



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

**Utåtriktad och motståndskraftig: En undersökning
av extroverta individers nivå av resilience och
emotionsregleringsstrategier.**

**Extroverted and resilient: An investigation of
extroverted individuals' level of resilience and
emotion regulation strategies.**

Erik Berggren och Joakim Welwert

Kandidatuppsats i psykologi, HT 2019

Handledare: Per Johnsson och Katarina Veličković
Examinator: Farhan Sarwar

Förord

Vi skulle vilja rikta ett stort tack till alla som tog sig tiden att delta i vår undersökning. Utan er hade det inte funnits något underlag i det här arbetet. Till Per vill vi också rikta vår tacksamhet som under arbetets gång, speciellt i slutet, uppmuntrat och guidat oss i skrivandet. Vi skulle också vilja tacka familj och vänner som läst vår uppsats och som kommit med värdefull feedback. Sist men inte minst vill vi tacka Arvid och Charlie för era översättningar.

Finally, we'd like to thank Katarina for sticking with us throughout this process. Your expertise and commitment were priceless. Aside from being extremely motivated your display of warmth and friendliness have really struck us. Any students who receive you as supervisor should consider themselves lucky. Thank you so much, and we wish you all the best in your future endeavors!

Erik Berggren & Joakim Welwert

Lund, 8/1 2020

Sammanfattning

Den föreliggande studien undersökte förhållandet mellan extraversion och resilience, resilience och emotionsreglering, extraversion och emotionsreglering, samt emotionsregleringens mediering av förhållandet mellan extraversion och resilience. Urvalsgruppen var studenter vid Lunds Universitet i Sverige, en population som tidigare inte undersökts i detta sammanhang. Deltagarna ($n = 253$) svarade på en enkät bestående av tre delar: Den första var om extraversion, den andra om resilience och den tredje om emotionsreglering. Resultatet visade att extraversion och resilience korrelerade positivt. Resilience korrelerade positivt med de adaptiva emotionsregleringsstrategierna positive refocusing, positive reappraisal, refocus on planning och putting into perspective. Extraversion korrelerade positivt med användningen av emotionsregleringsstrategierna positive refocusing och positive reappraisal. En mediationsanalys visade att positive refocusing inte hade någon medierande effekt på sambandet mellan extraversion och resilience. Däremot visades att positive reappraisal delvis medierade sambandet mellan extraversion och resilience. Resultatet diskuterades utifrån tidigare forskning och i förslag på framtida studier rekommenderas att modellen för det medierande förhållandet ses över och undersöks närmare.

Nyckelord: Emotionsreglering, resilience, extraversion

Abstract

This study investigated the relationship between extraversion and resilience, resilience and emotion regulation, extraversion and emotion regulation, and the possibility of emotion regulation as a mediator in the relationship between extraversion and resilience. The researched population in this study consisted of students from Lund's University in Sweden. This population has not been researched in this type of study before. The students ($n = 253$) partook in a survey consisting of three parts, the first part was about extraversion, the second about resilience and the third about emotion regulation. The results showed that there was a medium positive correlation between extraversion and resilience. In turn, resilience correlated with the use of adaptive emotion regulation strategies, i.e. positive refocusing, positive reappraisal, refocus on planning and putting into perspective. Furthermore, extraversion was shown to have a positive correlation with the use of positive refocusing and positive reappraisal. A mediation analysis showed that positive refocusing did not have any mediational effect on the relationship between extraversion and resilience. However, the mediation analysis did show that the use of positive reappraisal partially mediated the relationship between extraversion and resilience. The results were discussed and compared to previous research. Further studies should be done on the proposed mediation model in order to determine if it needs refining.

Keywords: Emotion regulation, resilience, extraversion

Introduktion

Inledning

Svårhanterliga och stressfulla situationer är något som alla människor är med om någon gång i sina liv. Sådana situationer påverkar en på olika sätt och förmågan att effektivt hantera dem verkar bl.a. bero på ens personlighet och vissa tillvägagångssätt eller strategier. Gemensamt för strategierna är att de inte aktivt utövas utan fungerar som undermedvetna processer som resulterar i vissa emotionsreglerande beteenden (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Hur situationerna regleras emotionellt påverkar individens välmående, livskvalité och förmågan att återhämta sig (Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikides, 1994; Tennen & Affleck, 1990; Carver Scheier & Weintraub, 1989; Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994; Allan & Gulibert, 1995; Sullivan, Bishop & Piviks, 1996). Men vad är det egentligen som gör att vissa personer verkar hantera svåra situationer bättre än andra?

I tidigare forskning har det visats att extroverta individer generellt är mer framgångsrika på att handskas med stressiga och svåra situationer (Ercan, 2017; Riolli, Savicki & Cepani, 2002; Nakaya, Oshio & Kaneko, 2006; Lü, Wang, Liu & Zhang, 2014). Detta betyder att extraversion skulle kunna vara en av de egenskaper som hänger ihop med förmågan att stå emot och återhämta sig efter en svår situation. Det har till och med visats att det finns specifika strategier som fungerar bättre än andra i svåra situationer och som just används av människor med särskilda egenskaper (Nezamipour & Ahadi, 2016; Hassani, Azadfallah, Tabatabaie & Asharyeri, 2008; Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard, Dauvier & Denissen; 2017; Weber, de Assunção, Martin, Westmeyer, & Geisler, 2014).

I den här studien undersöks förhållandena mellan olika emotionsreglerande strategier, extraversion och resilience.

Tidigare forskning

Resilience. Förmågan att anpassa sig på ett lämpligt sätt efter att ha utsatts för ett trauma eller en större svårighet, kallas för resilience (Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018). Resilience som begrepp kan dock definieras på flera sätt. Exempelvis skriver Luthar, Cicchetti, och Becker (2000) att resilience är en dynamisk process som omfattar den positiva anpassning som sker när en individ ställs inför omfattande motgångar. Denna process består av två delar: 1. att vara med om en svårighet eller motgång, och 2. att anpassa sig efteråt. Den andra delen, själva

anpassningen, sker ofta i den trygghet som sociala relationer för med sig (Luthar & Cicchetti, 2000). Det finns alltså utrymme för den utsatte att anpassa sig eftersom det i den sociala relationen finns någon att anförtro sig till.

