

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Att ge eller få? Samband mellan autonomistöd och
välbefinnande i nära vänskapsrelationer**

Sabina Vlasman

Självständigt arbete 15 poäng
Kandidatuppsats
PX1500
Vårtermin 2020

Handledare: Isabelle Hansson

Att ge eller få? Samband mellan autonomistöd och välbefinnande i nära vänskapsrelationer

Sabina Vlasman

Sammanfattning. Utifrån Self Determination Theory syftar denna korrelationsstudie till att undersöka samband mellan välbefinnande och att *få* och *ge* autonomistöd i nära vänskapsrelationer. Bidraget av autonomistöd påverkar relationen genom att medföra en icke-kontrollerande och meningsfull miljö. Data från 73 svenska universitetsstudenter samlades in genom en webbenkät. Resultaten visar att det verkar finnas samband mellan autonomistöd och välbefinnande i nära vänskapsrelationer och att givande verkar vara en något starkare prediktor, samt att flera vänner verkar vara en starkare prediktor till att individen upplever välbefinnande av att *ge* autonomistöd. Diskussionen belyser att orsakssamband inte kan dras på basis ur redovisade resultat. Återstående frågor tydliggörs och samtliga studieresultat föreslås fungera som underlag för vidare diskussion.

Meningsfulla relationer är någonting de flesta strävar efter att ha och över hela världen vill människor känna samhörighet till varandra. Alla sociala relationer är dock inte av samma kvalitet då man i en social relation kan känna sig isolerad, missförstådd eller kanske till och med tagen för givet, medans man i en annan social relation känner meningsfullhet, delaktighet och ömsesidig gemenskap (Ryan & Deci, 2014). Vilken typ av kvalitet dina nära sociala relationer håller, har forskning som grundar sig på Self Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000) visat kunna påverka motivation, prestation, inställning och livstillfredsställelse (Deci & Ryan, 2008). Det är därför viktigt att urskilja olika typer av nära sociala relationer för att kunna förstå vilka konsekvenser de kan ha för vårt välbefinnande.

SDT utgår ifrån att människan har tre psykologiska behov som ska vara uppfyllda för att människan ska uppnå maximal tillfredsställelse: kompetens (*competence*), självbestämmande (*autonomy*) och tillhörighet (*relatedness*) (Ryan & Deci, 2000). En fråga som teorin ställs inför är således hur vi kan uppnå dessa behov genom våra nära sociala relationer?

Teorin gör skillnad på olika typer av motivation som ligger bakom människans beteende, å ena sidan Autonomous motivation, som innebär att individen självvilligt, självmant och självbestämt utför sina handlingar eller sitt beteende, å andra sidan Controlled Motivation som istället innebär att individens handlingar eller beteenden drivs av belöning, pådrivning, skam, straff eller andra bakomliggande (icke-självbestämda) motiv (Deci & Ryan, 2008). Tidigare studier (Blais, Sabourin, Boucher & Vallerand, 1990; Gaine & La Guardia, 2009; La Guardia, & Patrick, 2008; Weinstein, Hodgins, & Ryan, 2010) har visat att förhållanden som är mer engagerade i den självbestämmande typen av motivation (Autonomous motivation) håller godare kvalitet och bidrar till högre välbefinnande. Detta i kontrast till när personer tvärtom blir kontrollerade, då känner de att de blir pressade till att tänka, känna eller bete sig på ett speciellt sätt (Deci & Ryan, 2014). Hur utvecklar individen då Autonomous motivation? SDT menar att individen

utvecklar Autonomous motivation genom relationer som medför Autonomy support (Deci & Ryan, 2008).

Autonomy support (hädanefter autonomistöd) är ett centralt begrepp inom SDT som innebär att du tar den andra personens perspektiv, involverar personen, försöker förstå hur personen ser på saker och ting, bryr dig om personens åsikt och verkligen är genuint intresserad av personen (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006). För att förtydliga begreppet autonomistöd så skulle det alltså inom en vänskapsrelation innebära att man respekterar en väns perspektiv och sätt att se saker och ting på men också att man uppmuntrar vännen att uttrycka sina valmöjligheter och känslor genom att lyssna på vännens tankar och idéer (Demir, Özdemir & Marum, 2011). Tidigare forskning har visat att nära autonomistöttande vänskapsrelationer var relaterat till bättre vänskapsrelation och högre välbefinnande (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006; Deci & Ryan, 2008). Anledningen till detta är att bidraget av autonomistöd enligt SDT skapar en miljö som tillfredsställer de grundläggande psykologiska behoven (kompetens, självbestämmande och tillhörighet) som därav resulterar i högre välbefinnande (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006).

