



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Jag känner, reflekterar och agerar i samspel med andra

En psykologisk förståelse av självupplevd autonomi testad på
en grupp sydkånska pensionärer.

Linnea Hall & Thomas Jost auf der Stroth
Psykologexamensuppsats. 2018

Handledare: Henrik Levinsson & Jean-Christophe Rohner
Examinator:

TACK!

Stort tack till de pensionärer som tog sig tid att medverka i vår studie. Vi vill även tacka våra handledare, Henrik Levinsson och Jean-Christophe Rohner, som inspirerat, hjälpt och utmanat oss i vårt tänkande kring självupplevd autonomi och konsten att mäta denna.

Sammanfattning

Uppsatsen är både en teoretisk redogörelse för en psykologisk förståelse av autonomi och en pilotstudie på ett nytt självskattningsformulär för självupplevd autonomi. Författarna utvecklade en stipulativ definition av självupplevd autonomi utifrån filosofisk och psykologisk litteratur: En människa upplever sig som autonom i den grad hon anser sig 1) förmögen att reflektera kring sitt tänkande och sina impulser, 2) vara i kontakt med sina egna känslor och kunna relatera till andras upplevelser, samt 3) agera i enlighet med sin identitet och sina värderingar, i relation till den omgivning hon verkar i över tid. Definitionen operationaliserades i tre facetter: 1) Tanke, 2) Känsla och 3) Handling, utifrån vilka ett självskattningsformulär utformades. Instrumentet testades på en grupp sydkånska pensionärer. I syfte att testa dess kriterievaliditet undersöktes korrelationen mellan personers självupplevda autonomi och deras livstillfredsställelse enligt The Satisfaction with Life Scale. Självskattningsformuläret för självupplevd autonomi uppvisade $\alpha = .70$ i intern konsistens. En persons upplevda förmåga att vara i kontakt med sina egna känslor, relatera till andras upplevelser, samt agera i och förstå sin omgivning, angränsade till att vara signifikant kopplat till ökad livstillfredsställelse. Vidare utveckling av mätinstrumentet diskuterades, liksom förslag på framtida forskning i riktning mot en utökad psykologisk förståelse av autonomi.

Nyckelord: autonomi, självskattningsformulär, psykologi, filosofi, psykoterapi, tanke – känsla – handling, livstillfredsställelse, äldre

Abstract

The essay is both a theoretical account towards a psychological understanding of autonomy and a pilot study on a new self-assessment form for self-perceived autonomy. The authors developed a stipulative definition of self-perceived autonomy based on philosophical and psychological literature: A person perceives himself as autonomous to the extent he experiences himself as able to 1) reflect upon his own thinking and impulses, 2) be in touch with his own feelings and able to relate to the experiences of others, and 3) act according to his identity and values, in relation to that environment in which he acts over time. The definition was operationalized into three facets: 1) Thought, 2) Feeling and 3) Action, from which a self-assessment form was designed. The instrument was administered to a group of southern Swedish senior citizens. In order to investigate the criterion validity of the instrument, the correlation with life-satisfaction of the test-population, according to The Satisfaction with Life Scale, was examined. The self-report questionnaire for perceived autonomy had an internal consistency of $\alpha = .70$. A person's perceived ability to be in contact with his own feelings and relate to others' experiences, as well as act in and understand his surroundings, was close to significantly linked to increased satisfaction with life. Potential improvement of the instrument was discussed, followed by suggestions for future research towards an extended psychological understanding of autonomy.

Keywords: autonomy, self-report questionnaire, psychology, philosophy, psychotherapy, thought – emotion – action, life satisfaction, senior citizens

Introduktion

Autonomi är ett viktigt men problematiskt begrepp som kan förstås på olika sätt inom forskning och professioner (Bekker & van Assen, 2006). Frågan om vad som utgör autonomi samt dess implicerade moraliska riktlinjer är ständigt aktuella frågor som ligger till grund för filosofisk och politisk debatt kring medborgares begränsningar och friheter.

Även om inte en precis förståelse av begreppet autonomi krävs för att leva ett fullgott liv, så har självupplevd autonomi visat sig vara en viktig komponent i att kunna leva ett meningsfullt, tillfredsställande och välmående liv (Martela, Ryan & Steger, 2018; Van Der Kaap-Deeder et al., 2017).

Psykologens förhållningssätt till och arbete med patientens autonomi förutsätter ett förtydligande av vad autonomi innebär, samt en större kunskap om i vilken grad patienten upplever sig som autonom – till exempel för att mer framgångsrikt kunna tillämpa autonomiprincipen, som utgör en av de etiska grundprinciperna inom professionen (Sveriges Psykologförbund, 1998). Eftersom autonomi anses vara en central dimension av mänskligt fungerande, bör psykologisk forskning vara i stånd att både begripliggöra och mäta självupplevd autonomi – inte minst då verksamma psykologer i sitt dagliga arbete behöver förhålla sig till grad av autonomi när de vägleder, hjälper och stödjer människor som på olika sätt står i beroendeställning till dem.

Psykoterafi syftar till att främja människors förmåga att förhålla sig till sitt tänkande, kännande och agerande för att kunna fungera bättre i sin vardag (Socialstyrelsen, n.d.^{a, b}). Att veta mer om personers upplevda autonomi är värdefullt i syfte att exempelvis kartlägga en patients upplevda brister och lidande i inledningsfasen av en psykoterafi. Samtidigt är förekomsten av instrument som explicit mäter självskattad autonomi, åtminstone till författarnas kännedom, sparsam. Befintliga sådana tycks även bristfälliga för att bringa klarhet kring vilka dimensioner av en gängse psykologisk förståelse av autonomi, som kan behöva arbetas med i ett psykoterafiskt sammanhang. Författarna eftersträvar därför utveckling inom detta område.

För att få en bättre förståelse för hur vi som psykologer och psykoterafeuter kan hjälpa patienter i deras liv behövs utveckling gällande 1) vad autonomi innebär, 2) vad som begränsar autonomi, samt 3) hur en högre grad av autonomi kan uppnås. I denna uppsats läggs fokus på det förstnämnda (1): att utifrån ett psykologiskt perspektiv ge en stipulativ förståelse av autonomi, samt möjliggöra en subjektiv skattning av denna.

Författarnas arbete med att nå en förståelse för begreppet autonomi tar sin början i en etymologisk analys av de båda grekiska orden *auto* – själv (NE, n.d.^a) och *nomos* – “det av

människor skapade regelverk som ofta i onödan begränsade deras fria val och tänkande” (NE, n.d.^b). *Auto* refererar alltså till individen och *nomos* till ett regelverk eller styre som har sin grund i *det gemensamma*: kultur, konventioner, lagar och normer. Utgångspunkten är således att autonomi i stort handlar om *förmågan att styra sig själv i sin omgivning*.

Författarnas intention är att förstå och mäta *global* autonomi, i den mening att egenskaperna ses som stabila över tid och genom olika sammanhang (Levinsson, 2008). För att inhämta olika perspektiv på vad det innebär att vara en autonom människa studerar författarna såväl historiska som aktuella definitioner av autonomi, vilka står att finna i både filosofisk och psykologisk litteratur. Då det råder brist på konsensus kring vad autonomi innebär, inom såväl filosofin som psykologin, gör författarna en avgränsning.

I genomgången av filosofins bidrag till förståelsen av autonomi väljer författarna att inkludera teorier om autonomi som på snarlika sätt konceptualiserar autonomi som en metakognitiv förmåga: att kritiskt kunna reflektera kring och utvärdera sin spontana vilja i linje med ens identitet och värderingar innan man agerar (Ekström, 2005a; Levinsson, 2008).

I den del av uppsatsen som avhandlar autonomi inom psykologisk forskning avgränsar författarna sig, i enlighet med föreliggande uppsats syfte, till de psykologiska konceptualiseringar av autonomi som operationaliserats och mynnat ut i mätinstrument för autonomi. I uppsatsens nästa avsnitt sammanfattas filosofisk och psykologisk forskning kring autonomi; författarna ger likaledes sitt bidrag till förståelsen av autonomi utifrån aktuell psykoterapiforskning.

Att frågan kring åldersdiskriminering inom olika samhällsområden har börjat lyftas (Pettersson, 2018) – i kombination med det faktum att svenska äldre i större utsträckning drabbas av psykisk ohälsa och begår självmord än yngre människor (Socialstyrelsen, 2018) – gör det intressant att undersöka upplevelsen av autonomi i denna population. Författarnas underordnade syfte är att mäta självupplevd autonomi hos en grupp pensionärer. För att kunna undersöka instrumentets kriterievaliditet jämförs respondenternas självupplevda autonomi med deras skattade livstillfredsställelse (Diener, Emmons, Larsen & Griffin 1985).

Teori och tidigare forskning

Filosofiska teorier om autonomi. Det globala perspektivet ser autonomi som en relativt stabil egenskap över tid och genom olika sammanhang, i kontrast till det lokala perspektivet som beskriver vad det innebär att agera autonomt i ett visst sammanhang (Levinsson, 2008; Oshana, 2006). Global autonomi avser en allmän förmåga att styra sig själv i sin omgivning under en längre tid; en person kan således vara globalt autonom trots att denna inte alltid utför autonoma handlingar i specifika situationer (lokal autonomi). En

människa som i största allmänhet kan ta hand om sig själv och fungera i såväl sina nära relationer som på arbetet, är förmodligen relativt autonom (Oshana, 2006).

Oshana (2006) pekade på vikten av en människas ekonomiska och sociala förutsättningar, liksom tillgång till relevant information om sina möjligheter – att förmåga till autonomi därmed inte kan vara detsamma som att tillskrivas dito. Det är rimligt att anta att denna förmåga även kan variera vid exceptionella livsomständigheter.

Liksom det inte finns någon tydlig skiljelinje mellan friskt och sjukt, kan autonomi troligtvis inte förstås som något man antingen har eller ej. Det är något man kan ha *i olika grad* och därefter bör erbjudas stöd. Ett barn behöver exempelvis support av en vuxen för att kunna utveckla sin autonoma förmåga; det blir inte autonomt från en dag till en annan. Ett annat tydligt exempel kan vara en person som drabbats av en stroke. Denna kan ha åsamkat permanenta fysiska skador som för individen utgör hinder i att kunna agera i linje med sin vilja och innebär att denna behöver sitta i rullstol. Däremot behöver inte berörd person ha fått några kognitiva skador som påverkar dennes förmåga att fatta rationella beslut. För att öka vederbörandes autonomi bör således samhällsligt stöd i form av exempelvis hjälpmedel och framkomlighet för rullstol införas. Följaktligen verkar autonomi vara dels relationell (då den skapas i samspel med och stöd av omgivningen), dels en fråga om grader.