Att kunna anpassa sig i situationer som för med sig extrema motgångar har under lång tid betraktats som en extraordinär förmåga (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006). Masten (2001) håller med men menar att resilience snarare borde betraktas som en rad vardagliga processer. Enligt Masten (2001) är alltså förekomsten av resilience inte ovanlig överhuvudtaget. Dessutom är det något som alla människor teoretiskt sett är kapabla till att utveckla.

Det är dock viktigt att påpeka att resilience, som tidigare nämnts, kan definieras på flera sätt. En form av resilience, "trait resilience", betraktas som en positiv egenskap (Shujaat, Gul & Khalily, 2008). Trait resilience definieras som förmågan att förändra sitt beteende utifrån vad som krävs i stunden samt förmågan att kunna återhämta sig efter svåra eller krävande situationer (Block & Block, 1980).

Ett sätt att hantera svåra situationer är genom att ta vara på och använda sig av positiva emotioner. Enligt Tugade and Fredrickson, (2004) använder individer med höga nivåer av resilience sig av positiva emotioner vid hantering av svåra situationer. Ju högre trait resilience desto bättre är individen på att ta till sina positiva emotioner i negativa situationer. På så sätt blir det enklare för individen att se det positiva i det negativa. Enligt Fredricksons (2001) broaden-and-build teori kan positiva emotioner bidra till att individen tillfälligt breddar sitt sätt att se på saker. Individen blir temporärt mer flexibel i sitt sätt att tycka och tänka vilket leder till ökat välmående. Upplever människor positiva emotioner ofta kan de lättare se saker på ett positivt sätt och enklare handskas med negativa händelser när de uppstår eftersom deras synsätt breddas och det anpassningsbara beteendet sker på ett naturligt och omedvetet sätt (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001).

Extraversion och resilience. Extraversion har visat sig vara en personlighetsegenskap som kan kopplas till vissa beteenden och känslotillstånd. Extroverta människor är energiska, glada, sällskapliga och ser på stressiga situationer som utmaningar (David & Suls, 1999). De trivs i större sällskap och är allmänt optimistiska. Extroverta personer söker sig till spänning och utmaningar (Costa & McCrae, 1992). Ercan (2017) skriver att extroverta människor är pratsamma, sociala, hjälpsamma, livliga och har bra självförtroende. Vidare finns det även ett tydligt samband mellan extraversion och resilience. Ercan (2017) menar att extroverta personer

är resilienta överlag. Detta förhållande påvisades även av Nakaya et al., (2006), Riolli, Savick och Cepani (2002) och Lü, Wang, Liu och Zhang (2014). Hur kommer det sig egentligen att extroverta människor generellt sett är mer resilienta?

Ercan (2017) argumenterade i sin studie för att extroverta människor är positiva eftersom de har tillgång till fler sociala resurser när stressfulla situationer uppstår. Dessa resurser består av att det främjas positiva emotioner i samspel med andra. Emotionerna gör det i sin tur enklare att ta sig igenom svåra situationer. Fredrickson (2001) menar att extroverta personer upplever fler positiva emotioner i sociala relationer och att det bidrar till ökad resilience. Kokkonen och Pulkkinen (2001) visade i sin studie att högre nivåer av extraversion betydde att social support eftersöktes i större utsträckning under livets gång.

Riollini et al (2002) påvisade i sin undersökning ett samband mellan resilience och extraversion samt ett samband mellan resilience och optimism. Enligt Amirkhan, Risinger och Swickert (1995) tenderar extroverta människor att vara optimistiska. Detta kunde Amirkhan et al. (1995) bekräfta i sin studie. Vidare förklarades optimism vara knutet till positivitet och positiva emotioner. Det skulle kunna argumenteras för att extraversion och optimism tillsammans kan kopplas till resilience eftersom de båda är förknippade med positiva emotioner. De positiva emotionerna knyter alltså ihop extraversion med resilience. Riollini et al (2002) menar att personer som är mer resilienta generellt har en positivare inställning och tenderar ha vissa personlighetsegenskaper, där extraversion är en av dem.

Emotionsreglering. Kombinationen extraversion och resilience förefaller ha att göra med hur emotioner kontrolleras, hanteras eller *regleras*. Detta kallas för emotionsreglering. Enligt Thompsons (1994) innebär emotionsreglering en kombination av inre och yttre faktorer som övervakar, utvärderar och modifierar värderingen av emotionella reaktioner. Emotionsreglering kan användas för att förstärka eller minska känslomässiga tillstånd. Gross (1998) menar att emotionsreglering innebär hur människor försöker reglera vilka emotioner som upplevs i olika situationer. Specifikt genom att reglera hur och när dessa emotioner upplevs. På ett liknande sätt definierar Nakaya et al (2006) emotionsreglering som förmågan att kontrollera sina emotioner och behålla sitt lugn.

Garnefski, Kraaij och Spinhoven (2001) skriver att det finns olika sätt att se på emotionsreglering. Det finns det fysiska sättet när kroppen regleras, t.ex. genom att svettas eller vid pulsökning. Det finns även det sociala sättet att reglera sina emotioner, vilket exempelvis kan

vara att individer söker stöd i nära relationer (Garnefski et al., 2001). Emotioner kan också hanteras på ett undermedvetet sätt genom att t.ex. skylla på sig själv eller skylla på andra. Att omedvetet förneka eller förvränga minnen samt att omedvetet ägna sig åt s.k. "catastrophizing", dvs. att intala sig själv att något negativt är mycket värre än det egentligen är, eller omedvetet ägna sig åt s.k. "rumination", dvs. att älta över eller övertänka händelserna i negativ situation. Med andra ord menar Garnefski et al (2001) att det är vad individen gör efter att händelsen har inträffat som är det viktiga. Detta styrks av det som Lazarus och Folkman (1984) uppmärksammade i sin studie, nämligen att det inte är händelsen i sig som gör att en individ blir stressad eller känner att situationen blir för mycket. Det är snarare individens tolkning ("appraisal") av situationen. Det som betyder något i slutändan är alltså hur händelsen tolkas, inte det som sker. Därför blir själva tolkningen av emotioner den viktigaste komponenten i emotionsreglering.

Det finns flera olika emotionsreglerande strategier. Av intresse i den här studien är att undersöka de strategier som återfanns i Garnefski et al (2001). Han lyfte fram nio strategier. Dessa är följande:

Self-blame. Self-blame går ut på att skylla på sig själv efter en negativ upplevelse (Garnefski et al 2001). Anderson, Miller, Riger, Dill och Sedikides (1994) menar att en person som använder self-blame intalar sig själv att det negativa som tros efterfölja den negativa händelsen förtjänas.