Förutom autonomistöd så har det som tidigare nämnts också varit fokus på andra begrepp inom SDT såsom exempelvis Autonomous motivation och Need satisfaction och hur de samvarierar med välbefinnande (Ryan & Deci, 2000). Dessa begrepp är i sig viktiga att studera och ligger till grund för autonomistöd, men denna studie kommer endast fokusera på diskussionen kring vad forskningen säger om autonomistöd. En bredare genomgång av SDT redovisas av Deci och Ryan (2008), men också av Ryan och Deci (2000).

Förutom SDT så finns det givetvis andra teorier inom den psykologiska forskningen som studerar hur nära relationer interagerar med välbefinnande. Även de belyser betydelsen av att känna samhörighet och tillhörighet till andra människor. Waldinger, Cohen, Schulz och Crowell (2015) studerade äldre personer och visade att trygga, nära relationer gjorde oss gladare och friskare och att relationer som bygger på tillit fungerade som ett skydd mot kognitiv nedgång senare i livet. En annan välkänd studie som tidigt illustrerade innebörden av trygghet i nära relationer är den som gjordes på apor av Harlow (1958). En viktig anledning till varför vi bör studera individers subjektiva välbefinnande i ljuset av nära relationer är således att det resulterar i en bredd av konsekvenser just för att det är centralt i många olika aspekter av livet (Ratelle, Simard, & Guay, 2013).

Tidigare forskning har särskilt fokuserat på förhållandet mellan *att få* autonomistöd i olika typer av relationer och dess betydelse för välbefinnande (Demir, Özdemir, & Marum, 2011; Gutiérrez & Tomás, 2019; Kasser & Ryan, 1999; Ratelle, Simard, & Guay, 2013). Föreliggande studie syftar därav till att också belysa innebörden av *att ge* autonomistöd, i nära vänskapsrelationer. Perspektivet av att ge autonomistöd har hittills inte fått lika mycket uppmärksamhet och det är relevant att undersöka båda bidragen av autonomistöd (att få och ge) tillsammans, då man av naturliga skäl tänker sig att vänskapsrelationer handlar om att både få och ge.

Deci m.fl. (2006) undersökte effekten av att få och ge i nära vänskapsrelationer och intresserade sig specifikt för ömsesidigheten mellan två bästa vänner. Deci m.fl. (2006) fann att när personer gav autonomistöd till sin bästa vän så var det associerat med högre välbefinnande utöver effekten av att de fått autonomistöd av samma bästa vän. Hur kommer det sig då att de upplevde välbefinnande av att ge?

Som tidigare nämnt så behöver de grundläggande psykologiska behoven enligt SDT vara uppfyllda för att människan ska uppnå välbefinnande (Ryan & Deci, 2000). Deci och Ryan (2006) föreslår att anledningen till att individer upplevde välbefinnande när de gav var för att de (1) upplevde en känsla av kompetens (*competence*) då de lyckats få vännen att motta och uppfatta stödet, (2) en känsla av tillhörighet (*relatedness*) eftersom begreppet innefattar att bry sig om andra och (3) en känsla av självbestämmande (*autonomy*) eftersom de frivilligt och godvilligt gör någonting för sin vän som han eller hon uppskattar.

I föreliggande studie undersöks detta samband närmare, men till skillnad från Deci m.fl. (2006) så är syftet inte att undersöka det ömsesidiga förhållandet mellan två bästa vänner för att se om mottagaren också uppfattar autonomistödet. Fokus ligger istället på att undersöka de unika bidragen av autonomistöd i båda riktningar inom nära vänskapsrelationer hos svenska studenter. Frågeställningen är följaktligen; Upplever svenska studenter välbefinnande både genom att få och ge autonomistöd i sina nära vänskapsrelationer? En studie som undersöker skillnader i att ge och få autonomistöd av en nära vän har till min vetskap inte tidigare gjorts på svenska studenter. På så sätt kan denna studie bidra till mer kunskap inom forskningen på autonomistöd som är ett centralt begrepp inom SDT men också för andra forskningsteorier som belyser innebörden av kvalitén på sociala relationer och välbefinnande.

Syftet med föreliggande studie är alltså att undersöka samband mellan välbefinnande och autonomistöd i nära vänskapsrelationer, genom två olika riktningar (att få och ge). Detta kommer undersökas genom en korrelationsstudie, där den beroende variabeln är subjektivt välbefinnande, som operationaliseras enligt Diener, Emmons, Larsen och Griffin, (1985) och prediktionerna för välbefinnande som ska undersökas är alltså att *få* och att *ge* autonomistöd till en eller flera nära vänner.

Det finns olika definitioner och dimensioner till begreppet välbefinnande. Å ena sidan kan välbefinnande definieras som en kognitiv bedömning av tillfredställelse av livet i helhet (Diener, 1984). Å andra sidan kan välbefinnande definieras som en affektiv bedömning, genom balansen mellan positiva och negativa känslor (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Denna studie kommer att operationalisera välbefinnande enligt den kognitiva dimensionen av välbefinnande (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), som är en bedömning av livet i sin helhet och kallas för livstillfredsställelse.