Gerald Dworkin (1988), Harry Frankfurt (1971) och Wright Neely (1974) utvecklade hierarkiska modeller av autonomi (Kane, 2009; Taylor, 2005). I dessa spelar *andra ordningens vilja* en viktig roll: att kunna tänka kring sitt tänkande och kännande, och därmed vara självreflekterande rörande sina viljor eller impulser. Andra ordningens vilja är således en slags *meta-vilja*, en vilja om att ha en viss vilja. Ett exempel kan vara att en impuls (*första ordningens vilja*) att stjäla något från affären utvärderas via en andra ordningens tanke: “Vill jag ha viljan att stjäla något?”. En spontan vilja kan följaktligen förkastas om denna inte stöds av andra ordningens vilja, vilken kan sägas innefatta en högre medvetandegrad (reflektionsnivå) kring potentiella följder eller konsekvenser av att ge efter för första ordningens vilja.

Hierarkiska modeller har kritiserats för regress-problemet (Ekström, 2005a). *Regress* syftar här till en ständig tillbakagång av den autonoma viljans suveränitet genom en tänkbar oändlig ordning av viljor; varför skulle det bara skulle finnas två nivåer? Detta innebär att en andra ordningens vilja, liksom första ordningens dito, potentiellt sett skulle kunna dömas ut och förlora sin makt av en tredje ordningens vilja, *ad infinitum* – vilken ordnings vilja utgör i så fall den autonoma nivån? Dock kan detta försvaras med att ett accepterande eller förkastande av första ordningens vilja inte rimligtvis skulle behöva stödjas eller avvisas av en

tredje eller fjärde ordningens vilja, åtminstone inte på en kognitivt mänsklig nivå. Vidare har hierarkiska modeller kritiserats för *Ab Initio* (auktoritetsproblemet): en vilja kan inte sägas vara överordnad en annan; snarare utgör de flera samtidigt stridande viljor (Taylor, 2005).

Ekström (2005a, 2005b, 2010) löste i sin teori om *koherens* både regress-problemet och auktoritetsproblemet. Istället för viljor talade hon om *preferenser*. Dessa kan i princip likställas vid en vilja som formats av kritisk reflektion eller utvärdering – i synnerhet gällande vad personen anser moraliskt, har som ideal och attityder. En preferens är tillåten att agera på (*auktoriserad*) när denna är koherent med personens övriga preferenser; den upplevs inte som främmande, utan som samstämmig med dennes identitet och själv. Ekström (2005a) inkorporerade därmed den Frankfurtianska synen på självet, definierat genom *identifikation* versus *främlingskap*. Självet består enligt Ekström (2005a, 2005b) av en samling preferenser: det som personen accepterar, omfamnar eller stödjer, kopplat till en viss kapacitet.

En handling är enligt Ekström (2005a) autonom *i förhållande till* det centrala eller *sanna* självet. Detta vidrör det som både Frankfurt och Ekström kallar *helhjärtad* eller autentisk agenskap fri från ambivalens; det konflikterar ej (på ett sätt som orsakar frustration eller neurotisk oro) med personens syn på sitt *sanna jag*, sin identitet och sina värderingar – som utgörs av en komplex sammansättning av de mest koherenta preferenserna (Ekström, 2005a, 2005b, 2010). Frankfurt menar att andra ordningens vilja är autentisk men kritiseras av Ekström för att inte närmare förklara hur denna formas av värderingar, identitet och i samspel med omgivningen (Ekström, 2010).

Ekström (2005a, 2005b, 2010) accentuerade en preferens ömsesidiga beroende av koherens med övriga preferenser och att den därmed måste verka *integrativt*. Övriga preferenser, vilka ej är helt accepterade, betraktas som mer perifera och inte personligt auktoriserade. Genom denna mer reciproka och dynamiska syn framhåller Ekström (2005a, 2005b, 2010) den autonoma handlingens komplexitet – där en preferens koherens med ideal, värderingar och identitet anses nödvändig. Hon tar också större hänsyn till individens samspel med omgivningen och dess moraliska implikationer. Handlingar baserade på motiv av högre moraliska preferenser kan enligt Ekström (2005a, 2005b, 2010) antas vara mer integrerade i personens identitet och värdesystem.

Levinsson (2008) ville förena den hierarkiska modellen och teorin om koherens. Han menade att andra ordningens vilja kan sägas bero av metakognitionen, där personens kritiska reflekterande av första ordningens vilja sker kopplat till dennes identitet och värderingar. Sålunda konstaterar Levinsson (2008) att metakognitiv förmåga – i betydelsen att antingen acceptera, avvisa, eller revidera ett mentalt tillstånd genom ett andra, överordnat, mentalt

tillstånd eller en attityd – troligtvis räcker för att personen ska vara autonom i förhållande till sina spontana viljor eller impulser. En första ordningens vilja (i den hierarkiska modellen) skulle således kunna auktoriseras som en preferens eller acceptans när denna är koherent med *systemet av preferenser*, och behöver då ej längre utvärderas. Ett exempel kan vara när någon rådfrågar en annan och därefter utvärderar huruvida den andres råd överensstämmer med sitt eget system. Beroende på grad av samstämmighet med personens övriga preferenser kan övervägandet kring att antingen tillgodogöra sig eller förkasta rådet se olika ut.

Både Dworkin och Ekström menar att utvärderingen sker på ett såväl medvetet som omedvetet plan, men ingendera utvecklar på vilket sätt detta sker omedvetet (Taylor, 2005). Ekström (2005a) talar till exempel om att en preferens kan bildas av skuld eller rädsla och inte bara enligt vad personen anser *gott*. Hon problematiserar också att den filosofiska synen på självet ofta utelämnar emotionernas roll och hur dessa påverkar individen, men lämnar diskussionen därhän (Ekström, 2005a).

Levinsson (2008) ser på samma sätt autonomi som en i första hand kognitiv förmåga men understryker samtidigt att en individs kognitioner inte fungerar till dennes fördel utan emotioner. Alltså bör autonomi enligt Levinsson ses som ett resultat av både kognitiva och emotionella komponenter. Han instämmer i att metakognitionen inte nödvändigtvis sker på ett medvetet plan och exemplifierar med den procedurala reflexiviteten: snabba beslut kring exempelvis vanligt förekommande handlingar utan kognitiv ansträngning. Vidare påpekar Levinsson (2008) att autonomi bör förstås i ljuset av hur väl en persons tolkningar korrelerar med andras tolkningar av världen och personen själv – på samma sätt som autonomi inte kan förstås utan att beakta individens sammanhang: relation till andra människor, kulturella normer, lagar och samhällsliga konventioner.

Sammanfattningsvis ges metakognition, förklarad som förmåga att övervaka, välja, stävja och reflektera kring sina tankar och impulser, en överordnad roll i den filosofiska förståelsen för autonomi. Att reflektera och agera i linje med identitet och värderingar förefaller likaledes viktigt. Det tycks råda viss oenighet kring emotionernas roll; enligt vissa teorier behöver dessa kontrolleras, medan andra snarare framhäver emotioner som en nödvändig komponent av autonomi. Den relationella komponenten – där både förmågor, identitet och värderingar formas i symbios med omgivningen – vidrörs också.

Med detta avslutar vi vår sammanfattande beskrivning av autonomi inom filosofin och fortsätter med samtida operationaliseringar av begreppet inom psykologin.

Autonomi inom psykologisk forskning. Liksom det finns olika sätt att definiera autonomi, finns det ett antal sätt att operationalisera och mäta autonomi inom psykologin.

Bekker och van Assen (2006) definierade autonomi som förmågan att både vara för sig själv och med andra. Enligt dem utgörs autonomi av tre faktorer: självmedvetenhet, förmåga att relatera till andra människors känslor samt kapacitet att hantera nya situationer. Bekker och van Assen (2006) utformade utifrån sin förståelse av begreppet ett instrument för att mäta könsrelaterade skillnader i autonomi. Deras definition hamnade nära den gängse filosofiska förståelsen för autonomi genom sitt fokus på både metakognitiva och relationella aspekter.

Deci och Ryan (1985) definierade autonomi som en personlighetsegenskap i *Self Determination Theory* (SDT). Människor med denna egenskap upplever sig dels ha ett stort mått av kontroll över sitt beteende, dels vara mer styrda av inre motivation än yttre faktorer. Weinstein, Przybylski och Ryan (2012) konstruerade ett mätinstrument för autonomi som personlighetsdrag baserad på SDTs uppdaterade definition av autonomi (Deci & Ryan, 2000): Upplevelsen av att själv kunna reglera sitt beteende i enlighet med sina värderingar och intressen. Autonomi förstods och mättes via tre underkategorier: 1) samstämmighet mellan vilja och beteende, 2) tendens att reflektera över inre upplevelser och yttre händelser, samt 3) avsaknad av inre och yttre press som motivation till beteende. Båda definitioner av Deci och Ryan (1985; 2000) överensstämmer i stort med den filosofiska förståelsen av autonomi ovan, då de fokuserar på individens uppfattning av metakognitiv kontroll över sitt beteende och av att agera i enlighet med sin vilja.

Clark och Beck (1991) konceptualiserade autonomi som en personlighetsegenskap. Denna inkluderade höga krav på framgång, okänslighet inför andras behov och önskningsar, framgång i arbetet som mått på egenvärde, fokus på positiva utfall av händelser, samt en strävan efter att uttrycka sig på ett idiosynkratiskt sätt. När individens beteende inte accepteras eller tas emot väl av omgivningen, antas risken för att utveckla depression öka hos individer med hög autonomi. Clark och Becks (1991) definition skiljer sig markant från andra filosofiska och psykologiska definitioner i att de förstår autonomi som ett övervägande maladaptivt beteendemönster, vilket medför en ökad risk för att väcka anstöt i en persons omgivning, som i sin tur kan leda till att denna utvecklar psykisk ohälsa.

Pinsonnault, Dubuc, Desrosiers, Delli-Colli & Hébert (2007) vidareutvecklade ett instrument (Hebert, Carrier & Bilodeau, 1988) för att bedöma funktionshindrade och äldre människors behov av insatser. Instrumentet är ursprungligen utformat efter WHO-klassificeringen av handikapp och funktionshinder (WHO, 1980) och den senaste versionen består av sex subskalor som tillsammans utgör ett mått på autonomi: daglig verksamhet, rörlighet, kommunikation, mentala funktioner, vardagsaktiviteter samt socialt fungerande. Utbildad personal (vanligtvis en sjuksköterska eller socialarbetare) använder instrumentet för

att göra en objektiv bedömning av patientens autonomi (Pinsonnault et al., 2007). I denna förståelse av autonomi betonas individens möjligheter att ensam och med assistans sköta sig själv i sin vardag. Autonomi enligt Pinsonnault et al. (2007) avviker från övriga definitioner, då autonomi här förstås som ett sammansatt objektivt mätbart (inte subjektivt skattat) mått på individers autonomi. Pinsonnault et al. (2007) hamnar i sin konceptualisering av begreppet nära den vardagliga förståelsen av autonomi som förmåga att styra sig själv i sin omgivning.

