var det 54 personer som besvarade första och 44 som besvarade andra. Enbart data från de personer som besvarat båda enkäterna användes. Det innebär att totalt 107 personer ingick i studien, det vill säga 63 personer i experimentgruppen respektive 44 i kontrollgruppen. Ingen deltagare identifierade sig som annat än kvinna eller man. Spridningen i ålder för experimentgruppen var 25 - 59 år ($M = 34.8$, $s = 6.9$, $Md = 33.5$) exklusive en person som valde att inte uppge sin ålder. För kontrollgruppen var spridningen 21 - 57 år ($M = 35.0$, $s = 8.8$, $Md = 33$), exklusive tre personer som valde att inte uppge sin ålder. Relationslängden hos experimentgruppen var 0.5 - 23 år ($M = 4.3$, $s = 4.2$, $Md = 3$) och hos kontrollgruppen 0.5 - 34 år ($M = 6.5$, $s = 7.2$, $Md = 4$) exklusive en person som valde att inte ange relationslängd. I experimentgruppen ingick 55 personer i en heterosexuell relation och 8 personer i en samkönad relation. Se Tabell 1 för mer detaljerad beskrivning av deltagarurvalet.

Tabell 1.

Beskrivning av deltagare

	Experimentgrupp		Kontrollgrupp		Totalt	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Kvinna	34	54	32	65	66	59
Man	29	46	17	35	46	41
Bor med sin partner	47	75	40	82	87	78
Särbo/distansrelation	16	25	9	18	25	22
Bor utan barn i hemmet	42	67	30	61	72	64
Bor med barn i hemmet på heltid eller deltid	21	33	19	39	40	36

Instrument

Relationskvalitet mättes dels genom en validerad skala, dels genom egna kompletterande påståenden.

Relationskvalitet mätt genom validerad skala. Den validerade mätskalan Quality of Dyadic Relationship, QDR36 (Ahlborg m.fl., 2009) användes för att mäta parens upplevda relationskvalitet före respektive efter en månads genomförande av relationsövningarna. QDR36 är en vidareutveckling av den äldre, i parrelationsforskning frekvent använda mätskalan Dyadic Adjustment Scale, DAS, (Spanier, 1976). QDR36 består av totalt fem dimensioner som tillsammans utgör ett mått på relationskvalitet. De fem dimensionerna är dyadisk enighet (11 frågor), dyadisk samhörighet (4 frågor), dyadisk tillfredsställelse (11 frågor), dyadisk sensualitet (5 frågor) och dyadisk sexualitet (5 frågor). Spridningen för varje dimensions medelvärdespoäng är 1-6 och den totala spridningen i poäng på hela testet är 5-30. Ju högre poäng på testet, desto bättre relationskvalitet. 20 poäng och lägre räknas som dålig relationskvalitet enligt Ahlborg m.fl. (2009). Svartalternativen i QDR36 ligger på en sexgradig skala av likert-typ med varierande formuleringar i de olika dimensionerna.

Dimensionen engagemang för relationen, hur mycket en är beredd att kämpa för att relationen ska hålla, mäts i en fråga i dimensionen dyadisk tillfredsställelse i QDR36. Känslomässig intimitet som bland annat Hassebrauck & Fehr (2002) nämner som en viktig komponent i relationskvaliteten menar Ahlborg m.fl. (2009) ringas in under dimensionen dyadisk sensualitet, men jag skulle argumentera för att det enbart är fysisk intimitet som berörs i sensualitetsdimensionen ("*Hur ofta kramar du din partner?*", "*Hur ofta kysser du din partner?*", "*Hur ofta har du lust att kramas och gosa med din partner?*", "*Hur ofta har ni kramats och gosats den senaste månaden?*" och "*Stämmer*

svaret på föregående fråga med dina önskemål?"). Känslomässig intimitet har ingen egen dimension i QDR36 men är inbakad i några av dimensionerna, i synnerhet i dyadisk tillfredsställelse (Exempelvis: "Anförtroar du dig åt din partner?", "Hur ofta lyssnar din partner till dina framförda önskemål?", "Hur ofta är det ett problem i er relation att du eller din partner inte visar kärlek och uppskattning?" och "Hur ofta upplever du att din partner skulle kunna stödja och trösta dig om du behöver?").

QDR36 är främst anpassat för personer som bor tillsammans (exempel: "Hur ofta kramar du din partner?") varför följande formulering lades till i anslutning till de frågor som berör fysisk närvaro: "Om ni varit ifrån varandra senaste månaden (ex. vid distansförhållande/om ni är särbo/om någon rest bort) -svara utifrån hur du tycker bäst skulle beskriva läget om ni hade varit tillsammans fysiskt".

QDR36 bedömdes passa studiens app väl bland annat med tanke på att QDR36 till skillnad från de flesta andra mätskalor för relationskvalitet inkluderar dimensionerna dyadisk sensualitet och dyadisk sexualitet vilka berörs i appens övning Lustfyllt liv.

Av upphovsrättsliga skäl är inte QDR36 bifogat som bilaga, men finns att se på skaparen Ahlborgs egna hemsida: <https://toneahlborg.wordpress.com/forskning-qdr/>

Relationskvalitet mätt genom egna påståenden. Eftersom dimensionen känslomässig intimitet (Hassebrauck & Fehr, 2002) i QDR36 enbart mäts implicit i QDR36 adderades, för att bättre fånga upp denna dimension, tre egna påståenden: "Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom", "Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig" och "Jag känner mig sedd av min partner". Dessa påståenden är också tänkta att kopplas till De fem kärleksspråken (Chapman, 1992) som berörs i övningen Prata känslor i studiens app och "Jag känner mig sedd av min partner" dessutom till anknytningsteorin (Bowlby, 1969, 1973, 1980) som är huvudfokus i appövningen Lyckliga tillsammans. Vidare lades påståendet "Min partner stöttar mig i det som är viktigt för mig, även om hen inte har samma åsikt eller prioritering som mig" till för att fånga upp eventuell effekt av appövningen Relatera meningsfullt och "Om du säger nej till sex eller intimitet blir du respektfullt bemött av din partner" för att rama in samtycke som berörs i appövningen Lustfyllt liv. Slutligen formulerades påståendet "Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av" för att bättre ringa in appövningen Cool med konflikt. Svartalternativen till de egna påståendena lades, likt QDR36, på en sexgradig skala av likert-typ, från 1 = "stämmer inte alls" till 6 = "stämmer helt och hållet".