Blaming others. Denna strategi innebär att beskylla andra för det negativa som har hänt i en situation (Garnefski et al., 2001). Även blaming others betraktas som en emotionell regleringsstrategi vars användning leder till att individen mår sämre i det långa loppet. En anledning till detta är att individens upplevda hjälplöshet ökar eftersom den negativa händelsen attribueras till någon annan än personen i fråga. Detta spår i sin tur på hjälplösheten eftersom individen inte känner att den har någon kontroll över utfallet. Att skuldbelägga andra bidrar också till att individen blir mindre adaptiv eftersom det varken finns någon möjlighet eller vilja till att förändra situationen (Tennen & Affleck, 1990).

Acceptance. Acceptance innebär att individen accepterar sin tillvaro, saker som har hänt och finner sig i situationen som har uppstått (Garnefski et al 2001). Carver, Scheier och Weintraub (1989) skriver att acceptance korrelerar negativt med depression och borde klassificeras som en adaptiv strategi. Jermann, Van der Linden, d'Acremont och Zermatten

(2006) och andra studier (Feliu-Soler et al., 2017; Martin & Dahlen, 2005) har kommit fram till att acceptance snarare kan leda till att individer accepterar sin hjälplöshet på ett ofördelaktigt sätt, vilket resulterar i att individen istället mår sämre.

Refocus on planning. Refocus on planning består av två delar. Det första är att kognitivt tänka på hur en situation ska hanteras och det andra är att sedan genomföra det (Garnefski et al., 2001). Carver et al (1989) fann att individer som använder sig av refocus on planning har mindre ångest och bättre självkänsla.

Positive refocusing. Denna strategi går ut på att tänka på positiva istället för negativa saker som har hänt. Det är en slags distraktion från det negativa som har inträffat, vilket kan ge positiva effekter för individen till en viss grad, men inte i det långa loppet (Garnefski et al., 2001).

Rumination. Rumination handlar om att tänka och fokusera på negativa händelser samt att ha svårt för att släppa negativa saker som inträffat (Garnefski et al., 2001). Nolen-Hoeksema, Parker och Larson (1994) menar att hos individer som använder sig av rumination är förekomsten av depression vanligare. Individer som använder rumination fokuserar på negativa saker på ett passivt och repetitivt sätt, vilket leder till att de mår sämre (Nolen-Hoeksema, 2000).

Positive reappraisal. Positive reappraisal består av att fokusera på det positiva i en negativ situation, t.ex. att se negativa saker från den ljusa sidan eller att betrakta negativa händelser som en möjlighet för personlig utveckling (Garnefski et al., 2001). Carver et al (1989) fann i sin studie att individer som använder positive reappraisal har mindre ångest och högre självkänsla. Positive reappraisal borde därför betraktas som en adaptiv emotionsregleringsstrategi, menar Weber et al. (2014). Strategin innebär att individen breddar sitt perspektiv, är mer flexibel i sitt tankesätt och lättare kan se saker på ett alternativt sätt, vilket leder till ökat välmående (Pavani, Le Vigouroux, Kop, Congard, Dauvier & Denissen, 2017).

Putting into perspective. Denna strategi består av att jämföra flera negativa händelser med varandra samt att tona ner händelsens allvar. På så sätt erhålls ett helhetsperspektiv och det negativa i situationen kan ställas i relation till värre händelser (Garnefski et al., 2001).

Catastrophizing. Catastrophizing innebär att tänka att något negativt är värre än det faktiskt är. Detta sker främst genom att överdriva och fokusera på det hemska i en upplevelse. (Garnefski et al., 2001). Generellt verkar catastrophizing vara relaterat till maladaptivt beteende, emotionell ångest och depression (Sullivan, Bishop & Piviks, 1996).

Utifrån strategiernas definitioner är det tydligt att det finns två typer av strategier. Den ena typen är positiv och den andra negativ. De positiva strategierna klassificeras som adaptiva och de negativa som maladaptiva. Till de adaptiva strategierna räknas positive refocusing, refocus on planning (Carver et al., 1989), positive reappraisal (Aldao & Nolen-Hoeksema 2010; Folkman & Moskowitz 2000) och putting into perspective (Allan & Gilbert 1995) samt positive reappraisal (Folkman & Moskowitz 2000). Användningen av adaptiva strategier gör att människor på olika sätt anpassar sig genom att t.ex. tänka om, omvärdera situationen, sätta situationen i perspektiv eller fokusera på det positiva istället för det negativa. Strategierna bidrar också till ökat välmående. Enligt en del forskning bör även acceptance klassificeras som en adaptiv strategi (Carver et al., 1989), vilket sägs emot av annan forskning som istället hävdar att strategin är maladaptiv (Jermann et al., 2006) eftersom det inte kunnat bevisas att varken välmående, anpassningsbarhet eller resilience ökar. Tidigare forskning har bekräftat att de emotionsregleringsstrategier som bidrar till minskat välmående och sämre anpassningsbarhet är self-blame (Anderson et al., 1994; Feliu-Soler et al., 2017), rumination (Nolen-Hoeksema 2000; Feliu-Soler et al., 2017), catastrophizing (Sullivan et al., 1996; Feliu-Soler et al 2017) och blaming others (Tennen & Affleck, 1990). Dessa strategier klassificeras som de maladaptiva emotionsregleringsstrategierna. Strategiernas användning är kopplad till bl.a. ökad oro och depression samt att individen varken anpassar sig eller omvärderar situationen och enbart fokuserar på det negativa.

Resilience och emotionsreglering. Troy och Mauss (2011) skriver att människor med hög resilience har lättare för att hantera svåra och stressfulla situationer än människor med låg resilience. Har en person hög resilience har den möjligheten att tänka annorlunda kring det svåra i en situation, vilket bidrar till ökat välmående och betyder att personen inte påverkas av det negativa lika mycket (Troy & Mauss, 2011). Resilienta individer kan med andra ord sägas vara mer adaptiva eftersom de kan tänka om eller omvärdera situationen. Resilienta individer använder dessutom de emotionsregleringsstrategier som frambringar, tar tillvara på och använder positiva emotioner i stressiga situationer, dvs. positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective och refocus on planning. Är strategin adaptiv kommer individens tolkning vara mer anpassningsbar, vilket kan ställas i relation till resilience. Ett liknande förhållande hittade även Mestre, Núñez-Lozano, Gómez-Molinero, Zayas och Guil (2017) i sin studie kring sambandet mellan emotionsreglering och resilience hos unga vuxna i Spanien. Användningen av

adaptiva strategier skapar utrymme för fler positiva emotioner vilket hjälper individen att kontrollera och styra bort negativa emotioner (Tugade & Fredrickson, 2007).