I en studie från 1995 av Wehmeyer och Kelchner undersöktes självupplevd autonomi hos personer med intellektuell funktionsnedsättning. Ett instrument som ursprungligen utformats för ungdomar anpassades för ändamålet. Definitionen av autonomi som användes är hämtad från Lewis och Taymans (1992), där begreppet förstås som en förmåga sprungen ur en lyckad emotionell separation från föräldrarna: Samtidigt som man har en upplevelse av att ha kontroll över sitt liv, har man etablerat ett personligt värdesystem och förmåga att utföra beteenden som vuxenlivet kräver. Här emfaserades, som tidigare av Ekström (2005a) och Ryan och Deci (1985; 2000), personlig kontroll över beteenden och förekomst av ett personligt värdesystem. Lewis och Taymans (1992) adderar en viss grad av emotionell självständighet, samt förmåga att utföra samhällliga och normativt styrda handlingar som att bilda familj och uppehålla en anställning i yrkeslivet. Detta resulterar i ännu en bred och vida omfattande förståelse för autonomi, som både tangerar den snävare filosofiska definitionen av autonomi som metakognition och levande i enlighet med sina värderingar – samtidigt som den hamnar nära den vidare förståelsen av autonomi som förmåga att styra sig själv i sin omgivning.

Godelief et al. (2014) förstod autonomi som i vilken grad det råder samstämmighet mellan sättet individen faktiskt lever sitt liv och hur hon skulle vilja att hennes liv såg ut, beaktat sina personliga omständigheter. Därtill studerades hur patienter uppnår, upprätthåller och återetablerar autonomi genom att förändra sin vilja, sin handling och sin förmåga – men också i vilken grad patienten upplever motsättningar mellan att göra saker för nöjes skull och det som är bäst för hälsan. I likhet med Ekström (2005a; 2005b; 2010) betonar Godelief et al. (2014) förmågan att leva i enlighet med sina värderingar och ideal. Dessutom intresserar de sig, likt Levinsson (2008), för metakognitionens roll i autonomi, genom att ställa frågor kring hur patienter förhåller sig till sina viljor av första ordningen.

Flera av de befintliga psykologiska definitionerna hamnar nära filosofiska teorier om autonomi som en till stor del metakognitiv förmåga. Somliga fokuserar därtill på förmågan att påverka sin omgivning och agera enligt sina värderingar och ideal. Bekker och van Assen

(2006) samt Lewis och Taymans (1992) understryker även vikten av att förhålla sig till andra människors känslor som en komponent av autonomi.

En psykologisk förståelse av autonomi. Med utgångspunkt i redogörelsen för autonomi inom filosofi och psykologi ämnar vi nu besvara hur autonomi kan förstås för att också vara relevant i arbetet med att exempelvis klargöra en patients upplevda brister och lidande. I beskrivningen ovan framstår metakognition, förmågan att reflektera kring sitt tänkande och sina impulser som centralt för autonomi. Metakognition är inom psykologin, liksom autonomi inom filosofi och andra fält, ett vida omfattande begrepp som varit föremål för lång vetenskaplig diskussion kring både egentlig innebörd och vilka komponenter som ska ingå i begreppsbyggnaden (Son, 2013). En generell psykologisk definition ges av Dimaggio och Lysaker (2010), vilka förklarar metakognition som en uppsättning semi-oberoende mentala funktioner som för människor möjliggör att tänka kring sina egna tankar och känslor – och att använda sin förståelse för mentala tillstånd för att möta det sociala livets utmaningar. Ett samtida försök att ge en mer nyanserad förståelse av begreppet inom psykologin görs av Metcalfe & Son (2012), där forskningsfältet om metakognition sammanfattas genom en hierarkisk uppdelning av begreppet i tre nivåer som var och en återspeglar en viss grad av medvetenhet: *Anoetisk*, *noetisk* och *autonoetisk* medvetenhet [från *Noesis*: grekiska *no'ēsis* 'vareblivning', 'tänkande', 'förstånd', av *noe'ō* 'varebli', 'förnimma', 'tänka' (NE, n.d.)].

Anoetisk metakognition, den mest rudimentära formen, är reglerandet av impulser direkt knutna till förändringar i omgivning här och nu. *Noetisk metakognition* innebär att förhålla sig till mentala representationer av objekt eller händelser i omgivningen som inte längre är närvarande. *Autonoetisk metakognition* är självreflekterande: som när vi jämför oss med andra eller funderar över om vi just bara tänkte något, eller också råkade säga det högt. Autonoetisk metakognition inbegriper dessutom förmågan att bedöma huruvida vi var den kausala agenten som just producerade en viss handling i världen (Metcalfe & Son, 2012). En sådan bedömning utgör en grundförutsättning för att kunna korrigera våra handlingar när omgivningen inte svarar så som vi föreställt oss.

Metakognition kan i stort förstås som förmågan att reglera impulser, härrörande från aktuella förändringar i en individs omgivning, likväl som från interna representationer av fenomen i form av tankar och känslor. Detta behöver inte nödvändigtvis innebära att individen representerar sig själv som den som tänker, men en viktig del av metakognition ur ett psykologiskt perspektiv är förmågan att korrigera sina handlingar – vilket bygger på att individen förstår sig själv som ansvarig för handlingen (Lysaker et al., 2011).

Ett närliggande psykologiskt begrepp till metakognition som förmågan att reglera sin respons på interna representationer står att finna inom *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). *Kognitiv defusion* (Assaz, Roche, Kanter & Oshiro, 2018) eller kognitiv decentrering, kan förstås som förmågan att inte reagera på oönskade tankar på ett sätt som leder till ökat psykiskt lidande och/eller sociala nackdelar. I terapimetoden ingår att patienten utforskar sina värderingar och utefter dem ordnar sina personliga mål, samt lovar sig själv att bete sig i riktning med dessa (Hayes et al., 2012). Om behandlingen är framgångsrik har patienten lärt sig att i större utsträckning uppmärksamma och reglera beteenden som inte överensstämmer med dennes värderingar. Att autonomi ungefärligt kan förstås som att agera i linje med vad man själv vill och vill vilja känns igen från den filosofiska litteraturen.

En andra komponent, som hittills inte getts en närmare förklaring, är förmågan att kunna förhålla sig autonomt till känslor. Emotioner och känslor används i denna uppsats som synonyma begrepp. De särskiljs från affekter, vilka omfattas av *känsloreaktionen* – framförallt i form av kroppsliga reaktioner och uttryck, som inte nödvändigtvis är riktade mot ett objekt (en sak eller person) på ett medvetet plan. Emotioner innefattar *känsloupplevelsen* (föreställningar och tolkningar) inför det objekt som framkallade affekten, och kan således sägas innefatta en högre medvetandegrad (Psykologiguiden, 2018).

Forskning på så kallade *common factors* inom olika typer av psykoterapi har visat att exponering – när patienten möter sina personliga problem och de negativa känslor som är kopplade till upplevelser av dessa – är en verksam mekanism i alla former av psykoterapi (Weinberger, 2014). Inom ramen för många psykodynamiska terapier är ett viktigt syfte att hjälpa patienten att sluta undvika sin ångest, då denna anses fungera som ett försvar mot andra (för individen) negativa känsloupplevelser (McWilliams, 2011). För att uppnå välmående behöver patienten alltså först möta de negativa känslor som uppstår i mötet med de problem som gör att denna väljer att söka terapi (Fosha, 2009). Att få göra detta i en trygg miljö och relation är en möjlighet för patienten att förstå sina affekter samt träna sina färdigheter i att förhålla sig autonomt till det denna är rädd för och/eller får ångest av. Förbjudna emotioner riktade till särskilda objekt kan så integreras och patienten bli en (emotionellt) mer *hel* människa i relation till både sig själv och andra, reglera sina affekter bättre och agera mer i enlighet med sin egen vilja (Bergsten, 2015). Ett exempel kan vara att öva sig på att uttrycka sin ilska gentemot psykoterapeuten utan att detta får ödesdiga konsekvenser, för att så kunna arbeta upp en bättre självkänsla, säga ifrån och ta sin egen vilja på allvar.

Att vara i kontakt med ett brett spektrum av såväl positiva som negativa känsloupplevelser anses leda till att patienter fungerar bättre både i relation till sig själv och andra (Hastings & Miller, 2014; McWilliams, 2011). Samtidigt utgör positiva känslor grundstommen för fysisk och psykisk hälsa, förmåga till återhämtning och välmående (Fredrickson & Losada, 2005; Fosha, Siegel & Solomon, 2009). Att lära elever att benämna och uttrycka sina känslor visade sig vara en framgångsfaktor i att uppnå bättre samarbete inom elevgrupper och mellan elever och lärare, samt leda till ett bättre klassrumsklimat (Rivers, Brackett, Elbertson, Salovey & Reyes, 2013). Vidare verkar känslor ge oss den nödvändiga information, om hur förändringar i omgivningen relaterar till vårt eget personliga värdesystem (Fosha et al., 2009), som vi behöver för att navigera i den. Följaktligen bör en större tillgång till och förståelse för sitt eget och i förlängningen andras känsloliv (empatisk förmåga) leda till en större möjlighet att råda över sitt eget mående och styra sig själv i sin omgivning.

Att regelbundet uppleva positiva emotioner, vardagligt benämnt som välmående, har kopplats till *prosocialt beteende*: förmåga att utöva många av de sociala färdigheter som en individ behöver för att kunna samspela med andra i olika sociala sammanhang (Porges, 2009; 2011). Det är således rimligt att anta att välmående människor också är bättre på att styra sig själva anpassat till sin omgivning.

En tredje komponent som framstår skälig att särskilja från kognitiva och emotionella komponenter är den kontextuella: En persons autonomi blir meningsfull att diskutera först då personens kognitiva och emotionella förmågor sätts i relation till dennes omgivning genom personens handlingar. Sålunda är en persons möjlighet att delta i sociala och professionella aktiviteter över tid troligtvis beroende av att denna kan ta andras känslor i beaktning och, i stora drag, bete sig i överensstämmelse med sin omgivning.

Utifrån såväl filosofisk som psykologisk litteratur föreslår vi följande stipulativa definition av självupplevd autonomi: En människa upplever sig som autonom i den grad hon anser sig 1) förmögen att reflektera kring sitt tänkande och sina impulser, 2) vara i kontakt med sina egna känslor och kunna relatera till andras upplevelser, samt 3) agera i enlighet med sin identitet och sina värderingar, i relation till den omgivning hon verkar i över tid. Denna förståelse är förenlig med den ursprungliga definitionen av autonomi som förmågan att styra sig själv i sin omgivning. Definitionen utgörs av tre facetter, där den första (1) rubriceras *Tanke*, den andra (2) *Känsla* och den tredje (3) *Handling*.

Syfte och frågeställningar. Förhoppningen med denna uppsats är att kunna ge en adekvat psykologisk förståelse för autonomi, vilken kan operationaliseras och ligga till grund för ett självskattningsformulär som mäter människors upplevda autonomi.

Författarnas primära syfte är att ge en stipulativ förståelse av självupplevd autonomi, som avhandlats i introduktionen ovan. Nästa steg i uppsatsen är att validera ett självskattningsformulär som förmår mäta självskattad autonomi enligt formulerad definition på en population av sydsvenska äldre. Författarna vill alltså besvara följande frågeställningar: 1) Hur kan självupplevd autonomi definieras, operationaliseras och mätas på ett för psykologer och psykoterapeuter relevant och rimligt sätt?; 2) I vilken grad bedömer en grupp sydsvenska pensionärer sig som autonoma?