Utöver relationskvalitetsfrågorna fick både experiment- och kontrollgruppen i enkät två även möjlighet att i fritext uttrycka om det fanns något särskilt den senaste månaden som de trodde kan ha påverkat deras upplevda relationskvalitet.

Reliabiliteten för QDR36 testades med Cronbach's alfa på den givna studiegruppen (experiment- och kontrollgrupp sammanslagna) där värdet visade $\alpha = .933$, vilket tyder på hög intern konsistens. De egna påståendena reliabilitetstestades tillsammans och visade även de på godkänd nivå av intern konsistens ($\alpha = .799$) även om de sedan användes som enskilda items och inte som ett index. De båda instrumenten, QDR36 respektive de egna påståendena, kan således båda betraktas som reliabla för att mäta relationskvalitet.

Tillvägagångssätt

Arbetet med studien inleddes genom att jag på eget initiativ kontaktade bolaget Relate för att fråga om de var intresserade av att utvärdera sin app i en vetenskaplig studie. Det var de. Samarbetet bestod enbart i att Relate tillhandahöll appen och agerade teknisk support för experimentgruppen ifall tekniska problem skulle uppstå under användningsperioden. Studien bedrevs av mig helt och hållet och ingen form av ersättning har utgått till mig för att ha genomfört denna studie.

Två olika forskningsinbjudningar till att delta i studien (en anpassad för experimentgruppen och en för kontrollgruppen) delades via sociala medier i form av Facebook och Instagram, vilket innebär ett bekvämlighetsurval. På grund av att få män anmälde intresse till att delta i kontrollgruppen rekryterades därför ytterligare några män till denna via snöbollsurval. I experimentgruppens inbjudan stod det att par som är intresserade av att utforska sin relation och samtidigt delta i en forskningsstudie sökes. De fick information om att studien utförs av en psykologistudent vid Göteborgs Universitet i samarbete med bolaget Relate. Vidare fick de information om att studien innefattar fem relationsutvecklande parövningar via en app kallad Relate Boost, att en som par har fyra veckor på sig att utföra de fem övningarna i appen, att en bör ha ambitionen att genomföra alla fem övningarna och att syftet med studien är att genom en individuell webbenkät undersöka personers subjektiva upplevelse av sin parrelation före respektive efter genomförandet av de fem övningarna i appen.

I kontrollgruppens inbjudan stod det att studien utförs av psykologistudenten Emelie Åkerblom vid Göteborgs Universitet och att hon söker personer i parrelation som är intresserade av att delta i en forskningsstudie om relationsutveckling. De fick också information om att den som deltar i studien får fylla i en webbenkät med en månads mellanrum och att syftet med studien är att undersöka personers subjektiva upplevelse av sin parrelation genom att jämföra mättillfälle ett med mättillfälle två. De fick också veta att studien ingår i en större studie, det vill säga den experimentgruppen ingick i, och att alla som vill får ta del av resultaten efter att studien är avslutad.

Dessutom tydliggjordes det i båda gruppernas inbjudningar att båda parterna i paret behöver vara minst 18 år eller äldre för att få delta. Anmälningar till studien gjordes till Emelies studentmejl. Inga namn samlades in, mejladresserna var enbart till för att möjliggöra utskick av enkätlänk till båda mättillfällena.

För experimentgruppen hölls innan övningsmånadens start ett frivilligt, anonymt, introduktionsmöte via den digitala mötesplattformen Zoom. Där fick de mer ingående information om hur appen fungerar och möjlighet att ställa frågor om studien till Emelie som ansvarade för den och frågor om appen till bolaget Relate som tillhandahöll den. Oavsett om de närvarade vid det digitala informationsmötet eller ej, mejlades övningsmånadens första dag en kortare manual ut med instruktioner för hur appen skulle användas. Manualen innehöll också en mejladress till Relates tekniska support ifall deltagarna ville ställa frågor om appen eller stötte på problem under studiens gång.

I båda gruppernas enkäter ombads deltagarna, som avidentifiering, ange ett enkätsmeknamn åt sig själva och att se till att komma ihåg smeknamnet eftersom detta var det som möjliggjorde ihopkoppling av enkät ett och enkät två. Att låta deltagarna

välja ett smeknamn som bara de själva kände till bedömdes vara mer integritetsvårnande än exempelvis en kodnyckel. I enlighet med forskningsetik och deltagarskydd klargjordes också att den information deltagarna lämnar kommer att behandlas säkert och förvaltas så att ingen obehörig kan ta del av den, att redovisning av resultatet kommer att ske på gruppnivå så att ingen individ kan identifieras, att deltagandet är frivilligt, att en när som helst kan avbryta sin medverkan utan motivering och att deltagandet inte innebär några förutsedda risker. De ombads också att besvara enkäten utifrån upplevelsen av relationen inom den senaste månaden och att fylla i sin enkät individuellt och inte tillsammans med sin partner, för att undvika att respondenten skulle påverkas av sin partners svar. Vidare fick de veta att några av enkätfrågorna kan upplevas privata och känsliga, att deltagandet är frivilligt, att det är tillåtet att hoppa över frågor och att en när som helst, utan motivering, kan välja att avbryta sin medverkan. Slutligen samlades samtycke till att delta in för båda grupperna och en mejladress till Emelie bifogades för att deltagarna skulle kunna mejla om de hade frågor eller om enkäten orsakat något obehag.