På basis av presenterad forskning så ges fyra hypoteser inför föreliggande studie. Den första hypotesen är i linje med tidigare forskning (Ratelle, Simard, & Guay, 2013) att få autonomistöd från en nära vän/flera nära vänner korrelerar positivt med välbefinnande. Den andra hypotesen är i linje med tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006) att ge autonomistöd till en nära vän/flera nära vänner korrelerar positivt med välbefinnande. Den tredje hypotesen är utifrån tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006) att både få och ge korrelerar positivt med välbefinnande men att sambandet mellan att ge autonomistöd och välbefinnande är starkast. Den fjärde hypotesen är att välbefinnande korrelerar högre med graden av att ge autonomistöd om det är flera personer som man betraktar som sina nära vänner. Anledningen är att samma person fungerar som en stabilare prediktor, just för att det är olika personer som individen får av, medans det är samma person som ger, detta enligt argument som Deci m.fl. (2006) föreslår.

Metod

Deltagare

Totalt valde nittiofyra personer att besvara enkäten. Fyra personer togs bort på grund av att de angav att de var under 18 år och ytterligare tolv personer utgjorde bortfall då de inte svarade tillräckligt på enkäten. Fem personer togs bort då de angav att de ej hade en nära vän, vilket var ett kriterium för att delta i studien då den syftade till att undersöka vänskapsrelationer. Någon bortfallsanalys gjordes inte och information om bortfall raderades. Sjuttiotre personer ($n = 73$) inkluderades slutligen i studien. Av dessa var 23 män och 54 kvinnor. Deltagarna var mellan 18 och 69 år, varav en av dessa personer valde att inte specificera sin ålder ($M = 29,1$, $s = 9,4$). Studien riktades till svenska universitetsstudenter. Stickprovet hämtades huvudsakligen från Göteborgs universitet, men även andra svenska universitet. Studenter sattes upp som exkluderingskriterium just för att de oftast har en viss vana av att svara på enkäter men också för andra bekvämlighetsanledningar, såsom tillgänglighet. Urvalsprocessen var genom bekvämlighetsurval på så sätt att en länk till webbenkäten skickades ut i olika studentforum. Studenter som kontaktades ombads också dela enkäten med andra studenter.

Instrument

Instrumentet för studien var ett webbaserat frågeformulär där två olika skalor användes. En skala för att mäta den beroende variabeln subjektivt välbefinnande, samt en annan skala (som användes i två olika anpassningar) för att mäta de två oberoende variablerna *att få* och *att ge* autonomistöd från och till en nära vän/flera nära vänner.

En nära vän. Möjligheten finns att individer tänker olika kring definitionen "en nära vän". För att undvika tvivel kring innebörden av begreppet "en nära vän" översattes en version som tidigare använts av Demir m.fl. (2011) för att mäta autonomistöd i nära vänskapsrelationer, enligt följande, "En nära vän är någon som du tycker om att göra saker ihop med, som du kan lita på och som stöttar dig när du behöver det. En nära vän är någon som du pratar om ditt vardagliga liv med och som du kan dela dina problem, bekymmer, idéer och personliga tankar med. Har du enligt definitionen ovan en nära vän?". Under förutsättning av att studien skulle mäta autonomistöd inom vänskapsrelationer så var det avgörande för forskningsfrågan att ha en kontrollfråga för om man hade en vän. Fem personer svarade att de enligt ovanstående definition inte hade en sådan vän och räknades därför till studiens bortfall. För att slutligen samla in information om vilken typ av källa deltagarna refererat till efter att de svarat på frågorna om vänskap, fick de frågan "Vem eller vilka syftade du på när du besvarade föregående frågor? Välj ett eller flera av svarsalternativen nedan". Tillgängliga svarsalternativ för denna fråga var: en nära vän, flera nära vänner, familjemedlem och kärlekspartner.

Autonomistöd. För att samla information om deltagarnas autonomistöd användes en anpassad version av skalan Health Care Climate Questionnaire (HCCQ; Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996). Detta är en skala som från början var ämnad att mäta autonomistöd mellan läkare och patient med frågor som exempelvis "I feel a lot of trust in my health care practitioner" och "I feel that my health care practitioner cares

about me as a person". Omarbetade versioner av HCCQ har använts i tidigare forskning för att mäta autonomistöd i nära vänskapsrelationer av Deci m.fl. (2006) men också av Demir m.fl. (2011) och Ratelle m.fl. (2013). Tio items ur HCCQ översattes och formulerades för å ena sidan mäta autonomistöd från en vän, å andra sidan mäta autonomistöd till en vän, genom en översättningsprocedur som kallas back-translation och rekommenderas av Brislin (1986), se bilaga 1.