Metod

Instrument

Definition. I uppsatsens teoretiska del presenterades en möjlig psykologisk definition av självupplevd autonomi innefattande tre underkategorier, eller facetter: Tanke, Känsla och Handling. Författarna eftersträvade en stipulativ förståelse av autonomi, användbar i ett psykoterapeutiskt sammanhang, och uppdelningen av begreppet i dessa tre facetter låg nära till hands. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer för evidensbaserad praktik är syftet med kognitiv beteendeterapi (Socialstyrelsen, n.d.^a) ”Att ersätta de tankar, känslor och beteenden som man antar skapar psykologiska problem med mer funktionella, och därmed minska symtom samt förebygga att de återkommer.” (s. 1). Psykodynamisk psykoterapi syftar enligt Socialstyrelsen (n.d.^b) till ”Att ge klienten ökad kontakt med och kunskap om hur han eller hon fungerar i relation till andra och till sig själv och därigenom minska psykiska symtom samt förebygga att de återkommer.” (s.1).

I filosofisk och psykologisk litteratur fann författarna att såväl metakognitiv kontroll (Tanke) som att agera i linje med sin identitet och sina värderingar (Handling) har ansetts vara centrala dimensioner av autonomi. Därtill utvecklade författarna ett resonemang kring vikten av att beakta en individs agerande i förhållande till sin omgivning som inkluderades i facetten Handling, samt emotioners roll (Känsla) för autonomi.

Operationalisering. Eftersom författarna avsåg operationalisera deras stipulativa definition av självupplevd autonomi utformades ett nytt självskattningsformulär som helt utgick ifrån denna. Författarna hade inför operationalisering av sin definition gått igenom de tidigare nämnda artiklar som avhandlar mätinstrument för autonomi och deras respektive frågeformulär. Påståendena som formulerades utifrån de tre facetterna syftade till att beskriva

respondenters uppfattningar om sina sätt att tänka, känna och agera. Vägleda av två erfarna handledare formulerade författarna påståenden som var tänkta att återspegla det människor upplever och förmår uttrycka om sin egen upplevelse av autonomi (Choi & Pak, 2005). För att minimera missförstånd strävade författarna efter att formulera påståenden så enkelt och tydligt som möjligt enligt Chois och Paks (2005) riktlinjer för vardagligt språkbruk, undvikande av frågor med dubbelt innehåll, samt användning av vända frågor (40 % negerades). De påståenden som inte direkt ansågs avspegla olika aspekter av definitionens olika facetter rensades bort och andra lades till; somliga förenklades eller omformulerades. Denna process pågick till dess att både författarna och handledarna var ense om att frågorna ansågs tydliga och direkt kunde kopplas till och täcka in de tre dimensioner som nämns i författarnas definition. Detta var också ett försök att säkra reliabilitet och validitet i självskattningsformuläret. Arbetet resulterade i en enkät (bilaga 4) bestående av 30 frågor med graderade svar från 1 (helt falskt) till 5 (helt sant). Varje facett tilldelades tio frågor vardera, eftersom dessa var tänkta som lika viktiga delar i självupplevd autonomi. Det totala antalet påståenden (30) valdes på grund av att författare ansåg det rimligt att besvara tillsammans med SWLS, då dessa sammantaget beräknades ta ca tio minuter och deltagare ställde upp frivilligt.

Initialt var det tänkt att sannolikhetsformler skulle användas, så att de tre facetterna skulle kunna viktas olika i relation till totalpoängen på autonomiskalan. Därför räknades alla värden om till 0–1. Detta gjordes genom funktionen ”recode into different variables” i SPSS. Högsta möjliga medelvärde på alla facetter och hela skalan blev således 1 och lägsta dito 0. Denna ursprungliga idé övergavs under arbetets gång, men då siffrsättningen inte påverkade beräkningarna behölls värdena 0–1.

Tabell 1 presenterar enkätens facetter med tillhörande påståenden och indikerar vilka som vänts.

Tabell 1. *Frågeformulärets facetter med tillhörande påståenden, samt vända sådana.*

Facett	Item	Vända frågor
Tanke	1. Jag försöker förstå mitt eget sätt att tänka.	
Tanke	2. Jag ifrågasätter aldrig mig själv.	Vänd
Tanke	3. Mina tankar speglar inte alltid verkligheten.	
Tanke	4. Jag är inte intresserad av mitt eget sätt att tänka.	Vänd
Tanke	5. Jag funderar över varför jag tänker som jag gör.	

Tanke	6. När jag känner för att göra något i stunden gör jag det.	Vänd
Tanke	7. Jag ifrågasätter mina impulser.	
Tanke	8. Jag tänker på konsekvenserna innan jag gör något.	
Tanke	9. Jag är impulsiv.	Vänd
Tanke	10. Jag är oftare långsiktig än kortsiktig.	
Känsla	11. Jag är i kontakt med mina känslor.	
Känsla	12. När jag mår dåligt så vet jag inte varför.	Vänd
Känsla	13. Jag undviker jobbiga känslor.	Vänd
Känsla	14. Jag tycker att mina känslor är värdefulla.	
Känsla	15. Jag kan sätta ord på mina känslor.	
Känsla	16. Jag är inte intresserad av vad andra tycker och tänker.	Vänd
Känsla	17. Jag märker när någon inte känner likadant som jag.	
Känsla	18. Jag vill förstå människor som inte tänker som jag.	
Känsla	19. Jag bryr mig om hur människor i min omgivning mår.	
Känsla	20. Jag är inte en bra lyssnare.	Vänd
Handling	21. Jag gör för ofta saker jag sedan ångrar.	
Handling	22. Jag vet varför jag gör som jag gör.	
Handling	23. Jag lever inte som jag lär.	Vänd
Handling	24. Jag strävar efter att utvecklas som människa.	
Handling	25. Jag kan vara mig själv tillsammans med andra.	
Handling	26. Det finns inget rätt och fel.	Vänd
Handling	27. Jag anpassar mig när det behövs.	
Handling	28. Jag vet hur jag ska vara tillsammans med andra.	
Handling	29. Jag lägger märke till när någon beter sig olämpligt.	
Handling	30. Jag bryr mig inte om vad andra tycker.	Vänd

I uppsatsen användes *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985) för att möjliggöra analyser av kriterievaliditet (Demetriou, Ozer & Essau, 2015): eventuella relationer mellan självupplevd autonomi och ett angränsande psykologiskt konstrukt.

SWLS kommer ur forskningen på subjektivt välmående, *subjective well being* (SWB; Pavot & Diener, 2008), och avser mäta hur tillfredsställda respondenterna tänker att de är med sina liv generellt – ett subjektivt och globalt mått på livstillfredsställelse. SWLS har validerats i sin engelska version på 2400 svenska lärarstudenter (Hultell & Gustavsson, 2008), där intern reliabilitet för instrumentet uppmättes till $\alpha = .88$. I denna studie användes en svensk version av instrumentet (bilaga 5) och den interna reliabiliteten var $\alpha = .84$. Skalpoäng sträcker sig från 5 till 35, där högre poäng avser större tillfredsställelse med livet.

Deltagare och urval

För deltagande i enkätundersökningen skulle man vara mellan 65 och 100 år samt delaktig i en dagverksamhet för äldre i södra Sverige. Ett bekvämlighetsurval gjordes för att finna respondenter till tvärsnittsstudien; rekrytering av deltagare skedde via en bekant tillika ordförande för en lokal PRO-förening. Denna satte författarna i kontakt med organisationens ombudsman som var ansvarig för en PRO-förening med medlemmar från hela kommunen. Författarna bjöds in till en av deras träffar, där datainsamlingen ägde rum.

Respondentgruppen utgjordes av 17 kvinnor och 15 män mellan 65 och 86 år ($M = 74.39$, $SD = 5.46$). Deras huvudsakliga sysselsättning före pension varierade. Med utgångspunkt i Statistiska centralbyråns klassificering av olika yrken (SSYK, 2012) var resultatet följande: Majoriteten arbetade inom service-, omsorgs- och försäljningsarbete (8) eller maskinell tillverkning och transport (7); yrken inom administration och kundtjänst var också vanliga (5), tätt följda av professioner med krav på högskolekompetens (4) och fördjupad högskolekompetens (3). Övriga arbetade inom lantbruk, trädgård, skogsbruk och fiske (2) alternativt andra yrkesområden med krav på kortare utbildning eller introduktion (2), och som chefer (2).

Procedur

Samtliga deltagare fick initialt ta del av skriftlig information om inklusionskriterier, frivillighet och anonymitet (bilaga 1). Projektbeskrivning av studiens syfte och metod samt kontaktuppgifter ingick. Informationen gavs även muntligt av författarna som fanns till förfogande under förfarandet. Samtliga deltagare fick fylla i enkäten i sin egen takt och ombads både muntligt och skriftligt i formuläret att svara spontant på frågorna. Datamaterialet förvarades därefter inlåst i säkerhet.

Etik

Författarna utgick ifrån de yrkesetiska principerna för psykologer i Norden som rör ansvar, rättigheter och värdighet (Sveriges Psykologförbund, 1998). Att det var frivilligt att delta i studien, liksom att ingen data skulle kunna kopplas till person informerades både skriftligt och muntligt.

Formulären var anonyma, vilket innebar att ingen data kunde kopplas till enskild person efter insamling av data. De enda uppgifterna som togs gällde kön, ålder och huvudsaklig sysselsättning före pension (bilaga 2). Samtliga deltagare bekräftade att de tagit del av informationen och gav sitt samtycke till att medverka i studien genom att svara jakande på ett separat samtyckesformulär (bilaga 3).

Etiska överväganden togs i beaktning, såsom att frågorna skulle kunna vidröra känsliga områden i deltagarnas liv och väcka känsloreaktioner eller funderingar. Författarna, vars kontaktuppgifter tilldelades i informationsbrevet, upplyste om att de kunde tillstå vid eventuella frågor, funderingar eller reaktioner som väcktes av formulären. De stannade minst en timme efter förfarandet och lade inte märke till några avvikande reaktioner.

Dataanalys

Statistiska beräkningar genomfördes i Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 25. Innan data bearbetades vidare kontrollerades för bortfall. Fyra item från tre olika respondenter saknades. För att deltagarna skulle kunna inkluderas i analysen uppskattades de förlorade datapunkterna (de frågor som ej besvarats) till ett medelvärde av alla respondenters svar. Inga andra bortfall upptäcktes.

Som mått på reliabilitet för de båda instrumenten beräknades Cronbachs alpha (α), där $\alpha \geq 0,7$ traditionellt anses vara det lägsta acceptabla värdet (Pallant, 2013).

Outliers hanterades genom att räkna om alla medelvärden på de båda skalorna till ett z -värde. En gräns på $z (\pm 3)$ sattes för att eventuella outliers skulle exkluderas i studien. En outlier med z -värdet $-3,95$ hittades på SWLS och dennes svar uteslöts helt ur studien, även om samma respondent svarade genomsnittligt på autonomi-formuläret ($z = -.93$).

Medelvärde och standardavvikelse för de båda skalorna beräknades. För varje respondent beräknades ett medelvärde på författarnas instruments helskala och dess respektive facetter, liksom på SWLS.