Experimentgruppens andra enkät mätte även hur många och vilka appövningar som respektive par genomfört och utrymme gavs också att i fritext få kommunicera sin upplevelse av hur det var att göra respektive övning. I övrigt var experiment- och kontrollgruppens för- och eftermätningar identiska, det vill säga, de bestod båda av QDR36 och de egna påståendena. Mättillfälle ett (insamling av data genom första enkäten) pågick mellan 16/2 - 22/2, 2021 och mättillfälle två (insamling av data genom andra enkäten) pågick mellan 22/3 - 31/3, 2021. Efter studieperiodens slut fick båda grupperna veta att det som mätts var upplevd relationskvalitet och mer ingående information om mätskalan QDR36 delades. De fick också veta att de, om de vill, får ta del av resultatet när allt är klart och båda grupperna blev inbjudna till att (frivilligt och anonymt) delta i ett avslutningsmöte via Zoom tillsammans med Emelie, bolaget Relate och den legitimerade psykolog som varit med och utvecklat appen. Experimentgruppen fick information om att en kontrollgrupp fyllt i samma enkät som de själva, utan att ha utfört några appövningar och kontrollgruppen fick veta att de utgjort just en kontrollgrupp, till en experimentgrupp som använt appen Relate Boost under en månads tid och att de båda grupperna har fyllt i samma enkät före respektive efter månaden för att upplevd relationskvalitet skulle kunna jämföras mellan grupperna.

Databearbetning

Inledningsvis konstaterades att data inte kan betraktas som helt normalfördelad. Det visade sig bland annat i att samtliga av de egna påståendena för relationskvalitet var signifikanta enligt Kolmogorov-Smirnovs test för normalitet, vilket tyder på snedfördelad data. Vad gäller QDR36 som helhet visade testet Kolmogorov-Smirnov sig vara icke-signifikant, dock var skevheten i mättillfälle ett $-.453$ respektive $-.967$ i mättillfälle två vilket alltså ändå indikerar skev fördelning. För att undersöka H1 utfördes därför Wilcoxons teckenrangtest, det vill säga ickeparametriska beroende mätningar för parvisa (inomgrupp)jämförelser. Därefter utfördes också ett parametriskt

beroende t-test. När resultaten i det parametriska beroende t-testet jämfördes med de ickeparametriska beroende teckenrangtesten visade sig samtliga resultat som var signifikanta ickeparametriskt också vara det parametriskt och vice versa, även om signifikansvärdena var något lägre och effekterna (i de flesta utfallsmåtten) något svagare i de ickeparametriska parvisa jämförelserna. Resultaten bedömdes således avspegla varandra tillräckligt väl för att beslutet att rapportera parametriskt kunde tas. Ett argument för att rapportera t-testet istället för Wilcoxon's är att t-test bedöms vara enklare för en läsare att tolka och intuitivt förstå. Dessutom anses ANOVor vara robusta mot snedfördelning (Borg & Westerlund, 2012) varför valet att använda mixade tvåvägs-ANOVor för att studera interaktions-effekter (H2: huruvida experimentgruppen skiljer sig signifikant från kontrollgruppen eller ej) kan betraktas som rimligt. Särskilt när det också konstaterats att effekterna i de parvisa jämförelserna överensstämmer med varandra ickeparametriskt respektive parametriskt, i kombination med att samtliga utfallsvariabler uppfyllt antagandena om homogena populations- och kovarianser. Kongruensen i att både t-testet och ANOVorna rapporterar medelvärden och standardavvikelser borde rimligen underlätta ytterligare vad gäller läsarens tolkning av resultaten. För resultaten från Wilcoxon's ickeparametriska teckenrangtest, se bilaga.

Vad gäller H2 användes en mixad tvåvägs-ANOVA för varje utfallsvariabel med tid (mättillfälle ett till mättillfälle två) som inomgruppsfaktor och gruppstillhörighet (experiment- respektive kontrollgrupp) som mellangruppsfaktor.

Effektstorleken i de parvisa jämförelserna (t-testet och teckenrangtesten) tolkades enligt Cohen's kategorier för effektstyrka (Borg & Westerlund, 2012) där $d = .20$ betraktas som liten effekt, $d = .50$ betraktas som måttlig effekt och $d = .80$ och uppåt betraktas som stor effekt. Effektstorleken i de mixade tvåvägs-ANOVorna rapporterades enligt partial eta² (η_p^2). En fingervisning för tolkning är att $\eta_p^2 = .01$ indikerar en liten effekt, $\eta_p^2 = .06$ en medelstark effekt och $\eta_p^2 = .14$ en stor effekt (Green & Salkind, 2014). Signifikansnivån sattes till .05 för samtliga tester.

De personer ($n = 6$) som besvarat enkäterna endast upp till 68% bedömdes ha angivit för knapphändig data för att kunna analyseras korrekt, varför dessa exkluderades ur analyserna.

Insamlad data via relationskvalitet-mätskalan QDR36 analyserades för sig och data via de egna relationskvalitet-påståendena för sig. Detta dels för att hålla den redan validerade skalan "ren" från inblandning av annat, dels för att genom de egna påståendena få en tydligare inblick i hur förändringen kopplad respektive påstående såg ut.

Resultat

Inledningsvis undersöktes min första hypotes (H1) som alltså enbart berör appanvändarna tillika experimentgruppen, för att se huruvida användande av appen förbättrar relationskvalitet från mättillfälle ett till mättillfälle två. Resultaten från t-testet, tvåsidig prövning, som använts för att undersöka H1 finns att se i Tabell 2.

Testet visade på signifikant förbättring av relationskvalitet hos appanvändarna vad gäller QDR36 från mättillfälle ett till mättillfälle två. Effekten var liten till måttlig

(medelstark). Vidare visade det beroende t-testet även att appanvändarna vid mättillfälle två i signifikant ökad utsträckning upplevde att *"Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom"*. Effektstyrkan var strax under måttlig.