Garnefski et al. (2001) skriver att människor använder sig av positiva emotioner för att lättare hantera svåra situationer. Bland annat används positive reappraisal, dvs. att kognitivt omvärdera situationen och omvandla negativa emotioner till positiva (Folkman, 1997). De positiva emotionerna fungerar som en buffert och tillåter individen att se situationen ur ett annat perspektiv (Folkman & Moskowitz, 2000). Bufferten gör det alltså lättare att både motstå och återhämta sig efter svåra situationer. Jämförs detta med tidigare begreppsdefinitioner verkar det som att denna buffert kan liknas vid resilience.

I Min, Yu, Lee och Chae (2013) studie upptäcktes att de adaptiva emotionsregleringsstrategierna var starkt kopplade till resilience. Strategierna bidrog till att det blev enklare att återhämta sig efter en negativ händelse. Refocus on planning och positive reappraisal hade dessutom starkast koppling till resilience (Min et al., 2013). Feliu-Soler et al. (2017) skriver att emotionsregleringsstrategierna refocus on planning och putting into perspective inte kunde kopplas till ångest och borde därför kunna ses som adaptiva strategier. Även positive reappraisal användes mer av icke-deprimerade individer och borde också betraktas som en adaptiv strategi (Folkman & Moskowitz, 2000).

Gällande de maladaptiva strategierna för emotionsreglering visade Feliu-Soler et al. (2017) studie, som fokuserade på patienter med fibromyalgi, att de som använde sig av catastrophizing, rumination och self-blame mådde sämre. Strategiernas användning bidrog till att emotioner inte hanterades på ett effektivt sätt vilket minskade patienternas välmående. Generellt visades människor med psykiska åkommor ha högre poäng i kategorin bestående av de maladaptiva strategierna. Liknande skriver Nolen-Hoeksema (1991) och Nolen-Hoeksema, Wisco och Lyubomirsky (2008) att individer som använder emotionsregleringsstrategin rumination har lägre trait resilience. De menar att det vid användning av rumination uppstår en spiral av negativa tankar som individen inte kan ta sig ur, vilket får negativa effekter på psyket. Min et al. (2013) bekräftade och vidareutvecklade att låg resilience var förknippad med rumination, self-blame och catastrophizing. Likt rumination visade Tennen och Affleck (1990) att skuldbeläggning av andra, dvs. blaming others, kunde kopplas till sämre välmående.

Det har visats att emotionsreglering kan kopplas till resilience på två sätt (Min et al., 2013; Merste et al., 2017). De adaptiva strategierna är kopplade till ökad resilience medan de

maladaptiva strategierna är kopplade till minskad resilience. Hur förhåller sig egentligen de adaptiva och maladaptiva strategierna till extraversion?

Extraversion och emotionsreglering. Enligt Hassani, Azadfallah, Tabatabaie och Asharyeri (2008) finns det ett samband mellan vissa emotionsregleringsstrategier och extraversion. Hassani et al. (2008) menar att extroverta personer föredrar att använda sig av putting into perspective, positive refocusing och positive reappraisal. I sin studie fann de även att extroverta individer använde sig mindre av self-blame, blaming others, acceptance, refocus on planning, rumination och catastrophizing.

Vidare dokumenterades extroverta människors användning av positive reappraisal av Pavani et al. (2017) som menar att strategin både förstärker positiva emotioner och påverkar den känslomässiga upplevelsen i situationen. Extroverta människors användning av strategin påverkar deras anpassningsbarhet och mottaglighet för positiva emotioner (Pavani et al., 2017). Gomez, Gomez & Cooper, 2002) visade att extroverta människor generellt sett har större mottaglighet för positiva emotioner. Samtidigt har de även ett större behov av dessa emotioner för att må bra (Hirsh, Guindon, Morisano & Peterson, 2010).

Utifrån den presenterade litteraturen verkar det finnas ett positivt samband mellan vissa adaptiva strategier och extraversion och ett negativt samband mellan de maladaptiva strategierna och extraversion. Samtidigt är dessa samband relativt utforskade vilket gör dem intressanta att undersöka närmre. Det som studien kommer fokusera på är alltså att utforska sambandet mellan extraversion och emotionsreglering, samt att undersöka hur emotionsreglering förhåller sig till extraversion och resilience.

Det som knyter ihop extraversion, resilience och emotionsreglering är att de på olika sätt har något att göra med positiva emotioner. Positiva emotioner utgör en del av varje begrepp, vare sig det är egenskaper eller strategier. Det är den här studiens uppfattning att ett medierande förhållande existerar eftersom extraversion, resilience och emotionsreglering är kopplade till varandra. Det som medierar förhållandet mellan extraversion och resilience är positiva emotioner, som utvinns i de adaptiva strategierna.

Hypoteser

Hypotes 1. Den första hypotesen är att det finns ett positivt samband mellan extraversion och resilience, vilket har dokumenterats i flera olika studier (Lü et al., 2014; Ercan, 2017; Campbell-Sills et al., 2006).

Hypotes 2. Studiens andra hypotes är att resilience kommer att korrelera positivt med de adaptiva emotionsregleringsstrategierna. Specifikt gäller detta: positive reappraisal, putting into perspective, positive refocusing och refocus on planning. De adaptiva strategierna förväntas bidra till ökad resilience på samma sätt som i tidigare forskning (Min et al. 2013; Folkman & Moskowitz, 2000). I kontrast förväntas resilience korrelera negativt med de maladaptiva emotionsregleringsstrategierna self-blame, rumination, catastrophizing och blaming others. Användningen av dessa strategier förväntas vara förknippade med lägre resilience.