Ett punktdiagram skapades för en förberedande analys av eventuella korrelationer mellan författarnas instrument och SWLS, där sambanden mellan de båda variablerna såg ut att förhålla sig linjärt. För att fastställa eventuella samband gjordes därefter en sambandsanalys med Pearson korrelation (r). Styrkan på möjliga statistiskt signifikanta korrelationer avgjordes med hjälp av Cohens (1988) riktlinjer, där $r = 0,10 - 0,30$ tolkas som ett svagt, $r = 0,30 - 0,50$ som ett medelstarkt och $r = 0,50 - 1,00$ som ett starkt samband. Därefter undersöktes Pearson korrelationer (r) mellan instrumentets respektive facetter (Tanke, Känsla och Handling) och SWLS.

Resultat

I denna del av uppsatsen besvaras författarnas frågeställningar, samt presenteras resultaten från de statistiska beräkningar som gjordes utifrån insamlad data. Den första frågeställningen rörde hur självupplevd autonomi kunde definieras, operationaliseras och mätas på ett för psykologer och psykoterapeuter relevant och rimligt sätt. Författarna kom fram till följande stipulativa definition av självupplevd autonomi: En människa upplever sig

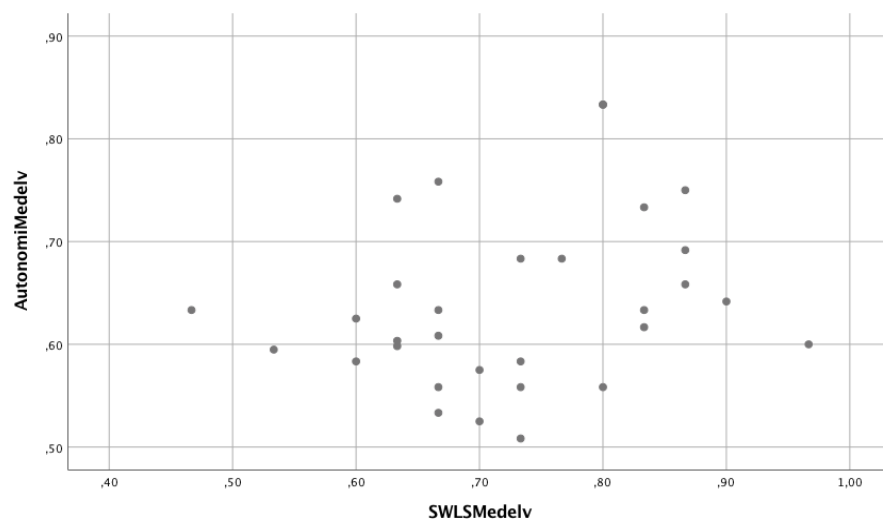
som autonom i den grad hon anser sig 1) förmögen att reflektera kring sitt tänkande och sina impulser, 2) vara i kontakt med sina egna känslor och kunna relatera till andras upplevelser, samt 3) agera i enlighet med sin identitet och sina värderingar, i relation till den omgivning som individen verkar i över tid. Operationaliseringen och mätningen av denna definition gjordes genom ett självskattningsformulär; förfaringssätt och utformning redogjordes för under rubriken metod.

Självskattningsformulärets interna konsistens

Instrumentets interna reliabilitet uppmättes till $\alpha = .70$ för hela skalan, $\alpha = .49$ för facetten Tanke, $\alpha = .56$ för Känsla och $\alpha = .39$ för Handling.

Självskattningsformulärets kriterievaliditet

Korrelationsanalys med Pearson (r) visade på ett samband mellan helskala autonomi och SWLS, strax under gränsen för att räknas som statistiskt signifikant, $r = .25$, $n = 31$, $p = .087$ (one tailed). Se figur 1.



Figur 1. Figuren illustrerar samband mellan respondenternas upplevda autonomi enligt författarnas självskattningsformulär, och hur tillfredsställda de är med sina liv utifrån SWLS.

Utfallet antyder att författarnas operationalisering av en stipulativ definition av självupplevd autonomi samvarierade med livstillfredsställelse skattat enligt *Satisfaction with life scale*. Sydsvenska pensionärer som i högre grad upplevde sig autonoma ansåg sig också mer tillfredsställda med livet. Resultatet gränsade till men kan inte anses statistiskt signifikant.

Inget signifikant samband fanns mellan facetten Tanke och SWLS, $r = -.09$, $n = 31$, $p = > .05$ (one tailed). Mellan Känsla och SWLS förelåg ett medelstarkt samband, $r = .33$, $n = 31$, $p < 0,05$ (one tailed), så även mellan Handling och SWLS, $r = .35$, $n = 31$, $p < .05$ (one tailed). Tabell 2 visar sambanden mellan självupplevd autonomi som helskala och SWLS, samt de tre facetternas respektive samband med SWLS.

Tabell 2. Samband mellan självupplevd autonomi samt dess tre facetter och livstillfredsställelse (SWLS), $n = 31$.

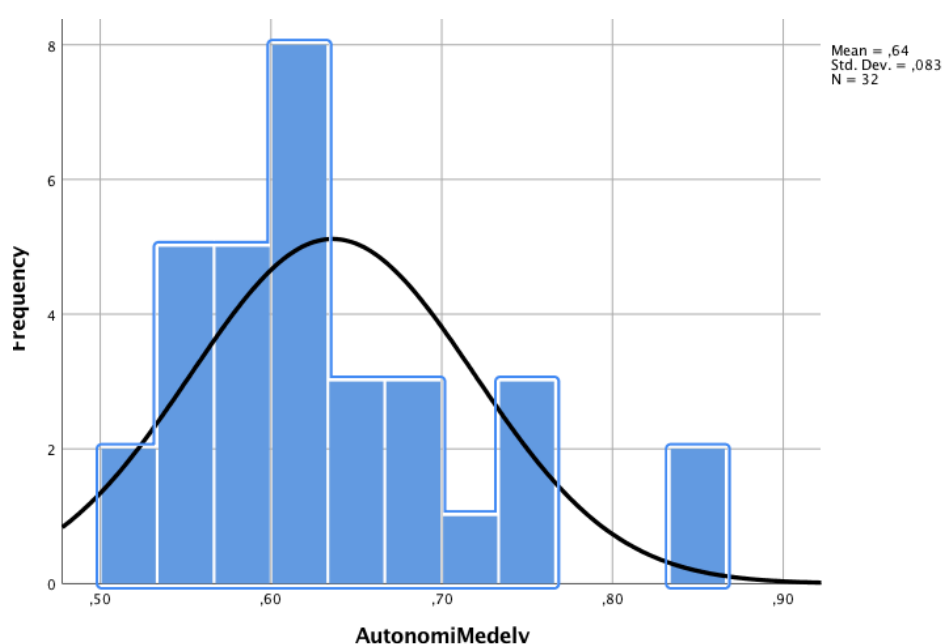
Samband mellan SWLS och självupplevd autonomi samt dess facetter					
Skala		Autonomi helskala	Tanke	Känsla	Handling
SWLS	Pearson (r)	.25 ^a	-.09 ^a	.33	.35

Not. a, $p = > .05$

Respondenter som i högre utsträckning ansåg sig agera i linje med sin identitet och sina värderingar i relation till sin omgivning, bedömde sig också mer tillfredsställda med sina liv (.35). Ett liknande samband var gällande för facetten Känsla (.33).

Deltagarnas upplevelser av autonomi

Uppsatsens andra fråga var i vilken grad en grupp sydsvenska pensionärer upplevde sig som autonoma. På en skala från 0 till 1 uppgick medelvärdet på skattningen av autonomi till .64 ($SD = .08$). Se figur 2.



Figur 2. Figuren visar normalfördelningen av deltagarnas medelvärdespoäng på hela autonomiskalan.

Diskussion

I denna uppsats sista del diskuteras resultat i relation till de teoretiska resonemang som förts och den tidigare forskning som presenterats. Därefter kritiserar författarna sina egna tankegångar och de metoder som använts för att besvara uppsatsens frågeställningar. Författarna ger sedermera förslag till kliniska implikationer och framtida forskning.

Resultatdiskussion

En psykologisk förståelse av autonomi. Uppsatsens primära frågeställning var hur självupplevd autonomi kan definieras, operationaliseras och mätas på ett för psykologer och psykoterapeuter relevant och rimligt sätt.

Autonomi som begrepp kan enbart förstås i relation till något icke-autonomt, eller mindre autonomt. Enligt Hacking (1999) kan ett begrepp per se inte finnas utan idén om begreppet som härstammar från de kollektiva idéer och dynamiska diskurser som omger det. Autonomibegreppet är alltså inte statiskt. Därmed kan även mätbarheten av författarnas definition ifrågasättas över tid. Samtidigt är det nödvändigt att eftersträva förståelse för och (åtminstone temporärt) fastställa olika begrepps innebörd för att också kunna bedriva psykologisk forskning av fenomen som betecknas av dessa termer.

Författarnas definition av självupplevd autonomi kan behöva korrigeras om dess innehållande begrepps innebörd förändras över tiden. I sin förståelse av autonomi har författarna utgått ifrån ordets ursprungliga betydelse (*auto + nomos*): förmågan att styra sig själv i sin omgivning, och utifrån denna inkorporerat olika psykologiska dimensioner av vad denna förmåga kan innebära.

Den filosofiska och psykologiska litteratur som använts i denna uppsats verkar i huvudsak överens om att en persons autonomi till stora delar handlar om metakognitiv förmåga, där korrigering av impulser eller konflikterande viljor – så att handlingar avspeglar dennes identitet, värderingar och ideal – tycks väsentlig. Författarna inkluderar dessa komponenter i sin psykologiska förståelse av autonomi och tillägger (utifrån rådande psykoterapiforskning) en emotionell respektive relationell dimension av självupplevd autonomi, där den sistnämnda främst antas ta sig uttryck genom personens upplevda agerande och beaktande av andras upplevelser. I jämförelse med tidigare nämnda definitioner av autonomi verkar vikten av en persons emotionella fungerande och relaterande till sin omgivning ha underskattats inom både det filosofiska och psykologiska fältet. Dessa resonemang resulterade i en förståelse av autonomi i tre underkategorier.

Självupplevd autonomi konceptualiseras som upplevt fungerande i de facetter som ingår i författarnas stipulativa definition: En människa upplever sig som autonom i den grad hon anser sig 1) förmögen att reflektera kring sitt tänkande och sina impulser, 2) vara i kontakt med sina egna känslor och kunna relatera till andras upplevelser, samt 3) agera i enlighet med sin identitet och sina värderingar, i relation till den omgivning hon verkar i över tid. Författarna avsåg operationalisera och mäta sin stipulativa definition av självupplevd autonomi – med förhoppning om att föreliggande instrument, eller liknande, kan underlätta och förfina psykologiskt arbete med centrala delar av en patients fungerande och välmående.