Den största signifikanta (måttliga till starka) förbättringen i relationskvalitet hos appanvändarna från mättillfälle ett till mättillfälle två visade sig i påståendet *"Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig"*. Vad gäller *"Jag känner mig sedd av min partner"* rapporterade appanvändarna sig upplevt mer sedda vid mättillfälle två, dock var inte höjningen signifikant. Det påstående som berör konflikthantering, *"Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av"*, visade från mättillfälle ett till mättillfälle två en signifikant, liten till måttlig, effekt. Påståendet *"Min partner stöttar mig i det som är viktigt för mig, även om hen inte har samma åsikt eller prioritering som mig"* förbättrades också för appanvändarna från mättillfälle ett till mättillfälle två, dock inte signifikant. Slutligen visades en marginell (icke-signifikant) förbättring vad gäller påståendet kring samtycke: *"Om du säger nej till sex eller intimitet blir du respektfullt bemött av din partner"*. Sammanfattningsvis finner jag alltså delvis stöd för hypotesen att app-användarnas relationskvalitet förbättras signifikant från mättillfälle ett till mättillfälle två. Det vill säga, QDR36 i sin helhet förbättrades signifikant samtidigt som poängen höjdes signifikant i tre av de sex egna påståendena. De resterande tre påståendena höjdes i poäng, men utan att nå konventionell signifikansnivå.

Tabell 2.

t-test för beroende mätning av relationskvalitet mätt genom den validerade skalan QDR36 respektive de sex egna påståendena

	Mättillfälle 1		Mättillfälle 2		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>df</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>s</i>	<i>M</i>	<i>s</i>				
QDR36, totalpoäng	24.1	2.6	24.7	2.4	-2.59	.01	56	.34
Insikt om egna behov ¹	4.8	.9	5.1	.7	-3.48	.00	62	.43
Insikt om partners behov ²	4.5	.8	5.0	.8	-4.46	.00	62	.56
Känna sig sedd av partner ³	5.1	1.0	5.2	.9	-1.46	.15	62	.19
Konflikthantering ⁴	4.7	1.0	4.9	1.0	-1.99	.05	62	.25
Stöttning trots olika värderingar ⁵	5.0	1.0	5.2	.7	-1.76	.08	61	.22
Samtycke ⁶	5.6	.8	5.7	.7	-.78	.44	60	.10

1 = *"Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom"*

2 = *"Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig"*

3 = *"Jag känner mig sedd av min partner"*

4 = *"Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av"*

5 = *"Min partner stöttar mig i det som är viktigt för mig, även om hen inte har samma åsikt eller prioritering som mig"*

6 = *"Om du säger nej till sex eller intimitet blir du respektfullt bemött av din partner"*

Vad gäller H2, huruvida experimentgruppen skiljer sig signifikant från kontrollgruppen eller ej, (se Tabell 3) visade den första ANOVAn på signifikant, medel till stark ($\eta_p^2 = .069$), interaktionseffekt mellan tid och grupp tillhörighet vad gäller totalpoäng på QDR36, vilket innebär att experimentgruppen (Före: $M = 24.1$, $s = 2.6$. Efter: $M = 24.7$, $s = 2.4$) signifikant förbättrade sin relationskvalitet, mätt i QDR36, jämfört med kontrollgruppen (Före: $M = 23.8$, $s = 2.7$. Efter: $M = 23.5$, $s = 3.1$). Interaktionseffekten blir extra stark eftersom kontrollgruppen sänkt sig och experimentgruppen höjt sig.

Tabell 3.

Medelvärden, (standardavvikelser), F-värden och frihetsgrader för huvudeffekter av faktorn tid respektive faktorn gruppering samt interaktionseffekter av tid x gruppering

	Tid			Gruppering		Interaktion	
	Före	Efter	F	Experiment-grupp	Kontroll-grupp	F	F
QDR36, totalpoäng	24.0 (2.6)	24.2 (2.7)	.30	24.4 (2.5)	23.7 (2.8)	1.67	6.92*
Insikt om egna behov ¹	4.9 (1.0)	5.1 (.8)	7.02*	5.0 (.7)	5.0 (.8)	.00	.58
Insikt om partners behov ²	4.7 (.9)	4.9 (.8)	4.85*	4.7 (.7)	4.8 (.8)	.20	11.24**
Känna sig sedd av partner ³	5.2 (1.0)	5.2 (.9)	.23	5.2 (.8)	5.2 (.9)	.00	6.35*
Konflikthantering ⁴	4.7 (1.0)	4.9 (1.0)	4.51*	4.8 (1.0)	4.8 (.9)	.00	.03
Stöttnings trots olika värderingar ⁵	5.1 (.9)	5.2 (.8)	.53	5.2 (.8)	5.2 (.7)	.30	2.48
Samtycke ⁶	5.6 (.7)	5.6 (.7)	.12	5.6 (.7)	5.6 (.7)	.00	.52

* $p < .05$

** $p \leq .001$

1 = "Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av honom"

2 = "Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig"

3 = "Jag känner mig sedd av min partner"

4 = "Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av"

5 = "Min partner stöttar mig i det som är viktigt för mig, även om hen inte har samma åsikt eller prioritering som mig"

6 = "Om du säger nej till sex eller intimitet blir du respektfullt bemött av din partner"

Den starkaste ($\eta_p^2 = .098$) signifikanta interaktionseffekten visades i påståendet "Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av"

mig". Här hade experimentgruppen höjt sig signifikant (Före: $M = 4.5$, $s = .8$. Efter: $M = 5$, $s = .8$) jämfört med kontrollgruppen (Före: $M = 4.9$, $s = .8$. Efter: $M = 4.8$, $s = .9$).

Slutligen visade även påståendet "*Jag känner mig sedd av min partner*" på en medelstark ($\eta_p^2 = .058$) signifikant interaktionseffekt där experimentgruppen höjt sig signifikant från före till efter (Före: $M = 5.1$, $s = 1.0$. Efter: $M = 5.2$, $s = .9$) jämfört med kontrollgruppen (Före: $M = 5.3$, $s = .9$. Efter: $M = 5.0$, $s = 1.0$). Förändringen har således gått i motsatt riktning för de båda grupperna. Experimentgruppen höjde sig till kontrollgruppens ursprungsnivå samtidigt som kontrollgruppen sänkte sig till experimentgruppens ursprungsnivå.