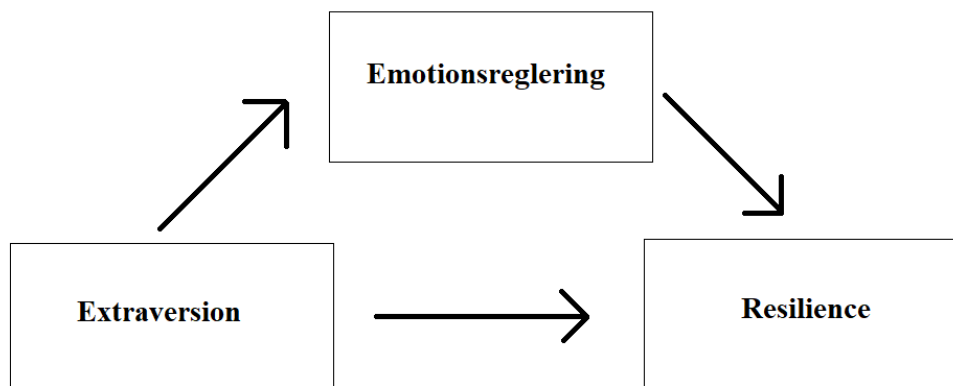
Hypotes 3. Studiens tredje hypotes går ut på att det finns ett positivt samband mellan extraversion och de adaptiva emotionsregleringsstrategierna. Specifikt rör det sig om: putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal och refocus on planning. Sambandet mellan de adaptiva strategierna och extraversion har sedan tidigare påvisats för putting into perspective, positive refocusing och positive reappraisal (Hassani et al., 2008). Motsatsen visades däremot för refocus on planning, vilket är motsägande eftersom strategin också klassificeras som adaptiv. Den här studien kommer utgå från att eftersom refocus on planning är en adaptiv strategi förväntas det existera ett positivt förhållande till extraversion precis som för de andra adaptiva strategierna.

En annan studie visade på ett liknande samband mellan extraversion och emotionsreglering (Nezamipour & Ahadi, 2016). Denna hypotes kan dock inte förankras i litteraturen på samma sätt som den första och andra hypotesen eftersom det helt enkelt inte finns tillräckligt med forskning. Avsaknaden av forskning öppnar upp för nya insikter i den här studien.

Hypotes 4. Studiens fjärde hypotes är utifrån litteraturen baserad på att extraversion, resilience och emotionsreglering ingår i ett medierande förhållande. Sambandet mellan extraversion och resilience förväntas medieras av emotionsreglering. Specifikt åsyftas typen av emotionsregleringsstrategi, dvs. om den är adaptiv eller maladaptiv, där de adaptiva strategierna förväntas mediera sambandet mellan extraversion och resilience (se figur 1).

Den tredje och fjärde hypotesen bör betraktas som studiens huvudsakliga syfte. Båda hypoteser vilar på att den första och andra hypotesen stämmer medan den sista hypotesen även vilar på att den tredje hypotesen stämmer.

Figur 1. Modell för det förväntade förhållandet mellan extraversion, resilience och emotionsreglering.



Metod

Design

Studien hade en tvärsnittsdesign som fokuserade på att undersöka korrelationer och medierande förhållanden.

Deltagare

Urvalet av deltagare i undersökningen var begränsat till studenter vid Lunds Universitet. Totalt samlades 361 svar in. Av dessa togs 108 bort innan dataanalysen genomfördes med anledning av att det bland svaren fanns icke-studerande respondenter (n=21) och inkompleta svar (n=87). De inkompleta svaren var huvudsakligen respondenter som inte tagit sig förbi den första delen i enkäten. Av de som fullföljde enkäten var 161 kvinnor (63.6%), 90 män (35.6%), 1 icke-binär (0.4%) och 1 annat (0.4%). Respondenternas genomsnittsålder låg på 23 år medan det totala åldersspannet var 18 till 56 år.

Valet att undersöka universitetsstudenter baserades på att det är en lättillgänglig grupp för studiens syfte. Dessutom antogs det av författarna att extraversion och resilience är vanligt förekommande hos studenter. Studien gjordes vid Lunds Universitet.

Instrument

För att besvara hypoteserna användes tre olika mätinstrument. Samtliga instrument är sedan tidigare förankrade i forskning (Bäckström & Björklund, 2014; Benetti & Kambouropoulos, 2006; Feliu-Soler et al., 2017). I enkäten ställdes demografiska frågor om kön, ålder och huruvida deltagaren studerar vid Lunds Universitet eller inte. Det fanns dessutom en fråga om respondenten ville delta eller avstå från att vara med i undersökningen.

Extraversion. Bäckström och Björklunds (2014) neutrala personlighetsskala, Neutralized Big Five Inventory, är ett mätinstrument avsett att mäta personlighet utifrån femfaktormodellen eller "big five". Med detta instrument mäts de fem personlighetsdimensionerna öppenhet, samvetsgrannhet, extraversion, vänlighet och neuroticism med hjälp av positivt och negativt laddade påståenden (Bäckström & Björklund, 2014). I enlighet med den här studiens ändamål hämtades 24 frågor som enbart behandlade extraversion som egenskap. Dessa frågor var indelade i underskalorna: "Aktiv", "Glad", "Kamratlig" och "Spänningssökande", vilka tillsammans utgör det som kallas för extraversion. Att vara "aktiv" innebär att en person snabbt sätter igång med saker och gillar att ha många saker på gång samtidigt. Höga poäng i underskalan "glad" betyder att personen gillar att stå i centrum och drar sig inte för att skämta med andra. Personer med höga poäng i "kamratlig" tycker om att umgås med andra människor och har mycket kontakt med andra. Att vara "spänningssökande" innebär att personen tycker om när det händer något nytt och vill vara med i farofyllda situationer.

Subskalorna mäts genom att låta respondenterna ange hur väl samtliga påståenden stämmer överens med hur de brukar vara, vilket indikeras på en femgradig (1-5) Likert-skala, där 1 var "stämmer inte alls", 2 var "stämmer dåligt", 3 var "stämmer delvis", 4 var "stämmer bra" och 5 var "stämmer".

Instrumentet har god intern konsistens enligt Bäckström och Björklund (2014). Den interna konsistensen i den här studien baserades enbart på frågorna om extraversion. Efter egen analys erhöles ett Cronbachs alfa på .875, vilket indikerar god intern konsistens.