Självupplevd autonomi ska under inga omständigheter förväxlas med faktisk autonomi. Författarna testar deltagares förhållningssätt till sina och andras tankar, känslor och handlingar. Eftersom lidande alltid är subjektivt, och självupplevd autonomi tycks höra samman med välmående (Martela et al., 2018; Van Der Kaap-Deeder et al., 2017), skulle en uppskattning av självupplevd autonomi kunna vara hjälpsam för att kartlägga en individs lidande och upplevda brister kring sin autonoma förmåga. Patientens subjektiva upplevelse av sitt eget fungerande inom de olika facetterna (1, 2 & 3) i författarnas definition av självupplevd autonomi, kan förhoppningsvis säga något värdefullt i exempelvis ett psykoterapeutiskt sammanhang.

Mätning av autonomi. Autonomi har i tidigare forskning kopplats till livstillfredsställelse (Van Der Kaap-Deeder et al., 2017). Det kan följaktligen antas vara ett adekvat antagande att skattningar på ett instrument som utvecklats för att mäta upplevelser av autonomi bör korrelera med skattningar på SWLS. Resultatet uppnådde inte kravet för att betecknas som statistiskt signifikant men hamnade så pass nära att det är värt att diskutera vidare. Korrelationsanalysen av de båda instrumenten gjordes för att försöka förankra respondenternas skattningar på formuläret i ett annat väletablerat instrument, som säger något om hur människor upplever sitt liv och som rimligtvis bör korrelera positivt med autonomi. Syftet med en sådan analys är att stärka självskattningsformulärets kriterievaliditet och författarna hävdar att denna uppfylls i meningen att korrelationen är riktad åt rätt håll: en antydning till ett positivt samband föreligger. Resultatet uppnår däremot inte villkoret för statistisk signifikans. Samtidigt förekommer inte heller en signifikant negativt korrelation, eller en fullständig avsaknad av tendens till en positiv sådan. Eftersom sannolikheten att korrelationen uppstått av slumpen var relativt låg (8.7%) bedömer författarna att formuläret mäter någonting som förefaller ha ett samband med livstillfredsställelse.

Sydskånska äldres upplevelse av autonomi. Uppsatsens underordnade syfte var att bedöma i vilken grad en grupp sydsvenska pensionärer upplever sig autonoma. En

jämförelsepopulation skulle krävas för att kunna uttala sig om huruvida testpopulationen upplevde sig relativt mycket eller lite autonoma. Den statistiska analysen visar att det på helskalan för självupplevd autonomi, som löper från 0 till 1, inte var någon av respondenterna i studien som skattade sig lägre än .50.

Alla respondenter utom två anger en specifik arbetstitel på frågan om huvudsaklig sysselsättning före pension, vilket indikerar att majoriteten av deltagarna är eller har varit väl etablerade samhällsmedborgare. Detta antyder att skalan för självupplevd autonomi är någorlunda lyckad, eftersom det är tänkbart att etablerade samhällsmedborgare skulle skatta sig som genomsnittligt, eller strax över genomsnittligt, autonoma.

Metoddiskussion

Reliabilitet. I studien görs en enkel mätning med självskattningsformulär. Det går med andra ord inte att uttala sig om formulärets reliabilitet utöver dess interna konsistens. Författarnas instrument i sin helhet uppfyller kriterierna i Pallant (2013) för att påståendena till stora delar kan anses mäta samma sak.

Respektive facett visar olika grad av intern konsistens, där framförallt Handling uppvisar låg intern konsistens ($\alpha = .39$), vilket indikerar att påståendena i denna facett tycks mäta för mycket annat. Det är likväl möjligt att författarna skulle få ett annorlunda resultat om de testade en större population. Om författarna hade gjort ett mer omfattande arbete med sitt instrument: testat alternativa påståenden och undersökt hur befintliga sådana kan tolkas av flera personer, hade möjligen en högre intern konsistens för alla facetter kunnat uppnås.

Två exempel från instrumentets frågebatteri följer: Nummer 26, "Det finns inget rätt eller fel" (vänd), antar en underliggande förståelse för att olika handlingar ofta anses mer eller mindre moraliskt riktiga, vilket implicerar att personen är medveten om formella regler och informella sociala koder i sin omgivning. Detta skulle också kunna besvaras av respondenter som förutsätter att olika människor, utifrån sina erfarenheter, har subjektivt adekvata motiv för sitt agerande och därmed anser att rätt och fel är något som inte går att uttala sig om. Följaktligen kan detta item tänkas inbegripa ett för stort tolkningsutrymme. På samma sätt skulle en låg poäng på påstående 22, "Jag vet varför jag gör som jag gör", istället för att visa på bristande självinsikt, kunna innebära en ödmjukhet inför att människan också är en omedvetet styrd varelse som inte alltid är bäst vetande gällande sina motiv till sitt eget agerande. Liknande kritik går att föra mot flera påståenden inom respektive facett. Det är ändå tänkbart att ytterligare förfining av formuleringar skulle kunna väga upp för den typ av felmarginal som olika tolkningsmöjligheter innebär. Samtidigt är Alpha för respektive

facett inte så lågt att det utesluter att vidare utveckling skulle kunna leda till uppfyllda villkor för intern konsistens.

Enligt Bollen och Lennox (1991) bygger logiken bakom det gängse sättet att bedöma intern konsistens mellan item (Cronbachs alpha), på att ett bakomliggande konstrukt (till exempel facetten Känsla i denna uppsats) återspeglar ett kausalt förhållande mellan konstrukt och item. Bollen och Lennox (1991) proklamerar att det endast är i detta fall som en hög intern konsistens mellan item är att föredra. I linje med Bollen och Lennox (1991) benämner MacKenzie, Podsakoff och Jarvis (2005) det som en *reflektiv modell* när samma bakomliggande konstrukt antas orsaka de fenomen som item/frågor söker information om. Det går även att anta en *formativ modell*, där kausaliteten är omvänd: Olika fenomen, som ej nödvändigtvis kan antas vara inbördes korrelerade, ger tillsammans upphov till ett nytt övergripande konstrukt (MacKenzie et al., 2005). Bollen och Lennox (1991) exemplifierar det MacKenzie et al. (2005) kallar för en formativ modell med måttet socio-ekonomisk status, där inkomst, yrkesstatus, utbildning och boendeort tillsammans utgör konstruktet socio-ekonomisk status.

Det går att hävda att högre alphavärden vore önskvärda. Samtidigt finns alternativa perspektiv på relationen mellan frågor och det avsedda konstruktet. Alphavärden är bara meningsfulla om man antar att det råder ett kausalt samband mellan facetterna och det de olika frågorna avser att mäta. Författarna argumenterar för att förhållandet mellan de olika frågorna inom varje facett bäst överensstämmer med en formativ modell. I frågeformuläret är varje fråga inom respektive facett utformad i syfte att ytterligare definiera facettens innebörd. Till exempel ger varje fråga inom facetten Känsla ett eget bidrag till betydelsen av att vara i kontakt med sina egna känslor och kunna relatera till andras upplevelser. Tagna tillsammans, inte var för sig, förklarar de tio frågorna vad denna förmåga innebär. Detta uppfyller ett av MacKenzie med fleras (2005) kriterium för att överensstämja med en formativ modell. Ytterligare ett kriterium uppfylls då samma persons svar på olika frågor inom samma facett inte kan antas kopplade till samma antecedent och/eller konsekvens och därmed inte antas vara sprungna ur samma underliggande konstrukt (MacKenzie et al., 2005). Till exempel är det inte troligt att en person som ”ofta undviker jobbiga känslor” (påstående 13) gör det efter samma föregående orsaksförhållande och med samma konsekvens som att personen ”tycker sina känslor är värdefulla” (påstående 14).

Validitet. Föreliggande studie syftar inte till att dra slutsatser kring generaliserbarhet av dess fynd. Dess huvudsakliga syfte är att utvärdera ett självskattningsformulär som utformats för att mäta självupplevd autonomi. Det underordnade syftet är att mäta sydiskånska

pensionärers upplevelser av sin autonomi, men i detta skede är det inte befogat att uttala sig vidare om vad resultatet kan tänkas betyda för denna population (extern validitet). Författarna avgränsar här diskussionen till att handla om intern validitet.

Uppenbar validitet. För att tillfredsställa krav på uppenbar validitet (*face validity*; Demetriou et al., 2015) ska frågorna som ställs vara otvetydigt kopplade till det konstrukt som avses mätas. Författarna likställer självupplevd autonomi med att anse sig förmögen att reflektera, vara i kontakt med sina egna och relatera till andras känslor, samt agera i enlighet med vad man själv och andra i stort anser rätt. Påståendena i självskattningsformuläret är utformade med avsikt att spegla hur upplevelsen av att vara autonom (enligt nämnd definition) kan ta sig olika specifika uttryck. Dessa bedömdes av både författarna och två erfarna handledare.

Innehållsvaliditet. Innehållsvaliditeten bedöms via graden av samstämmighet mellan definitionen av ett konstrukt och frågornas innehåll (Price, Jhangiani & Chiang, 2015). Författarna definierar självupplevd autonomi som en upplevelse av att ha förmågor som är meningsfulla att dela in i tre underrubriker eller facetter. Författarna har argumenterat för en sådan indelning i uppsatsens teoretiska del. Samtidigt är det rimligt att ställa frågan: Varför just dessa tre facetter? Tanke, känsla och handling är inte en ny indelning i västerländskt tankegods (Zanna & Rempel, 1988). Indelningen har en lång tradition inom västerländsk filosofi (Aristoteles, Cope & Sandys, 1877) och återkommer som en central del av den psykologiska forskningen på attityder (Haddock & Maio, 2012), liksom inom kognitiv beteendeterapi (Socialstyrelsen, n.d.^a). Ett sådant långlivat och genomgripande inflytande indikerar att indelningen har någon form av heuristiskt värde, då den för många är lätt att förstå, relatera till och använda sig av. Författarna hävdar även att en sådan indelning underlättar för att integrera kunskap från en uppsjö olika källor i vidare forskning på en psykologisk förståelse av autonomi. Frågorna bollades mellan författare och handledare i syfte att stärka frågornas överensstämmelse med de underliggande konstrukt (facetterna) som tillsammans ger självupplevd autonomi enligt författarnas definition.

Kriterievaliditet. I en bedömning av intern validitet bör en diskussion föras kring den utsträckning som respondenternas svar på hela skalan för självupplevd autonomi korrelerar med andra variabler (Price et al., 2015), i det här fallet SWLS. Författarna är intresserade av att undersöka om deras instrument mäter upplevelser inom ramen för ett mätbart psykologiskt konstrukt, som samvarierar med samma deltagares upplevelser av ett annat konstrukt som kan anses närliggande. Det är rimligt att anta att livstillfredsställelse är ett möjligt resultat av autonomi: att man upplever sig som mer tillfredsställd när man anser sig vara styrd av egen

vilja, som korresponderar med ens identitet och det man värdesätter i livet – och samtidigt tar omgivningen i beaktning. Respondenterna skattade sin upplevda autonomi och tillfredsställelse i livet under ett och samma tillfälle där de båda skalorna direkt följde på varandra. Därmed går det inte att uttala sig om författarnas instruments eventuella prediktiva validitet för livstillfredsställelse. Resultatet visar en tendens till positiv korrelation mellan hur respondenterna skattar sina upplevelser gällande både autonomi och tillfredsställelse i livet: ett försiktigt stöd i rätt riktning för instrumentet för självupplevd autonomis konvergenta validitet (Price et al., 2015).