Att få. Tio items ur HCCQ användes, där frågorna riktades för att avse mäta autonomistöd *från* en vän. Varje item värderas på en skala från 1 till 7 (där 1=instämmer inte alls och 7=instämmer helt och hållet). Exempel på items är: "Jag känner mycket tillit till mina vänner" och "Jag känner att mina vänner bryr sig om mig som person". Det totala autonomistödet räknades ut genom medelvärdet av de tio itemsen. Skalan visade en god intern konsistens ($\alpha = .94$).

Att ge. Tio items ur skalan HCCQ användes, där frågorna riktades för att avse mäta autonomistöd *till* en vän. Varje item värderas på en skala från 1 till 7 (där 1 = instämmer inte alls och 7 = instämmer helt och hållet). Exempel på items är: "Jag tror att mina vänner känner mycket tillit till mig", "Jag bryr mig om mina vänner som personer". Det totala autonomistödet räknades ut genom medelvärdet av de tio itemsen. Skalan visade en god intern konsistens ($\alpha = .91$).

Välbefinnande. Den svenska versionen av skalan "The satisfaction with life scale" av Diener (1985) användes som ett mått på subjektivt välbefinnande. Denna skala innehåller 5 påståenden som värderas på en skala mellan 1 och 7 (där 1=instämmer inte alls och 7= instämmer helt). Skalan inkluderar påståenden som "jag är nöjd med mitt liv" och "Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal". Den svenska versionen har validerats av Hultell & Gustavsson (2008) och därav visats pålitlig i tidigare forskning. Det totala välbefinnandet räknades ut genom medelvärdet av de fem itemsen. Skalan visade god intern konsistens även i denna studie ($\alpha = .85$).

Tillvägagångssätt

Datamaterialet samlades in genom ett frågeformulär som gjordes i Qualtrics, där länken för studien delades till och mellan studenter genom olika kanaler, såsom mejl, sms och chattgrupper. Tillgängliga studenter ifrån Göteborgs universitet tilldelades enkäten via länk och ombads dela vidare till studenter i deras kanaler. I enkätens inledande stycke förekom en kort presentation om att studien handlade om studenters upplevelse av vänskapsrelationer och om livet i helhet. Information om att deltagandet var anonymt och att resultat skulle delas på gruppnivå framkom också i detta stycke.

Frågeformuläret bestod av tre olika skalor. En skala för att mäta den beroende variabeln subjektivt välbefinnande, samt två för de oberoende variablerna autonomistöd. Förutom dessa skalor så samlades data om kön och ålder in. Innan deltagarna ombads att svara på frågorna om autonomistöd så fick de följande information: "Vänskapsrelationer handlar om att ge och ta. Svara på hur väl din relation till din nära vän stämmer in på följande påståenden. Har du flera nära vänner så svarar du med en generell bedömning av hur väl vänskapsrelationerna överlag stämmer in på följande påståenden."

Deltagarna randomiserades till att antingen först eller sist besvara frågor om vilket typ av stöd de *ger* till sina vänner respektive vilket typ av stöd de *får* av sina vänner. Detta för att slippa följderna av en ordningseffekt. Deltagarna fick chans att ställa frågor eller kommentera frågeformuläret på slutet, och även information om min mejladress vid

vidare funderingar framgick. Data exporterades slutligen till statistikprogrammet SPSS. Där raderades onödig information som inte var relevant för forskningsfrågan, såsom IP-adress och datum, detta för att garantera deltagarnas anonymitet och minimera risken av att information skulle kunna spåras.

Resultat

Korrelationer och regressionsanalyser togs fram för att testa studiens fyra hypoteser, (1) att få autonomistöd från en nära vän/flera nära vänner korrelerar positivt med välbefinnande, (2) att ge autonomistöd till en nära vän/flera nära vänner korrelerar positivt med välbefinnande, (3) både få och ge korrelerar positivt med välbefinnande men sambandet mellan att ge autonomistöd och välbefinnande är starkast, (4) välbefinnande korrelerar högre med graden av att ge autonomistöd om det är flera personer som man betraktar som sina nära vänner.

Majoriteten (86%) av deltagarna ($n = 63$) angav "flera nära vänner" som ett av svarsalternativen, varav 58% ($n = 43$) av dessa angav det som sin enda källa. 0,09% ($n = 7$) angav "en nära vän" som sin enda källa. 0,02% ($n = 2$) angav "familjemedlem" som sin enda källa och slutligen så angav endast en person ($n = 1$) "kärlekspartner" som sin enda källa. Deskriptiv analys av studievariablerna visade för välbefinnande ($M = 4,6$, $s = 1,1$), för att ge autonomistöd något höga värden ($M = 6,2$, $s = 0,6$) samt för att få autonomistöd något höga värden ($M = 6,0$, $s = 0,8$). Deskriptiv statistik för båda variablerna att få och att ge autonomistöd tyder följaktligen på att data är negativt snedfördelat.