Resilience. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) är ett instrument som mäter resilience (Ercan, 2017). Ursprungligen var instrumentet tänkt att användas till diagnostisering

och för behandlingsändamål men har i en rad studier använts på ett mer övergripande sätt för mätning av resilience som egenskap hos individer (Benetti & Kambouropoulos, 2006). CD-RISC består av fem faktorer (Connor & Davidson, 2003). Dessa faktorer sammanställs så här:

Jämnmood, hur balanserad personens verkliga livssituation och förväntningar på livet är; *Uthållighet*, personens förmåga att fortsätta kämpa och omforma sitt liv trots svårigheter; *Självtrillit*, att personen vågar lita på sina egna förmågor och styrkor; *Meningsfullhet*, personens känsla av att livet är värt att leva och att livet har en mening; *Existentiell ensamhet*, personens förståelse för att alla människor är olika och att vissa svårigheter kan delas i nära relationer medan andra måste mötas på egen hand. Tillsammans utgör de fem faktorerna skalan för resilience.

Instrumentet består totalt av 25 frågor eller påståenden som besvaras med hjälp av en femgradig skala där "Inte alls sant", "Sällan sant", "Sant ibland", "Ofta sant" och "Nästan alltid sant" poängsätts med noll, ett, två, tre och respektive fyra. Skalan är utformad med fokus på hur personen har känt sig den senaste månaden. Den totala poängen räknas ut genom att lägga samman poängen från samtliga frågor. Detta innebär att poängsättningen kan hamna på alltifrån 0 till 100 där höga poäng indikerar hög resilience och låga poäng indikerar låg resilience.

Skalan har tidigare visat på hög reliabilitet ($\alpha = .89$) samt god konvergent och diskriminerande validitet (Connor & Davidson, 2003). Egna analyser visade på att den interna konsistensen kunde styrkas även i denna studie ($\alpha = .861$).

Emotionsreglering. Cognitive Emotional Regulation Questionnaire eller CERQ är ett instrument utformat för att undersöka nio olika emotionsregleringsstrategier (Feliu-Soler et al., 2017). Detta instrument innehåller totalt 36 frågor, fyra för varje strategi vilka besvaras med hjälp av en femgradig Likert-skala där 0 är "Aldrig", 1 är "Nästan aldrig", 2 är "Ibland", 3 är "Nästan alltid" och 4 är "Alltid". Mättskalan var bara tillgänglig på engelska vilket innebar att den behövde översättas till svenska innan det kunde användas i studien. Två oberoende personer, båda kunniga i det engelska och svenska språket, översatte frågorna först av den ena personen från engelska till svenska och därefter översattes det av den andra personen tillbaka till engelska. Efteråt jämfördes originalfrågorna med den engelska översättningen. Var den engelska översättningen identisk eller lik originalfrågorna konstaterades att den svenska översättningen var samma betydelsemässigt och därmed användbar i föreliggande studie (för översättningen se bilaga A).

För de nio strategierna undersöktes den interna konsistensen. Instrumentet har i tidigare forskning (Feliu-Soler et al., 2017) visat på god reliabilitet med en Cronbach's alpha koefficient på .72 (Self-blame) som lägst och .83 (Catastrophizing) som högst, vilket huvudsakligen kunde bekräftas även i denna studie. Åtta av nio strategier visade en acceptabel intern konsistens ($\alpha > .70$). Den nionde strategins Cronbach's alpha låg på .66 vilket är under den acceptabla nivån (.70). Anledningen till det låga värdet berodde troligen på att en av strategins frågor var otydlig i sin formulering. Vid borttagning av frågan höjdes strategins Cronbach's alpha till en acceptabel nivå ($\alpha = .71$).

Procedur

Enkäten skapades med hjälp av Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>). Det införskaffades en domän (<http://www.enkät.nu>) för att förenkla insamlingen av data. På så sätt kunde potentiella deltagare vidarebefordras till enkäten på Qualtrics utan att behöva ange en lång och komplicerad URL. Behovet av en enkel URL var en förutsättning för steg två i datainsamlingen som bestod av att personligen dela ut den digitala enkäten.

I datainsamlingens första steg delades enkäten ut i studentgrupper på sociala medier. Sammanlagt uppgick antalet studenter i dessa grupper till 467 st och av dem var det endast en bråkdel som svarade på enkäten. I ett nytt försök delades enkäten återigen ut på sociala medier men denna gång var den inte bara begränsad till studentgrupper. I steg två av datainsamlingen tillfrågades studenter på flertalet studieplatser vid Lunds Universitet om att delta i undersökningen. I det här steget samlades majoriteten av alla svar in. De flesta svar samlades in under en dag men enkäten var fortsatt tillgänglig under en tvåveckorsperiod för att hinna nå så många studenter som möjligt.

Själva enkäten bestod av tre delar exklusive de initiala demografiska frågorna. Enkäten började alltså med demografiska frågor och följdes av del ett som behandlade extraversion (Neutralized Big Five Inventory). Del två utgjordes av CD-RISC, dvs. frågor om resilience, och den sista delen bestod av frågor från CERQ som handlade om emotionsreglering. Samtliga deltagare fick svara på exakt samma frågor i den ursprungliga ordning de förekom i vardera instrument. I regel tog det runt tio minuter att fylla i enkäten.

Etik

En förutsättning för den här studien var att inte ställa frågor som på något sätt kunde identifiera deltagarna. Frågorna som förekom i enkäten ansågs inte vara identifierande och därmed kunde undersökningen fortlöpa. I enkäten informerades det initialt om att deltagande i undersökningen skedde anonymt och att det var frivilligt. Det informerades även om att den data som eventuellt samlades in skulle användas som underlag i en kandidatuppsats och att det som undersöktes var psykisk hälsa. De fick reda på att all data sedan skulle raderas. Deltagarna tillfrågades även om de ville ingå i studien för vilket de antingen kunde välja att vara med eller avbryta. Om de valde att avbryta blev de vidare skickade till kvitteringen i slutet av enkäten. Utöver möjligheten att avstå från att vara med kunde deltagarna givetvis avbryta mitt i enkäten trots att de valt att delta.

Vid eventuella frågor uppmuntrades deltagarna att höra av sig till författarna via e-post och om de på något sätt mått dåligt av att svara på frågorna i enkäten kunde de på samma sätt meddela författarna eller också kontakta studenthälsan. I enkätens slutkvittering angavs författarnas och studenthälsans kontaktuppgifter.

Statistisk analys

Data screening. All data bearbetades och analyserades med hjälp av IBM SPSS Statistics Software, version 25 och 26.0, om inget annat anges i texten.