Avslutande diskussion och förslag till vidare forskning

Författarnas primära fokus var att utifrån filosofisk och psykologisk litteratur komma fram till en stipulativ förståelse av självupplevd autonomi som förhoppningsvis kan vara användbar inom psykologprofessionen. I sin definition tar författarna hänsyn till upplevelsen av att vara autonom gällande såväl tankar, impulser, affekter som handlingar i relation till sin omgivning. Det är tänkbart att denna definition inte är fulländad. Vissa skulle kunna hävda att den urvattnar begreppet autonomi. Avsikten har varit att ge en mer holistisk definition av självupplevd autonomi, eftersom vikten av emotioner och relationellt agerande enligt författarna tidigare har kommit i skymundan för en mer endimensionell syn på autonomi som metakognitiv förmåga. Den facett som avsåg mäta denna förmåga (Tanke) tycktes inte heller korrelera positivt med livstillfredsställelse, såsom Känsla och Handling gjorde.

Mätinstrument för självupplevd autonomi. Författarnas sekundära syfte var att utföra en första pilotstudie av deras mätinstrument, som utformats efter deras definition av självupplevd autonomi. Utifrån denna undersökning, baserad på ett bekvämlighetsurval av sydsvenska pensionärer, går det inte att säga mycket om resultatets generaliserbarhet.

Instrumentets olika facetter uppfyller inte kriteriet för tillräckligt god intern konsistens enligt en reflektiv modell. Författarna har agumenterat för att relationen mellan facetter och frågor uppfyller kriterier för en formativ modell då varje fråga ger ett unikt bidrag till facetternas definition.

Facetterna Handling och Känsla korrelerar mer med upplevd livstillfredsställelse än Tanke. Detta resultat är intressant och skulle kunna ha implikationer för vilka komponenter av autonomi som är extra viktiga att arbeta med i exempelvis en psykoterapeutisk kontext. I framtida forskning vore det även önskvärt att testa instrumentet på en större population, samt att utföra upprepade mätningar över tid. Därtill vore det eftersträvansvärt att jämföra författarnas instrument med befintliga instrument för autonomi vars definitioner också inbegriper vissa emotionella och relationella komponenter, där författarna i synnerhet anser

Bekkers och van Assens (2006) angelägen. På så vis skulle instrumentet kunna förankras i ett annat mer väletablerat instrument som avser mäta samma sak, och inte enbart i ett närliggande konstrukt som kan antas korrelera med upplevd autonomi.

Emotionell förmåga. Att vara i kontakt med egna samt kunna relatera till andras känslor och upplevelser, tycks ha ett samband med både livstillfredsställelse och självupplevd autonomi. Att ha såväl positiva som negativa känsloupplevelser verkar leda till att patienter fungerar bättre i relation till sig själv och andra (Hastings & Miller, 2014; McWilliams, 2011). Eftersom en ökad kontakt med och förståelse för sitt eget och andras känsloliv förefaller hänga samman med förmåga att råda över sitt eget mående och att styra sig själv i sin omgivning, är det rimligt att anta att individer med låg självupplevd autonomi också kan brista i sin emotionella kontakt (med sig själv och andra). Forskning på upplevd autonomi, liksom mätinstrument för denna, bör skäligen i större utsträckning fokusera på emotionella och relationella komponenter. Detta kan också ha kliniska implikationer, där psykodynamisk psykoterapi – framförallt den affektfokuserade och relationella – erbjuder sätt att förstå och komma i kontakt med sina känslor, liksom att utveckla sin förmåga att relatera till andras känslor och reaktioner: inom psykologi benämnt som *mentalisering* (Bateman & Fonagy, 2004; Bergsten, 2015). Att mentalisera är viktigt för att förstå andras reaktioner i relation till sitt eget handlande, och kan därmed anses grundläggande i att fungera tillsammans med andra och styra sig själv i sin omgivning. Betydelsen av mentalisering för en individs självupplevda autonomi vore därför önskvärd att undersöka vidare.

Autonomi och socialt samspel. Att styra sig själv i sin omgivning tycks kräva vissa sociala färdigheter och förmåga till kontextuell anpassning. En persons autonoma handlande har därmed sannolikt moraliska aspekter som återspeglas i omgivningens rådande sociala normer och koder: hänsynstagande, respektfullhet, turtagande, artighet et cetera. Dessa må vara kulturellt bundna, vilket kan behöva beaktas i framtida forskning kring självupplevd autonomi. På samma sätt kan det vara intressant att titta på eventuella könsskillnader och åldersskillnader vid testning av en större population.

Autonomi och grad av medvetande. Den filosofiska litteraturen lyfter att en autonom handling kan ske på olika nivåer av medvetande. Distinktionen mellan affekter och emotioner skulle kunna vara en ingång till att förstå hur handlingar kan ske mer eller mindre medvetet riktade och är något forskning behöver utröna. Till exempel kan detta förklara skillnaden mellan det som i vardagligt tal benämns som "känslostyrda" eller impulsiva personer, och de som autentiskt kan stå bakom sina handlingar. I psykodynamisk teori anses ångest förtäcka en för individen förbjuden känsla (Fosha, 2009; McWilliams, 2011). Att

styras av ångest kan således tolkas som ett sätt att undvika kontakt med en omedveten emotion – en oförmåga att förstå affekten i förhållande till objektet (avsaknad av känsloupplevelse), som gör att individen inte kan förhålla sig autonomt till denna.

Autonomi och autenticitet. Ekström (2005b, 2005a, 2010) erbjuder en förklaring till hur olika typer av beslutsfattande kan bero på hur väl något överensstämmer med ens övriga preferenser. Hon menar att viljor eller impulser som konflikterar med personens autentiska själv och värdesystem skapar frustration och/eller neurotisk oro, och därmed lättare avvisas. En autentisk handling bör enligt Ekström (2005b; 2005a; 2010) vara koherent med en persons identitet och värdesystem – det *sanna* självet. Autenticiteten, det vill säga en persons *äkthet*, kan således antas vara en viktig ingrediens i självupplevd autonomi (Ekström, 2005b, 2005a, 2010). Huruvida denna kräver någorlunda samstämmighet (koherens) mellan de olika dimensionerna av självupplevd autonomi – som i författarnas definition representeras av metakognitiv kontroll, emotionell kontakt och relaterande till andras upplevelser, samt att handla på ett sätt som tar hänsyn till omgivningen (Tanke, Känsla och Handling) – vore önskvärt att utforska vidare.

Samspel mellan de tre facetterna. Instrumentet för självskattad autonomi är utformat så att höga poäng på hela skalan, som indikerar hög autonomi, även innebär hög koherens mellan facetterna. Låg upplevd autonomi anges genom låga poäng i en eller flera av facetterna. Detta skulle även kunna återspegla ett plausibelt samspel mellan de olika kategorierna. Denna potentiella interaktion kan illustreras med ett kort fiktivt exempel på en respondent som svarar ovanligt men inte otänkbart på självskattningsformuläret. Ingen av deltagarna i författarnas datainsamling uppvisade följande svarsmönster. Däremot överensstämmer den fiktives medelvärde med den verkliga testpopulationens medelvärde på instrumentet:

En imaginär deltagare bedömer sig skicklig på att reflektera kring sitt eget tänkande och sina impulser, liksom att förstå sina egna och andras upplevelser. Utifrån denna information är det sannolikt att personen anser sig vara relativt autonom. Samtidigt upplever denna väldiga svårigheter med att agera i enlighet med sin vilja och sina värderingar, då handlingsutrymmet i livet länge har varit starkt begränsat av faktorer som arbetslöshet och samhällsligt utanförskap. Uppfattar respondenten sig fortfarande som autonom? Detta är en svår fråga. Om denna, trots sina bekymmer, lyckats skapa mening i sitt liv tillsammans med sina nära och kära (vilket exemplet inte på något sätt utesluter), skulle det kunna röra sig om kompensation för en sämre förmåga i en viktig komponent av självupplevd autonomi – en utjämning som skulle kunna ske genom en nära nog fullständig förmåga inom de andra två

dimensionerna av författarnas stipulativa definition. Vidare forskning kring detta skulle kunna ge intressanta implikationer för psykoterapi.

Referenser

- Aristoteles, Cope, E. M., & Sandys, J. E. (1877). *The Rhetoric of Aristotle*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. B. (2018). Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy: What are the basic processes of change? *The Psychological Record*, 68(4), pp. 405–418.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: mentalization-based treatment*. Oxford: Oxford University Press.
- Bekker, M. H. J., & van Assen, M. A. L. M. (2006). A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy–Connectedness Scale (ACS–30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), pp. 51–60.
- Bergsten, K. (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi: teori, empiri och praktik*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Bollen, K., & Lennox, R. (1991). Conventional wisdom on measurement: A structural equation perspective. *Psychological Bulletin*, 110(2), pp. 305–314.
- Choi, B. C. K., & Pak, A. W. P. (2005). A catalog of biases in questionnaires. *Preventing Chronic Disease*, 2(1), A13.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (1991). Personality factors in dysphoria: A psychometric refinement of beck's Sociotropy-Autonomy Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 13(4), pp. 369–388.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. uppl.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The dynamics of self-determination in personality and development. I R. Schwarzer (Red.) *Self-related cognitions in anxiety and motivation* (171–194). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), pp. 109–134.
- Demetriou, C., Ozer, B.U & Essau, C.A (2015). Self-Report Questionnaires. I Cautin, R.L. & Lilienfeld, S.O., *The Encyclopedia of Clinical Psychology*: John Wiley & Sons.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), p. 71.
- Dimaggio G., & Lysaker, PH. (2010). *Metacognition and severe adult mental disorders: from basic research to treatment*. London: Bruner Routledge.

- Dworkin, G. (1988). *The theory and practice of autonomy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekström, L. (2005a). Alienation, Autonomy, and the Self. *Midwest Studies in Philosophy*, vol. 29:1, pp. 45–67.
- Ekström, L. (2005b). Autonomy and Personal Integration. I Taylor, James S. (Red.), *Personal Autonomy: New Essays on Personal Autonomy and Its Role in Contemporary Moral Philosophy* (pp. 143–161). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekström, L. W. (2010). Ambivalence and Authentic Agency Laura W. Ekstrom Ambivalence and Authentic Agency. *Ratio*, 23(4), pp. 374–392.
- Frankfurt, H. (1971). Freedom of the Will and the Concept of a Person. *The Journal of Philosophy*, vol. 68:1, pp. 5–20.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. 2005. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*. 60, pp. 687–686.
- Fosha, D. (2009). Positive affects and the transformation of suffering into flourishing. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1172, pp. 252–262.
- Fosha, D., Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (2009). *The healing power of emotion : affective neuroscience, development, and clinical practice*. New York : W.W. Norton & Co.
- Godelief, M. J., Mars, J., van Eijk, M., Post, M. W. M., Proot, I.M., Mesters, I., & Kempen, G. I. J. M. (2014). Development and psychometric properties of the Maastricht Personal Autonomy Questionnaire (MPAQ) in older adults with a chronic physical illness. *Quality of Life Research*, (6), pp. 1777–1787.
- Haddock, G., & Maio, G. R. (2012). *What are Attitudes?*. I: Haddock, G., & Maio, G. R. (Red.), *Psychology of Attitudes*. London, United Kingdom: SAGE Publications, Ltd.
- Hastings, P. D, & Miller, J. G. (2014). Autonomic Regulation, Polyvagal Theory, and Children’s Prosocial Development. I Padilla-Walker, L. M.; Carlo, G. (Red.), *Prosocial Development :A Multidimensional Approach* (pp.112–127), New York: Oxford University Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hebert, R., Carrier, R., & Bilodeau, A. (1988). The functional autonomy measurement system (SMAF): Description and validation of an instrument for the measurement of handicaps. *Age and Ageing*, 17(5), pp. 293–302.