För att undersöka sambandet mellan autonomistöd och välbefinnande genomfördes en regressionsanalys med välbefinnande som beroende variabel och variablerna *att få* respektive *att ge* autonomistöd som oberoende variabler. För att undersöka förekomst av kollinearitet genomfördes först en korrelationsanalys av sambandet mellan *att få* och *att ge* autonomistöd. Resultatet visade en stark positiv korrelation enligt Pearson, $r = .89$, $p = .001$ ($N = 73$) och Spearman's, $r = .90$, $p = .001$ ($N = 73$). En multipel regression mellan variablerna tyder på multikollinearitet (*Tolerance* = .20, *VIF* = 5.00) vilket var anledningen till att två enkla regressionsanalyser istället genomfördes. Detta för att få ett varsitt mått på de oberoende variablernas unika prediktion för välbefinnande.

Den första regressionsanalysen visade på att det fanns ett signifikant samband mellan att få autonomistöd och välbefinnande då att få autonomistöd utgjorde 23.9% av den förklarade variansen, $F(1,71) = 22.29$, $p = .001$. Den andra regressionsanalysen visade på att det fanns ett signifikant samband mellan att ge autonomistöd och välbefinnande då att ge autonomistöd utgjorde 26.3% av den förklarade variansen, $F(1,71) = 25.30$, $p = .001$. Resultaten visar på att ge, $b = .88$, $p < .001$ var en starkare prediktor för välbefinnande än att få autonomistöd, $b = .67$, $p < .001$.

För att undersöka om sambandet mellan att ge autonomistöd och välbefinnande var starkare för de med fler nära vänner så genomfördes en separat regressionsanalys för de som angav flera nära vänner som källa. Resultaten visade att sambandet var starkare för de som angav flera nära vänner som källa $b = .95$, $p < .001$, jämfört med den ursprungliga analysen (där alla källor ingick) mellan välbefinnande och att ge autonomistöd $b = .88$, $p < .001$. Att ge autonomistöd för de som angav flera nära vänner som källa utgjorde 29,9% av den förklarade variansen, $F(1,58) = 24.76$, $p = .001$.

Diskussion

Syftet med studien var att i ljuset av tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006) undersöka samband mellan välbefinnande och autonomistöd i nära vänskapsrelationer, hos svenska studenter, genom två olika riktningar (att få och ge). Totalt fyra hypoteser undersöktes.

Den första hypotesen var att få autonomistöd av en nära vän/flera nära vänner skulle korrelera positivt med välbefinnande. Resultaten visade signifikant samband mellan välbefinnande och att få autonomistöd av en nära vän/flera nära vänner. Undersökningen av denna hypotes stödjer uppfattningen som tidigare bekräftats av Ratelle m.fl. (2013) som hos studenter visade samband mellan välbefinnande och att få autonomistöd i nära vänskapsrelationer.

Den andra hypotesen var att ge autonomistöd till en nära vän/flera nära vänner skulle korrelera positivt med välbefinnande. Resultaten visade signifikant samband mellan välbefinnande och att ge autonomistöd till en nära vän/flera nära vänner. Undersökningen av denna hypotes stödjer uppfattningen som tidigare bekräftats av Deci m.fl. (2006) om att individen upplever välbefinnande även av att ge autonomistöd i nära vänskapsrelationer.

Den tredje hypotesen var utifrån tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006) att både få och ge korrelerar positivt med välbefinnande *men* att sambandet mellan att ge autonomistöd och välbefinnande är starkast. I linje med hypotesen så rapporterade deltagarna högre nivåer av välbefinnande genom att ge autonomistöd (i jämförelse med att få autonomistöd). Detta visar i linje med tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006) på ett starkare samband mellan att ge autonomistöd och välbefinnande.

Att förtydliga här är dock det faktum att en multipel regression inte gick att genomföra. Ursprungstanken var att jämföra skillnad i effekten av att ge eller få autonomistöd, genom att inkludera båda prediktorerna i samma modell. Detta hade egentligen varit det mest optimala eftersom jag då kontrollerar för sambandet mellan de två andra variablerna. Eftersom detta blev svårt att genomföra (på grund av kollinarietsproblemet) så utvärderades skillnaden i effektstorleken mellan modellerna genom två enkla regressioner istället. I och med att resultatet visar en något större andel förklarad varians för att *ge* än för att *få* så verkar det alltså finnas en skillnad i samband med välbefinnande.

Den fjärde hypotesen var att välbefinnande skulle korrelera högre med graden av att ge autonomistöd om det var så att man betraktade flera personer som sina nära vänner, då tanken var att samma person skulle kunna fungera som en stabilare prediktor, just för att det är olika personer som individen får av, medans det är samma person som ger, detta enligt argument som Deci m.fl. (2006) föreslog i sin studie. Denna hypotes utforskades genom en separat undersökning av gruppen som angav flera nära vänner för att sedan jämföra detta med resultatet från samtliga deltagare. Resultat från denna analys visade på ett starkare samband mellan välbefinnande och givande av autonomistöd för de med flera nära vänner i jämförelse med resultatet från alla deltagare.