Det första steget i dataanalysen bestod av att koda om all data till att matcha de tre mätskalornas ursprungsformat. Mer specifikt justerades frågornas svarsskalor. I del ett om extraversion ändrades poängsättningen i skalan från 1-5 till 0-4 och i de fall frågorna var omvända inverterades poängen. I del två som berörde resilience gick ordningen för svarsalternativen åt fel håll vilket krävde invertering av samtliga svar (0 blev 4, 1 blev 3, 3 blev 1 och 4 blev 0) efter att de kodats om från Qualtrics randomiserade poängsättning 58-63 (exkl. 60) till 0-4. I den sista delen om emotionsreglering kodades svaren om från 33-38 (exkl. 37) till 1-5. Efter att skalorna hade rättats till kontrollerades det för ofullständiga svar genom att systematiskt sortera varje variabel efter högsta/lägsta värde för att hitta de fall där det helt enkelt saknades data. Icke-studerande personer filtrerades sedan bort för fortsatta analyser. Sist skapades 11 nya variabler för den totala poängen för extraversion, resilience och de nio emotionsreglerande strategierna: self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing och blaming others.

Dataanalys. Respondenterna angav kön självmant (utan föreslagna alternativ) vilket innebar att förekomsten och frekvensen av kön behövde analyseras först. I linje med en preliminär analys av antal rapporterade kön kunde svaren kategoriseras som “Kvinna”, “Man”, “Icke-binär” och “Annat”. Under kategoriseringen upptäcktes det att det fanns så pass få personer ($n = 2$) i kategorierna “Icke-binär” och “Annat” att dessa aktivt filterades bort när skillnader mellan kön undersöktes. Efter filtreringen genomfördes deskriptiva analyser för samtliga variabler. Outliers undersöktes och det fanns inget som tydde på att de högsta och lägsta värdena på något sätt påverkade övriga resultat eftersom en femprocentig borttagning av de högsta och lägsta värdena inte markant ändrade medelvärdet för någon variabel. Förekomsten av normalfördelning undersöktes för samtliga variabler men på grund av antalet respondenter var beräkningarna inte tillförlitliga. Varje variabel undersöktes istället grafiskt och värdena för standardiserad skewness och kurtosis jämfördes med riktvärden. Den grafiska undersökningen visade att alla variabler utom några emotionsreglerande strategier (se resultat) var normalfördelade. Den interna konsistensen för samtliga skalor beräknades (resultatet för detta återfinns i avsnittet om instrumenten).

Validiteten för den konceptuella skillnaden mellan de emotionsreglerande strategierna, dvs. om det faktiskt var olika strategier som mättes, undersöktes genom att göra en typ av faktoranalys (Confirmatory Factor Analysis eller CFA) med hjälp av paketet “lavaan” i RStudio version 1.2.5. Anledningen till att ett sådan analys var nödvändig var för att kontrollera att översättningarna inte påverkade strategiernas konceptuella integritet.

Slutligen genomfördes ett antal korrelationsanalyser för de elva variablerna. Eftersom det fanns skillnader i antalet manliga och kvinnliga respondenter utfördes även separata analyser för kön. De könsseparerade analyserna kom till för att undersöka ifall det fanns betydliga skillnader mellan kön sett till korrelationernas styrkor och signifikansvärden.

Utifrån resultatet i korrelationsanalyserna utfördes mediationsanalyser på ett par strategier. För denna typen av analys användes RStudio, med paketet “mediation”. En mediationsanalys görs för att undersöka ifall sambandet mellan en prediktorvariabel (X) och en utfallsvariabel (Y) påverkas av en tredje variabel (M). För att göra en mediationsanalys måste vissa kriterier vara uppfyllda. I den här studien bestod kriterierna av att sambanden mellan extraversion (X) och resilience (Y), extraversion och en emotionsreglerande strategi (M), samt strategi och resilience var signifikanta. Så, först och främst bekräftades sambandet mellan

extraversion och resilience genom en regressionsanalys. Sedan bekräftades sambandet mellan en emotionsregleringsstrategi och extraversion, samt strategi och resilience, även detta gjordes i form av regressionsanalyser inbakade i mediationsanalysen. Sist undersöktes själva förhållandet mellan strategi, extraversion och resilience. Strategins mediation på resilience beräknades medan extraversion kontrollerades för. Denna analys gjordes på alla strategier som uppfyllde tidigare nämnda kriterier.

Resultat

Preliminär analys

Deskriptiv statistik. Medelvärden och standardavvikelser för samtliga variabler återfinns i tabell 1. Överlag hade resilience och vissa emotionsreglerande strategier höga medelvärden och var positivt snedfördelade. Endast snedfördelningen (standardiserad skewness) för rumination och catastrophizing var dock signifikanta. Rumination var negativt snedfördelad och catastrophizing var positivt snedfördelad. Resten av skalorna var varken signifikant snedfördelade eller toppiga (framgår av standardiserad kurtosis).

Tabell 1. Medelvärde (M), standardavvikelse (SD) för kvinnor (n = 161) och män (n = 90), standardiserad skewness och kurtosis för samtliga variabler (n = 253).

Mät skala	Kvinnor		Män		Std. skewness	Std. kurtosis
	M	SD	M	SD		
1. Extraversion	45.55	12.96	44.23	10.77	1.59	-.78
2. Resilience	64.76	11.04	65.22	11.51	.42	.51
3. Self-blame	13.16	2.23	12.44	2.34	.94	-.11
4. Acceptance	13.55	2.39	13.18	2.22	-.82	1.03
5. Rumination	14.75	3.13	12.73	3.43	-2.04*	-.71

6. Positive refocusing	11.76	3.05	11.79	3.17	.67	.77
7. Refocus on planning	14.48	2.60	14.26	2.73	-1.66	.69
8. Positive reappraisal	14.34	2.90	14.12	3.24	-1.12	.09
9. Putting into perspective	15.02	2.86	14.32	2.79	-1.78	-.06
10. Catastrophizing	8.01	2.84	8.58	3.37	3.76**	-.29
11. Blaming others	9.58	2.94	9.62	3.02	-.20	-.24

* $p < 0.05$.

** $p < 0.01$

För de variabler där antagandet om normalitet kunde uppfyllas bekräftades det med hjälp av ett t-test att skillnaderna mellan män och kvinnor inte var signifikanta, förutom för self-blame och rumination. Rumination kunde dock räknas bort eftersom strategin ej uppfyllde antagandet om normalitet.