Tre huvudeffekter av tid erhöles också. Den ena (medelstark, $\eta_p^2 = .6$) för påståendet "*Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom*" vilket innebär att oavsett gruppstillhörighet erhöles en effekt av tid.

Den andra huvudeffekten av tid visades i påståendet "*Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig*". Detta påstående visade också som ovan nämnt på en interaktionseffekt. Det tyder på att effekten hos experimentgruppen var såpass stark att den även slog över som huvudeffekt, trots kontrollgruppens sänkning i poäng.

Den tredje och sista huvudeffekten erhöles vad gäller påståendet kring konflikt-hantering där effekt av tid alltså hittades oberoende av gruppstillhörighet.

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka om en månads användning av en mobilapplikation innehållande relationsstärkande parövningar kan förbättra upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation men också om appanvändarnas relationskvalitet blir signifikant bättre jämfört med en kontrollgrupp som inte genomför några övningar. Resultaten visade att den upplevda relationskvaliteten hos individer i parrelation förbättrats avseende flera av utfallsmåtten kopplade till relationskvalitet efter jämfört med före användning av appen.

Förbättringar i relationskvalitet erhöles för det första i QDR36 som helhet men också i påståendena "*Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom*", "*Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig*" samt "*Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av*" vilket alltså innebär en förbättring i tre av de sex egna påståendena för relationskvalitet.

Dessutom visade appanvändarnas relationskvalitet sig bli bättre från måttillfälle ett till måttillfälle två jämfört med kontrollgruppen avseende QDR36 som helhet, men också i två av de egna påståendena för relationskvalitet. Upplevelsen av att veta vad ens partner behöver för att känna sig uppskattad och älskad av en visade på den starkaste förbättringen från måttillfälle ett till måttillfälle två, jämfört med kontrollgruppen. Därtill visade appanvändarna vid måttillfälle två sig mer sedda av sin partner jämfört med kontrollgruppen.

Att appanvändarnas relationskvalitet, mätt i QDR36, förbättrades från mät-tillfälle ett till mättillfälle två och att deras relationskvalitet dessutom blev bättre jämfört med kontrollgruppens stödjer den forskning som studiens app är uppbyggd utifrån, det vill säga upplevelse av tillfredsställelse, samhörighet och sensualitet (Ahlborg m.fl., 2009), känslomässig intimitet och självständighet (Hassebrauck & Fehr, 2002), enighet och sexualitet (Ahlborg m.fl., 2009; Hassebrauck & Fehr, 2002) och engagemang för relationen i form av långtidsorientering (Arriaga & Agnew, 2001).

Eftersom medelvärdespoängen hos experimentgruppen både vid mättillfälle ett och två i QDR36 var över 20 kan en enligt Ahlborg m.fl. (2009) tolka det som att experiment-gruppen inte hade låg relationskvalitet (<20) vare sig före eller efter appanvändningen. Detta kan ses som fördelaktigt eftersom studiens app i huvudsak riktar sig till användare med medel till hög relationskvalitetsnivå. Deltagarnas nivå passar således appens målgrupp.

Båda påståendena som handlar om i vilken grad en känner insikt i vad en själv respektive ens partner behöver för att känna sig älskad och uppskattad är kopplade till appens första övning Prata känslor som berör De fem kärleksspråken (Chapman, 1992). Tyngdpunkten i övningen ligger vid att förstå det specifika sätt just ens partner behöver få kärlek manifesterad till sig. Chapman (1992) menar att individer i parrelation borde ”boosta” varandra med kärlek genom att ”prata sin partners kärleksspråk” för att på så sätt stärka den upplevda relationskvaliteten. Prata känslor-övningen har samtliga deltagare rapporterat att de genomfört, och kanske är det en anledning till varför höjningen av instämmande i påståendet ”*Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig*” var den största av alla utfallsmått för relationskvalitet. Att vara lyhörd för sin partners önskemål och behov kan också kopplas till de budskap som en av världens främsta relationsforskare, John Gottman, upprepande betonar (bland annat i Gottman & Gottman, 2008) som mycket viktigt för relationskvaliteten, nämligen att lyssna på sin partners försök till kontakt (eng. ”bids for connection”). Att fånga upp sin partners behov och möta dem på ett varmt, empatiskt och nyfiket sätt betonar Gottman & Gottman (2008) som viktiga komponenter för att en relation ska må väl och hålla i längden.

Att användarna vid mättillfälle två rapporterat högre poäng vad gäller konflikthantering överensstämmer också med forskning (Vazhappily & Reyes, 2017) som visat att Non Violent Communication, NVC, (Rosenberg, 2003) vilken appövningen Cool med Konflikt till stor del bottnar i, utgör gynnsam kunskap och färdighetsträning för att höja relationskvalitet. NVC höjer relationskvalitet genom kommunikationsverktygsprinciper som främjar empatisk, samverkande och ”icke-våldsamt” kommunikation.