Det är dock nödvändigt att påpeka att resultatet från denna undersökningen snarare fungerar som en uppskattning av att sambandet verkar vara starkare för de som anger flera nära vänner som källa (jämfört med resultaten för hela gruppen). Detta på grund av att

majoriteten av deltagarna anger flera nära vänner som svarsalternativ och en utvärdering i relation till resterande var alltså svår att genomföra. Således kan undersökningen av den fjärde hypotesen endast bidra med ett förslag till diskussionen om att samband skulle kunna finnas mellan välbefinnande och givandet av autonomistöd för de som anger flera nära vänner. Vidare forskning skulle kunna bidra med tydligare svar, genom att i ett större stickprov se vidare på effekten med hjälp av noggrannare analyser på data från de som uppger en nära vän som referenspunkt i jämförelse med de som uppger flera nära vänner.

Det finns anledning att diskutera vidare kring vad bidraget av att få autonomistöd från olika typer av källor har för betydelse för individens välbefinnande. Ratelle m.fl. (2013) visade att bidraget till studenters välbefinnande är som starkast när de sammantaget kommer från tre olika källor (kärlekspartner, vänner och föräldrar), men att välbefinnandet rapporterades som högst när ens kärlekspartner bidrar med autonomistöd. Studien av Ratelle m.fl. (2013) redovisar alltså för att olika typer av källor kan medföra olika mängd upplevt välbefinnande. Resultaten från föreliggande studie kan tillsammans med fynden från Ratelle m.fl. (2013) ge en vink om att det finns någonting om kvantiteten (men också kvaliteten) av källor och att de inte verkar kunna ersätta varandra. Angående huvudsyftet med föreliggande studie så hade det givetvis varit intressant att se vidare på om detta även gäller effekten av att *ge* autonomistöd. Vidare studier med ett större urval skulle kunna resultera i mer underlag för fortsatta studier kring detta.

Anledningen till att deltagarna fick svara på frågan om vad för typ av källa de refererat till efter att de svarat på frågorna om autonomistöd var för att få en större bild av deltagarnas definition av en nära vän/flera nära vänner. Genom att inkludera kärlekspartner och familjemedlem som ett av svarsalternativen så lyckades jag fånga in källor till autonomistöd som annars kanske hade gått förlorade. Definitionen av en vän (som presenterades i det inledande stycket) hade kunnat begränsas genom information om att deltagarna ej fick räkna en familjemedlem eller kärlekspartner som en nära vän. Detta gjordes dock inte i och med att det inte var relevant för forskningsfrågan. Anledningen till att detta diskuteras är för att det kan generera idéer kring vad vidare analyser av dessa källor (som bidrar med autonomistöd) skulle kunna visa i relation till välbefinnande. Som tidigare nämnt så visar tidigare forskning (Ratelle, Simard & Guay, 2013) att autonomistöd i en kärleksrelation i jämförelse med en vänskapsrelation var en större prediktor för välbefinnande, men att sammantaget autonomistöd från vänner, familj och kärlekspartner har störst påverkan. Föreliggande studie hintar om ett samband mellan flera nära vänner och givande av autonomistöd. Ett förslag till vidare studier skulle således också kunna vara att undersöka *både* givande och tagande av autonomistöd inom kärleksrelationer (i jämförelse med vänskapsrelationer).

Utmärkande med vänskapsrelationer är att det finns skäl att tänka sig att de präglas av en slags ömsesidighet. Deci m.fl. (2006) visade i sin studie att bästa vänners autonomistöd speglade varann och båda parter i förhållandet höll samma uppfattning om kvalitén på förhållandet. Dock så visade det sig också att hur lika uppfattning parterna hade om förhållandets kvalité berodde på graden av autonomistöd de bidrog med till varandra. Oavsett det faktum att effekten av ömsesidighet i vänskapsförhållandet spelar roll, så visar föreliggande studie att givande av autonomistöd (som ensam prediktor) samvarierar med välbefinnande. Både att ta och ge verkar alltså ha en effekt på välbefinnande och det går att fundera vidare kring att ömsesidighet skulle kunna vara en bidragande faktor till det. En annan viktig sak att diskutera är också om det kan vara så att personer med högre välbefinnande är mer nöjda med sina vänskapsrelationer? Utifrån studiedesignen så är det rimligt att tänka sig att ett orsakssamband skulle kunna vara

dubbelriktat. Individer som rapporterar högre välbefinnande kanske också är mer nöjda med sina vänskapsrelationer. Andra individuella skillnader (som exempelvis personlighetsdrag) skulle också kunna påverka upplevelsen av vänskapsförhållandet.