- Hultell, D., & Gustavsson, J. P. (2008). A psychometric evaluation of the Satisfaction with Life Scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44, pp. 1070–1079.
- Kane, R. (2009). *The Oxford handbook of free will*. New York ; Oxford : Oxford University Press, 2005.
- Levinsson, H. (2008). *Autonomy and metacognition*. [Elektronisk resurs]: *a healthcare perspective*. Lund: Department of Philosophy, (Doktorsavhandling) Lund University. Hämtad från:
<http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat01310a&AN=lovisa.001816509&site=eds-live&scope=site>.
- Lewis, K., & Taymans, J. M. (1992). An Examination of Autonomous Functioning Skills of Adolescents with Learning Disabilities. *Career Development for Exceptional Individuals*, 15(1), pp. 37–46.
- Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Buck, K. D., Callaway, S. S., Salvatore, G., Carcione, A., & Stanghellini, G. (2011). Poor insight in schizophrenia: links between different forms of metacognition with awareness of symptoms, treatment need, and consequences of illness. *Comprehensive Psychiatry*, 52(3), pp. 253–260.
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), pp. 1261–1282.
- MacKenzie, S. B., Podsakoff, P. M., & Jarvis, C. B. (2005). The Problem of Measurement Model Misspecification in Behavioral and Organizational Research and Some Recommended Solutions. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), pp. 710–730.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. Guilford Press.
- Metcalfe, J., & Son, L. K. (2012). *Anoetic, noetic, and auto-noetic metacognition*. Oxford: Oxford University Press.
- Nationalencyklopedin [NE]. (n.d.^a). *Auto*. Hämtad från:
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/auto>
- Nationalencyklopedin [NE]. (n.d.^b). *Fysis*. Hämtad från:
<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/fysis>

- Nationalencyklopedin [NE]. (n.d.^c). *Noesis*. Hämtad från:
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/noesis>
- Neely, W. (1974). Freedom and Desire. *The Philosophical Review*, vol. 83, No. 1, pp. 32–54.
- Oshana, M. (2006). *Personal autonomy in society*. Aldershot, Hants, England ; Burlington, VT : Ashgate.
- Pallant, J. (2013). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (5. uppl.). Maidenhead: McGraw-Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), pp. 137–152.
- Pettersson, Lena (2018). *Åldersdiskriminering växande problem på arbetsplatser*. SVT Nyheter. Hämtad från: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/aldersdiskriminering-vaxande-problem-pa-arbetsplatser>
- Pinsonnault, E., Dubuc, N., Desrosiers, J., Delli-Colli, N., & Hébert, R. (2007). Validation study of a social functioning scale: The social-SMAF (social-Functional Autonomy Measurement System). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, pp. 40–44.
- Porges, S.W. (2009). Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A polyvagal perspective. I: D. Fosha, D.J. Siegel & M.F. Solomon (Red.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice* (pp. 123–213). New York: Norton.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory*. New York: Norton.
- Price, P. C., Jhangiani, R., & Chiang, I. C. (2015). Reliability and Validity of Measurement. I *Research Methods in Psychology*. Hämtad från:
<https://opentextbc.ca/researchmethods/chapter/reliability-and-validity-of-measurement/>
- Psykologiguiden (2018). *Emotion*. Hämtad från:
<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=emotion>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Elbertson, N. A., Salovey, P., & Reyes, M. R. (2013). Improving the Social and Emotional Climate of Classrooms: A Clustered Randomized Controlled Trial Testing the RULER Approach. *Prevention Science*, 14(1), pp. 77–87.
- Socialstyrelsen (n.d.^a). KBT (Kognitiv beteendeterapi). Hämtad från:
<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete>
- Socialstyrelsen (n.d.^b). Psykodynamisk psykoterapi. Hämtad från:
<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete>

- Socialstyrelsen (2018). *Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre – Uppföljning av vård och omsorg vid psykisk ohälsa hos äldre*. Stockholm: Socialstyrelsen 2018; artikelnummer 2018-9-12.
- Son, L. K. (2013). *Metacognition*. Oxford: Oxford University Press. Hämtad från: <http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0102.xml>
- SSYK : standard för svensk yrkesklassificering : firsifternivå : hjälpmedel för kodning av yrke eller befattning enligt SSYK 2012 (2012). Stockholm : Statistiska centralbyrån, 2012.
- Sveriges Psykologförbund (1998). Yrkesetiska principer för psykologer i Norden. Hämtad från: <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykologer-i-norden.pdf>
- Taylor, J. S. (2005). *Personal autonomy : new essays on personal autonomy and its role in contemporary moral philosophy*. New York: Cambridge University Press, 2005.
- Van Der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Mabbe, E., Vansteenkiste, M., Audenaert, E., Vandavelde, S., & Van Mastrigt, S. (2017). Choosing when choices are limited: The role of perceived afforded choice and autonomy in prisoners' well-being. *Law and Human Behavior*, 41(6), pp. 567–578.
- Wehmeyer, M. L., & Kelchner, K. (1995). Measuring the Autonomy of Adolescents and Adults with Mental Retardation: A Self-Report Form of the Autonomous Functioning Checklist. *Career Development for Exceptional Individuals*, 18(1), pp. 3–20.
- Weinberger, J. (2014). Common factors are not so common and specific factors are not so specified: Toward an inclusive integration of psychotherapy research. *Psychotherapy*, 51(4), pp. 514–518.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46, pp. 397–413.
- WHO (1980). *International Classification of Impairments Disabilities and Handicaps: A Manual of Classification Relating to the Consequences of Disease*. WHO, Geneva.
- Zanna, M. P., & Rempel, J. K. (1988). Attitudes: A new look at an old concept. I D. Bar-Tal & A. W. Kruglanski (Red.), *The Social Psychology of Knowledge* (pp. 315–334). New York, NY, US: Cambridge University Press.

BILAGA 1

Informationsbrev

Hej!

Vi skriver vår examensuppsats på psykologprogrammet vid Lunds universitet. I syfte att ta fram en metod för att undersöka om människor upplever sig som autonoma, har vi utformat ett självskattningsformulär som vi skulle vilja ha din hjälp med att fylla i. Förhoppningen är att vårt projekt i längden ska kunna bidra till forskningen och främja människors autonomi.

Enkäten ställer allmänna frågor kring hur du tänker, känner och gör. Deltagandet tar ca 10 minuter och går ut på att du fyller i två blanketter med korta frågor. Det är frivilligt att delta och du kommer vara anonym.

Stort tack för Din medverkan!

Thomas Jost auf der Stroth och Linnea Hall

Mail: thomasjads@gmail.com

Mail: annalinneahall@gmail.com

Handledare: Henrik Levinsson

Mail: henrik.levinsson@psy.lu.se

BILAGA 2

Kön:

Kvinna

Man

Ålder: _____

Huvudsaklig sysselsättning innan pension: _____

BILAGA 3

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationsbrevet och tackar ja till att delta i studien.
Kryssa i rutan!

JA

BILAGA 4

Nedan finner du 30 påståenden. Markera **en** av siffrorna från 1 (helt falskt) till 5 (helt sant) för att visa hur mycket du håller med påståendet. Om du varken håller med eller inte håller med kan du markera nummer 3.

Fundera inte så mycket på varje fråga - svara spontant!

	Helt falskt		Neutral		Helt sant
1. Jag försöker förstå mitt eget sätt att tänka.	1	2	3	4	5
2. Jag ifrågasätter aldrig mig själv.	1	2	3	4	5
3. Mina tankar speglar inte alltid verkligheten.	1	2	3	4	5
4. Jag är inte intresserad av mitt eget sätt att tänka.	1	2	3	4	5
5. Jag funderar över varför jag tänker som jag gör.	1	2	3	4	5
6. När jag känner för att göra något i stunden gör jag det.	1	2	3	4	5
7. Jag ifrågasätter mina impulser.	1	2	3	4	5
8. Jag tänker på konsekvenserna innan jag gör något.	1	2	3	4	5
9. Jag är impulsiv.	1	2	3	4	5
10. Jag är oftare långsiktig än kortsiktig.	1	2	3	4	5

11. Jag är i kontakt med mina känslor.	1	2	3	4	5
12. När jag mår dåligt så vet jag inte varför.	1	2	3	4	5
13. Jag undviker jobbiga känslor.	1	2	3	4	5
14. Jag tycker att mina känslor är värdefulla.	1	2	3	4	5
15. Jag kan sätta ord på mina känslor.	1	2	3	4	5
16. Jag är inte intresserad av vad andra tycker och tänker.	1	2	3	4	5
17. Jag märker när någon inte känner likadant som jag.	1	2	3	4	5

18. Jag vill förstå människor som inte tänker som jag.	1	2	3	4	5
19. Jag bryr mig om hur människor i min omgivning mår.	1	2	3	4	5
20. Jag är inte en bra lyssnare.	1	2	3	4	5
21. Jag gör för ofta saker jag sedan ångrar.	1	2	3	4	5

22. Jag vet varför jag gör som jag gör.	1	2	3	4	5
23. Jag lever inte som jag lär.	1	2	3	4	5
24. Jag strävar efter att utvecklas som människa.	1	2	3	4	5
25. Jag kan vara mig själv tillsammans med andra.	1	2	3	4	5
26. Det finns inget rätt eller fel.	1	2	3	4	5
27. Jag anpassar mig när det behövs.	1	2	3	4	5
28. Jag vet hur jag ska vara tillsammans med andra.	1	2	3	4	5
29. Jag lägger märke till när någon betar sig olämpligt.	1	2	3	4	5
30. Jag bryr mig inte om vad andra tycker.	1	2	3	4	5

BILAGA 5

Nedan finns fem påståenden du kan hålla med om eller inte hålla med om.

För varje påstående markerar du till vilken grad du håller med om det genom att skriva in numret från skalan 1 - 7 som bäst stämmer överens med vad du tycker på linjen framför påståendet.

Var öppen och ärlig i dina svar!

	Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal.
	Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta.
	Jag är nöjd med mitt liv.
	Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet.
	Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting.

7. Instämmer helt

6. Instämmer

5. Instämmer på ett ungefär

4. Varken instämmer eller inte

3. Instämmer inte helt

2. Instämmer inte

1. Instämmer inte alls