För att återknyta till dimensionen känslomässig intimitet som Hassebrauck & Fehr (2002) menar utgör den mest avgörande dimensionen för relationskvalitet finns det några beröringspunkter att lyfta. Hassebrauck & Fehr (2002) utgår ifrån känslomässig intimitet som den process i vilken människor känner sig förstådda, validerade och omhändertagna (Reis & Patrick, 1996). Att känna sig förstådd, validerad och omhändertagen menar Hassebrauck & Fehr (2002) är fundamentala mänskliga behov som uppfylls av olika beteenden och interaktionskomponenter, vilka utkristalliserades i

deras studie. Dessa beteenden och komponenter innefattar att ta sig tid för varandra, visa empati, lyssna och prata till varandra, visa intresse för den andre, visa ömhet med mera. I den utsträckning ett förhållande kännetecknas av denna typ av interaktionskomponenter kommer förhållandet sannolikt att tolkas som ett exempel på prototypen för god relationskvalitet och således upplevas tillfredsställande (Hassebrauck & Fehr, 2002). Det betyder inte att andra dimensioner (såsom enighet, självständighet och sexualitet) inte bidrar till relationskvalitet, de är bara inte lika centrala för relationskvaliteten som just känslomässig intimitet, menar de. Detta att visa empati, att ta sig tid för varandra, att visa ömhet för varandra och lyssna, prata till och visa intresse för varandra är interaktionskomponenter som är starkt närvarande i samtliga av appens fem övningar. Appen stärker och uppmuntrar till sådana beteenden som tidigare forskning (Hassebrauck & Fehr, 2002) kopplat till känslomässig intimitet varför det är troligt att upplevelsen av ökad känslomässig intimitet i sin tur mynnar ut i högre upplevd relationskvalitet för de par som använt appen.

Det finns en viktig gemensam nämnare för samtliga övningar som ingått i föreliggande studie, nämligen att parterna aktivt behöver avsätta och ta sig tid för att stärka sin parrelation. Appen ger utrymme för metareflektion, uppmuntrar till regelbundna små avbrott från vardagens måsten och riktar fokuset mot stärkning av relationen. Filosofin bakom appen bottnar i att relationsarbete bör prioriteras och att en relation inte bör tas för given. Att arbeta för att förbättra relationen och ta emotionellt ansvar för den är, kanske inte helt förvånande, förenat med högre relationskvalitet (Curran m.fl., 2015). Allra starkast effekt på relationskvalitet har den typen av relationsarbete om det görs av båda parter i relationen (Curran m.fl., 2015). Dock har en sett att kvinnor i heterosexuella relationer i regel tar större ansvar för att arbeta på relationen, exempelvis genom att uppmuntra till transparent delning av tankar och känslor parterna sinsemellan, jämfört med män (Umberson m.fl., 2015). Appen gör det enkelt för parterna att synka övningarna med varandra och upplägget i sig lotsar parterna framåt genom deluppdrag och uppgifter. Ibland skickar appen också korta påminnelsenotiser om att slutföra övningar. Appens upplägg skulle därför potentiellt kunna tänkas hjälpa till att ”ta över” någon andel av ansvaret för det emotionella relationsarbete som kvinnor i heterosexuella parrelationer i regel driver. Övningarnas upplägg i appen går också i linje med forskning (bland annat Driver & Gottman, 2004) som pekar på att regelbunden, gärna daglig, kärleksfull interaktion skapar känslomässig intimitet vilken i sin tur bygger en starkare relation. Det min studie lägger till är att en relationsstärkande app kan fungera som ett verktyg för att träna på och prioritera den typen av interaktion. Min studie visar också att det via en sådan typ av app är möjligt att förändra relationskvalitet under så kort tid som en månad, vilket kan betraktas som en indikation på att relationsstärkning i appformat bör prioriteras forskningsmässigt.

Att kunna besvara enkäterna i denna studie sanningsenligt och adekvat tänker jag förutsätter reflektion och rannsakan av hur en upplever sin relation i nuläget. Jag tror att det i sin tur kan väcka tankeprocesser och att komponenter en annars inte reflekterat över kan medvetandegöras. Det skulle potentiellt kunna väcka obehag. Det, i kombination med att vissa i kontrollgruppen uppgav att de upplevt stress under

månaden mellan enkäterna skulle kunna utgöra en förklaring till varför kontrollgruppen sänkte sig i flera av studiens utfallsmått för relationskvalitet.

Studien har ett antal begränsningar som bör belysas. För det första är de två olika deltagargrupperna i studien varken randomiserade eller att betraktas som homogena. Deltagarna skiljer sig åt i form av relationslängd, ålder, könsidentitet, huruvida de bor tillsammans med sin partner eller ej, huruvida de bor med barn eller ej och huruvida relationen är samkönad eller heterosexuell. Spridningen kan förvisso betraktas som en bra representation av hur verkligheten ser ut, men vill en mer ingående förstå hur relationskvalitet kan förhålla sig i olika typer av grupper föreslår jag replikering av föreliggande studie på mer homogena grupper.

Värt att anmärka är också att studiens tidsram var kortare än vad den använda appen egentligen är designad för. Dessutom var appen under perioden för studien fortfarande i betaversion innefattande vissa tekniska problem. Några deltagare rapporterade att syftnings- och stavfel förekommer på ett par ställen och att dessa upplevdes som störande i användandet av appen. Studiens tidsbegränsning menade vissa genererade stress över att hinna utföra alla övningar inom utsatt tid. Eftersom stress kan påverka relationskvalitet negativt (Neff & Karney, 2009) hade mest troligt en något längre tidsram för studien varit gynnsam. På punkten i studiens andra enkät där de kunde fylla i om det finns *"något särskilt i ditt liv just nu som du tror kan ha påverkat upplevelsen av din relation under den senaste månaden"* uppgav några deltagare att de känt sig påverkade av vissa externa stressfaktorer under perioden för studien. Externa stressorer kan påverka relationskvalitet negativt i form av att vissa ibland har svårt att separera hur de upplever sin relation i allmänhet från andra negativa känslor de upplever i det dagliga livet (Neff & Karney, 2009). Att genomföra föreliggande studie utan att riskera att deltagarna skulle utsättas för externa stressorer under perioden för studien var dock inte möjligt, varför ovan nämnda punkt lades till i enkät två som ett försök att fånga upp olika externa faktorer som kunde tänkas påverka relationskvalitet.

Alla appanvändande par genomförde heller inte alla övningarna som ingick i studien. 35% uppgav att de genomfört alla fem övningarna, 14% att de genomfört fyra, 24% att de genomfört tre och 27% att de genomfört två. Validiteten i studien hade enligt min bedömning höjts ytterligare av att samtliga deltagare genomfört samtliga övningar. Dock har som ovan nämnt samtliga deltagare uppgett att de genomfört första övningen, Prata Känslor, vilken är den procentuellt sett mest omfattande och avsevärt längsta av alla studiens fem övningar. Det bidrar till balansering av det hela.