Studiens resultat må antyda på samband mellan autonomistöd och välbefinnande, men det återstår fortfarande frågor angående vilken roll de tre psykologiska behoven spelar i denna studie och huruvida de blir uppfyllda eller ej. Detta behövs alltså utifrån SDT, för att förstå vilken roll autonomistöd har för välbefinnande. Deci m.fl. (2006) utsatte sina deltagare för ett batteri med tester, därtill inkluderat mätning för de tre psykologiska behoven. Denna studie gjorde inte något test för att se det, och därför finns det inte heller underlag för att kunna dra några samband av liknande slag. Denna studie bidrar alltså inte med någon orsaksförklaring till *varför* autonomistöd egentligen korrelerar positivt med välbefinnande. Att det i grund och botten var att psykologiska behov var uppfyllda kan vi således inte veta, utan bara spekulera kring. Som tidigare nämnt så menar forskningen inom SDT att individen utvecklar Autonomous motivation genom relationer som genererar Autonomistöd (Deci & Ryan, 2008). Detta för är att bidraget av autonomistöd skapar en miljö som tillfredsställer de grundläggande psykologiska behoven (kompetens, självbestämmande och tillhörighet) som därav resulterar i högre välbefinnande (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan 2006).

Angående instrumentet så skiljer det sig något i jämförelse med studier som inledningsvis presenterats (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006; Demir, Özdemir & Marum, 2011), där de använt sig av en och samma omarbetade version av HCCQ (Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996) för att mäta autonomistöd. Den omarbetade versionen kallas Friendship Autonomy Support Questionnaire (FASQ; Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan 2006) och togs fram för att specifikt mäta autonomistöd inom vänskapsförhållanden. Den ursprungliga idén för föreliggande studie var att använda samma frågeformulär (alltså FASQ), men den fanns inte tillgänglig, så jag gjorde en egen översättning av samma ursprungskälla (alltså HCCQ). Det går att argumentera för att item:s som användes i föreliggande studie är snarlika de som ingår i FASQ. Detta då olika exempel på item:s som ingår i FASQ, som påvisats i studierna av Deci m.fl. (2006) och Demir m.fl. (2011) inte skiljer sig märkbart från de item:s som användes i mitt frågeformulär.

En annan aspekt angående instrumentet är frågan huruvida valet av operationalisering av begreppet välbefinnande påverkar forskningsresultaten. Intressant hade således varit att replikera denna studie med ett annat mått på välbefinnande. Detta skulle kunna vara genom en affektiv bedömning av hur mycket individernas liv är fyllt med positiva respektive negativa emotioner (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Ett alternativ skulle även kunna vara att kombinera två olika mått på välbefinnande (exempelvis ett affektivt och ett kognitivt) genom att inkludera båda typer i ett frågeformulär.

Angående tillvägagångssättet för studien så finns det en risk att icke-studenter besvarade enkäten utom min kontroll, då det visade sig att länken till webbenkäten delats i kanaler där inte alla var studenter. Detta resulterade dessutom i att ett fåtal personer som uppgav att de var under 18 år besvarade enkäten. Även fast tydliga restriktioner kring detta presenterades i enkätens inledning så innebär det visserligen alltid en risk att någon som inte är behörig svarar på en webbenkät, men något jag definitivt har med mig till framtida projekt är bättre kontroller för att undvika detta absolut kan göras. Det går alltså att diskutera huruvida datainsamlingen för studien skulle kunna göras på ett mer systematiskt och noga sätt. Exempelvis genom att istället för att dela länken i chattgrupper

och andra sociala kanaler så är ett förslag att istället tillgå uppdaterade mejllistor till aktiva universitetsstudenter. Trots detta kan man anta att sambandet mellan autonomistöd i nära vänskapsrelationer och välbefinnande applicerar för folk generellt och att resultaten inte hade skiljts uppenbart huruvida en student eller en icke-student hade svarat på enkäten.

För att tydliggöra begränsningarna för denna studie, så finns det några att ha i åtanke. För det första så finns det generella föreställningar om studiedeltagare överlag, nämligen att deltagare och icke-deltagare kan skilja sig åt på många sätt. För det andra så måste man alltid ta hänsyn till att det kan finnas en snedvridning när det kommer till självrapportering. För det tredje, så bestod urvalet av fler kvinnor än män (54 kvinnor och 23 män deltog). För det fjärde så är det viktigt att poängtera att eftersom detta var en korrelationsstudie så kan vi inte dra några kausala samband utifrån resultaten. För det femte så undersökte föreliggande studie inte om de tre psykologiska behoven låg till grund för att autonomistöd korrelerade med välbefinnande.

Förslag på hur forskning skulle kunna gå vidare, är i första hand genom att ha i åtanke denna studies begränsningar. Kvalitativ forskning skulle kunna bidra till att uppmärksamma perspektivet av att ge autonomistöd på ett djupare plan och på så sätt generera ytterligare hypoteser och frågeställningar. Dessutom skulle longitudinella studier alternativt kunna ge en tydligare bild av orsakssamband och huruvida välbefinnande påverkar upplevelsen av autonomistödet eller tvärtom.