Studien finner stöd för att relationsstärkande parövningar via en mobiltelefonapplikation, under en månads tid, kan höja upplevd relationskvalitet hos individer i parrelation inom flera områden. Detta indikerar således att formatet mobiltelefonapplikation kan fungera som verktyg för att träna färdigheter som bygger bättre relationer. Empiriskt fokus bör därför rimligen riktas mot vidare undersökning av relationsstärkande mobiltelefonapplikationer.

Avslutningsvis vill jag med tanke på att föreliggande studie undersökt appens inverkan på relationskvalitet inom ramen för en månad belysa att uppföljande mätningar av relationskvalitet behövs för att kunna uttala sig om långvariga effekter av en sådan här typ av intervention.

Referenser

- Ahlborg, T. (2004) Experienced quality of the intimate relationship in first-time parents – Qualitative and quantitative studies. Doctoral dissertation. Nordic School of Public Health, Göteborg, Sweden. Hämtad 2021, 02 25 från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:747810/FULLTEXT01.pdf>
- Ahlborg, T., Lilleengen, A.-M., Lönnfjord, V., & Petersen, C. (2009). Quality of dyadic relationship in Swedish men and women living in long-term relationships and in couples in family counselling—Introduction of a new self-report measure, QDR36. *Nordic Psychology*, *61*(3), 23–46. DOI: 10.1027/1901-2276.61.3.23
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(9), 1190–1203. DOI: 10.1177/0146167201279011
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, *1*(2), 184–200. DOI: 10.1016/S0005-7894(70)80030-2
- Borg, E. & Westerlund, J. (2012). *Statistik för beteendevetare* (3 uppl.). Liber.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness, and depression*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 46–76). The Guilford Press. Hämtad 2021, 02 28 från <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measuresecl.html>
- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective. *Psychological bulletin*, *112*(1), 39–63. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.39
- Cannon, J. L., & Murray, C. E. (2019). Promoting healthy relationships and families: An exploratory study of the perceptions of resources and information and skill needs among couples, single adults, and parents. *The Family Journal*, *27*(3), 309-318. DOI: 10.1177/1066480719852357
- Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Chicago: Northfield Publishing.
- Curran, M. A., McDaniel, B. T., Pollitt, A. M., & Totenhagen, C. J. (2015). Gender, Emotion Work, and Relationship Quality: A Daily Diary Study. *Sex roles*, *73*(3-4), 157–173. DOI: 10.1007/s11199-015-0495-8
- Ditzen, B., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Baucom, D. (2011). Assisting couples to develop healthy relationships: effects of couples relationship education on cortisol. *Psychoneuroendocrinology*, *36*(5), 597–607. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2010.07.019

- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family process*, 43(3), 301–314. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. DOI: 10.1177/0265407505056438
- Egbert & Polk (2006) Speaking the Language of Relational Maintenance: A Validity Test of Chapman's Five Love Languages, *Communication Research Reports*, 23:1, 19-26, DOI: 10.1080/17464090500535822
- Farooqi, S. (2014). The Construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 5, E2. DOI: 10.1017/jrr.2014.2
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242. DOI: 10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x
- Fleming, C. B., White, H. R., & Catalano, R. F. (2010). Romantic relationships and substance use in early adulthood: an examination of the influences of relationship type, partner substance use, and relationship quality. *Journal of health and social behavior*, 51(2), 153–167. DOI: 10.1177/0022146510368930
- Gabb J., Klett-Davies, M. Fink J. & Thomae, M., 2013. Enduring love? Couple relationships in the 21st Century. Survey Findings. An Interim Report. Hämtad 2021, 06 03 från <https://www.open.ac.uk/researchprojects/enduringlove/sites/www.open.ac.uk.researchprojects.enduringlove/files/files/ecms/web-content/Final-Enduring-Love-Survey-Report.pdf>
- Garriga, A., Martínez-Lucena, J., & Moreno, A. (2019). Parents' relationship quality and children's externalizing problems: The moderating role of mother-child relations and family socio-demographic background. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 36(2), 137-154. DOI: 10.1007/s10560-018-0558-0
- Glenn N. & Weaver C. (1981) The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family* 43, 161-168. DOI: 10.2307/351426
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. W W Norton & Co.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (p. 138–164). The Guilford Press.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., Cole, C., & Preciado, M. (2020). Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples. *Journal of marital and family therapy*, 46(2), 218–239. DOI: 10.1111/jmft.12395
- Green, S. B., & Salkind, N.J. (2014) *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data*. Pearson Education.

- Gustafson, D. H., McTavish, F. M., Chih, M. Y., Atwood, A. K., Johnson, R. A., Boyle, M. G., Levy, M. S., Driscoll, H., Chisholm, S. M., Dillenburg, L., Isham, A., & Shah, D. (2014). A smartphone application to support recovery from alcoholism: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, *71*(5), 566–572. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4642
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, *9*(3), 253–270. DOI: 10.1111/1475-6811.00017
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, *35*, 639-665. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hofstede, Geert, Hofstede, Jan & Minkov, Misho (2011). *Organisationer och kulturer*, Lund: Studentlitteratur.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, *35*(2), 239–244. DOI: 10.1007/s12160-008-9018-y
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, *69*, 437-458. DOI: 10.1146/annurev-psych-122216-011902
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352
- Johnson, D. (1995). Assessing marital quality in longitudinal and life course studies. In J. Close Conoley & E. Buterick (Eds.) Werth, *Family Assessment*. Lincoln, NE, Burors Institute of Mental Measurements, University of Nebraska-Lincoln. Hämtad 2021, 02 08 från <https://core.ac.uk/download/pdf/188082776.pdf>
- Johnson, S. M. (2005). *Emotion and the Repair of Close Relationships*. In W. M. Pinsof & J. L. Lebow (Eds.), Oxford series in clinical psychology. Family psychology: The art of the science (p. 91–113). Oxford University Press.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd Edn). New York: Brunner/Routledge.
- Kang, J., & Jeong, Y. J. (2019). Effects of a smartphone application for cognitive rehearsal intervention on workplace bullying and turnover intention among nurses. *International journal of nursing practice*, *25*(6), e12786. DOI: 10.1111/ijn.12786
- Lloyd, G; Lacey, RE; (2012) Understanding 21st Century Relationships: a Compendium of Key Data. One Plus One: London. Hämtad 2021, 03 18 från [Understanding_21st_Century_Relationships_A_Compndium_of_Key_Data_Ho](#) usehold_Composition_and_Families
- Martin, B. (2021). *The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent*. Luminare Press.

- McCullough, L., & Magill, M. (2009). Affect-focused short-term dynamic therapy. In R. A. Levy & J. S. Ablon (Eds.), *Handbook of evidence-based psychodynamic psychotherapy: Bridging the gap between science and practice* (p. 249–277). Humana Press. DOI: 10.1007/978-1-59745-444-5_11
- Miller, P. J. E., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization processes. *Journal of Marriage and Family, 65*(4), 978-995. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2003.00978.x
- Morris, M. E., Kathawala, Q., Leen, T. K., Gorenstein, E. E., Guilak, F., Labhard, M., & Deleeuw, W. (2010). Mobile therapy: case study evaluations of a cell phone application for emotional self-awareness. *Journal of medical Internet research, 12*(2), e10. DOI: 10.2196/jmir.1371
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2009). Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of personality and social psychology, 97*(3), 435–450. DOI: 10.1037/a0015663
- Pieh C, O'Rourke T, Budimir S, Probst T (2020) Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLoS ONE 15*(9): e0238906. DOI: 10.1371/journal.pone.0238906
- Preziosa, A., Grassi, A., Gaggioli, A., & Riva, G. (2009). Therapeutic applications of the mobile phone. *British Journal of Guidance & Counselling, 37*, 313 - 325. DOI: 10.1080/03069880902957031
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 759–763. DOI: 10.1037/0893-3200.21.4.759
- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523–563). New York: Guilford.
- Reynolds, J., Houlston, C., & Coleman, L. (2014). Understanding relationship quality. 1 Benjamin Street, London EC1M 5QG: OnePlusOne. Hämtad 2021, 01 30 från <https://www.researchgate.net/profile/J-Tarafdar/post/How-to-analyse-the-data-using-SURE-QUAL-index/attachment/5aab7e424cde266d5891bc64/AS:604722205560839@1521188417998/download/UnderstandingRelationshipQuality-V7.pdf>
- Robinson, E. A., & Price, M. G. (1980). Pleasurable behavior in marital interaction: An observational study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48*(1), 117–118. DOI: 10.1037/0022-006X.48.1.117
- Rosenberg, Marshall. (2012). *Nonviolent Communication*. Svensbyn: Friare Liv
- Spanier, G. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*(1), 15-28. DOI: 10.2307/350547
- Umberson, D., Thomeer, M. B., & Lodge, A. C. (2015). Intimacy and Emotion Work in Lesbian, Gay, and Heterosexual Relationships. *Journal of marriage and the family, 77*(2), 542–556. DOI: 10.1111/jomf.12178
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2017). Non-Violent Communication and marital relationship: Efficacy of ‘Emotion-Focused Couples’ Communication Program

- among Filipino couples. *Psychological Studies*, 62(3), 275–283. DOI: 10.1007/s12646-017-0420-z
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and aging*, 25(2), 422–431. DOI: 10.1037/a0019087
- Walker, J., Barrett, H., Wilson, G. & Chang, Y-S, 2010. Relationships matter: understanding the needs of adults (particularly parents) regarding relationship support. London: DCSF. Hämtad 2021, 04 08 från <http://publications.dcsf.gov.uk/eOrderingDownload/DCSF-RR233.pdf>
- Watts, S., Mackenzie, A., Thomas, C., Griskaitis, A., Mewton, L., Williams, A & Andrews, G, (2013). CBT for depression: a pilot RCT comparing mobile phone vs. computer. *BMC Psychiatry* 13, 49. DOI: 10.1186/1471-244X-13-49

Bilaga

Wilcoxon teckenrangtest för beroende mätning mellan mättillfälle ett och mättillfälle två

	Negative ranks			Positive ranks			Test statistics			Cohen's <i>d</i>
	<i>n</i>	Mean rank	Sum of ranks	<i>n</i>	Mean rank	Sum of ranks	Ties	<i>Z</i>	<i>p</i>	
Relationskvalitet, QDR36 totalpoäng	21	26.69	560.50	36	30.35	1092.50	0	-2.11 ^a	.03*	.22
<i>"Jag vet vad jag behöver från min partner för att känna mig uppskattad och älskad av henom"</i>	3	13.83	41.50	20	11.73	234.50	40	-3.15 ^a	.00*	.34
<i>"Jag vet vad min partner behöver från mig för att känna sig uppskattad och älskad av mig"</i>	4	11.50	46.00	25	15.56	389.00	34	-3.92 ^a	.00**	.58
<i>"Jag känner mig sedd av min partner"</i>	10	14.70	147.00	18	14.39	259.00	35	-1.37 ^a	.17	
<i>"Min partner och jag kan tillsammans lösa konflikter på ett sätt som båda mår väl av"</i>	9	15.11	136.00	20	14.95	299.00	34	-1.94 ^a	.05*	.19
<i>"Min partner stöttar mig i det som är viktigt för mig, även om hen inte har samma åsikt eller prioritering som mig"</i>	11	12.00	132.00	17	16.12	274.00	34	-1.74 ^a	.08	
<i>"Om du säger nej till sex eller intimitet blir du respektfullt bemött av din partner"</i>	4	6.75	27.00	8	6.38	51.00	49	-.99 ^a	.32	

a. Based on negative ranks

* $p < .05$

** $p \leq .001$