Vad gäller frågeställningen; Upplever svenska studenter välbefinnande både genom att få och ge autonomistöd i sina nära vänskapsrelationer? Så föreslår övergripande resultat som tidigare nämnt, att studenter verkar uppleva högre välbefinnande både genom att få och ge autonomistöd i nära vänskapsrelationer, men att sambandet verkar vara starkare då individen ger autonomistöd. Vidare indikerar studiens resultat på att det skulle kunna vara så att en bidragande faktor till att studenterna som hade flera nära vänner upplevde högre välbefinnande var för att de själva utgjorde en starkare prediktor (då det är en person som ger, men flera olika som individen får av).

Slutsatser som kan dras ur studien är i linje med tidigare forskning (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner & Ryan, 2006) att det verkar finnas ett samband mellan autonomistöd i nära vänskapsrelationer och välbefinnande, men att givande verkar vara den starkare prediktorn. Resultaten kan förhoppningsvis öppna upp för en diskussion kring betydelsen av att också ge autonomistöd i nära vänskapsrelationer och således komplettera SDT genom att generera nya frågeställningar.

Avslutningsvis vill jag argumentera för hur viktigt det är att studera sambanden mellan nära sociala relationer och välbefinnande. Inte minst för att förstå hur vi kan motivera andra människor, utan också för att förstå hur vi kan motivera oss själva, genom att motivera andra människor.

Referenser

- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1021-1031. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0022-3514.59.5.1021>
- Brislin, R. W. (1986). The wording and translation of research instruments. In W. J. Lonner, & J. W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research; field methods in cross-cultural research* (pp. 137-164, 368 Pages) Sage Publications,

- Inc, Thousand Oaks, CA. Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/docview/617343795?accountid=11162>
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/0146167205282148
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications; human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp. 53-73, Chapter vi, 360 Pages) Springer Science + Business Media, New York, NY. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/978-94-017-8542-6_3 Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/docview/1699504953?accountid=11162>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3),182-185. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/a0012801
- Demir, M., Özdemir, M., & Marum, K. (2011). Perceived autonomy support, friendship maintenance, and happiness. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 145(6), 537-571. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/00223980.2011.607866
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0033-2909.125.2.276
- Gaine, G. S., & La Guardia, J. G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion*, 33(2), 184-202. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s11031-009-9120-x
- Gutiérrez, M., & Tomás, J. M. (2019). The role of perceived autonomy support in predicting university students' academic success mediated by academic self-efficacy and school engagement. *Educational Psychology*, 39(6), 729-748. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/01443410.2019.1566519
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/h0047884
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x

- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *49*(3), 201-209.
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/a0012760>
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-being*, *14*(3), 893-910.
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10902-012-9360-4>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Waldinger, R. J., Cohen, S., Schulz, M. S., & Crowell, J. A. (2015). Security of attachment to spouses in late life: Concurrent and prospective links with cognitive and emotional well-being. *Clinical Psychological Science*, *3*(4), 516-529.
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/2167702614541261>
- Weinstein, N., Hodgins, H. S., & Ryan, R. M. (2010). Autonomy and control in dyads: Effects on interaction quality and joint creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(12), 1603-1617.
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/0146167210386385>
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(1), 115-126.
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0022-3514.70.1.115>

Bilaga 1

Vilket typ av stöd **får** du av dina vänner?

(Frågor avsedda mäta autonomistöd *från* en nära vän/flera nära vänner)

1. Jag känner att mina vänner ger mig val och alternativ
2. Jag känner att mina vänner förstår mig
3. Mina vänner har förtroende för mig
4. Jag känner att mina vänner accepterar mig
5. Mina vänner lyssnar på mina tankar och idéer
6. Jag känner mycket tillit till mina vänner
7. Mina vänner bryr sig om mina åsikter
8. Jag känner att mina vänner bryr sig om mig som person
9. Mina vänner försöker förstå hur jag ser på saker och ting
10. Jag känner att jag kan dela med mig av mina känslor till mina vänner

Vilket typ av stöd **ger** du till dina vänner?

(Frågor avsedda mäta autonomistöd *till* en nära vän/flera nära vänner)

1. Jag känner att jag ger mina vänner val och alternativ
2. Jag känner att jag förstår mina vänner
3. Jag har förtroende för mina vänner
4. Jag accepterar mina vänner
5. Jag lyssnar på mina vänners tankar och idéer
6. Jag tror att mina vänner känner mycket tillit till mig
7. Jag bryr mig om mina vänners åsikter
8. Jag bryr mig om mina vänner som personer
9. Jag försöker förstå hur mina vänner ser på saker och ting
10. Jag tror att mina vänner känner att de kan dela med sig av sina känslor till mig