Skalan för emotionsreglering. En “bekräftande” faktoranalys (Confirmatory Factor Analysis, CFA) av skalan för emotionsreglering utfördes för att kontrollera det översatta instrumentet ($n = 253$). En enfaktorsmodell för emotionsreglering sattes upp med nio latent variabler, en för varje strategi, som i sin tur utgjordes av vardera fyra frågor, t.ex. bestod Self-blame av fråga 1-4 och Acceptance av fråga 5-8 osv. Analysen visade på att modellens passform var acceptabel ($\chi^2(524) = 906$, $p < .001$) om än vissa värden låg på gränsen (RMSEA = .054, SRMR = .06, CFI = .89).

Alla strategier hade signifikanta positiva laddningar med ostandardiserade koefficienter, .418 som lägst och .850 som högst (se bilaga B). Dessa värden indikerade att strategierna kunde särskiljas och att frågornas grupperingar konceptuellt mätte det som avsågs i skalan. Notera att fråga 7 för strategin acceptance var den enda frågan med markant lägre värden och räknades därmed bort på grund av otydlighet (frågans värden finns dock tillgängliga i bilaga B).

Huvudresultat

Korrelationer. Sambanden mellan samtliga variabler (extraversion, resilience och de nio strategierna) undersöktes och anges med Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient r . Tabell 2 visar korrelationerna mellan alla variabler. Det fanns en signifikant positiv korrelation mellan extraversion och resilience. Mellan resilience och emotionsreglering hittades signifikanta positiva korrelationer för positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal och putting into perspective samt en signifikant negativ korrelation för self-blame (se tabell 2). Fortsättningsvis korrelerade extraversion positivt med både positive refocusing och positive reappraisal. Övriga korrelationer var antingen otillräckliga ($r < .10$) eller saknade signifikans ($p > .05$).

Tabell 2. Korrelationer mellan samtliga variabler i studien ($n = 253$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Extraversion	—										
2. Resilience	.30**	—									
3. Self-blame	-.04	-.18**	—								
4. Acceptance	.02	-.05	.20**	—							
5. Rumination	-.02	-.08	.41**	.15*	—						
6. Positive refocusing	.21**	.16*	-.14*	.12	-.18**	—					
7. Refocus on planing	.06	.37**	-.00	.03	.10	.20**	—				
8. Positive reappraisal	.13*	.46**	.01	.07	.03	.11	.50**	—			
9. Putting into perspective	.08	.18**	.04	.22**	.01	.26**	.31**	.35**	—		
10. Catastropizing	.11	-.05	.14*	-.02	.16**	-.03	-.11	-.01	-.24**	—	
11. Blaming others	.06	.10	-.07	-.06	.05	.08	.07	.03	.00	.26**	—

* $p < .05$

** $p < .01$

Mediationsanalys. För att undersöka emotionsregleringens medierande förhållande på extraversion och resilience behövde tre kriterier uppfyllas. Först och främst krävdes ett samband mellan extraversion och resilience, därefter extraversion och emotionsregleringsstrategin, samt

slutligen strategin och resilience. Samtliga förhållanden undersöktes med regressionsanalyser som ett led i mediationsanalysen. Det första kriteriet var sedan tidigare uppfyllt (se tabell 2) men undersöktes återigen som ett försteg i mediationsanalysen, dvs. det kontrollerades att det fanns ett signifikant samband mellan extraversion och resilience ($t(251) = 4.99, p < .001$). Det andra och tredje kriteriet uppfyllde bara två strategier, nämligen positive refocusing och positive reappraisal. Således gjordes bara mediationsanalyser på positive refocusing och positive reappraisal.

Positive refocusing. I en mediationsanalys av positive refocusing bekräftades att det fanns ett signifikant samband mellan extraversion och strategin ($t(251) = 3.40, p < .001$). Medan det kontrollerades för extraversion undersöktes sambandet mellan positive refocusing och resilience vilket visades vara icke-signifikant ($t(250) = 1.67, p = .097$) medan sambandet mellan extraversion och resilience förblev signifikant ($t(250) = 4.54, p < .001$). Det fanns därmed inte stöd för att positive refocusing medierade sambandet mellan extraversion och resilience.

Positive reappraisal. I ytterligare en mediationsanalys visades att sambandet mellan extraversion och positive reappraisal var signifikant ($t(251) = 2.07, p < .05$). Slutligen undersöktes sambandet mellan positive reappraisal och resilience medan det kontrollerades för extraversion. Både sambandet mellan positive reappraisal och resilience ($t(250) = 8.03, p < .001$) samt extraversion och resilience ($t(250) = 4.49, p < .001$) var signifikanta, där andelen förklarad varians var 27% ($R^2 = .27$). Således existerade ett partiellt, snarare än ett fullt, medierande förhållande. Sammanställt förklarade mediatorsn 18.5% ($prop. mediated = .185, p < .05$) av effekten extraversion hade på resilience (ACME = .05, $p < .05$; ADE = .22, $p < .001$).

Diskussion

Den första hypotesen i den här studien baserades på att det i tidigare forskning hittats positiva samband mellan extraversion och resilience. Den andra hypotesen utgick från att de emotionsregleringsstrategier som kan klassificeras som adaptiva, dvs. positive reappraisal, refocus on planning, positive refocusing och putting into perspective, hänger samman med resilience. Även detta förhållande kunde styrkas i tidigare forskning. Enligt studiens tredje hypotes förväntades extraversion korrelera positivt med putting into perspective, positive refocusing, refocus on planning samt positive reappraisal vilket till viss del kunde argumenteras för utifrån tidigare fynd. Den fjärde och tidigare outforskade hypotesen gick ut på att emotionsreglering, specifikt de adaptiva strategierna, medierar förhållandet mellan extraversion

och resilience. Nedan följer en diskussion kring resultaten. Kortfattat har denna studie likheter med tidigare fynd och bidrar med nya insikter om undersökta förhållanden.

Extraversion och Resilience

Det finns ett positivt samband mellan extraversion och resilience. Detta samband tyder på att extroverta personer är mer resilienta. Det ska dock beaktas att sambandets storlek enligt riktlinjer för Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient gränsar till liten. Samtidigt stämmer sambandets riktning och till viss del storleksordning överens med tidigare forskning som gjorts på ungefär samma population, dvs. studenter (Ercan, 2017; Campell-Sills et al., 2006) och unga vuxna (Nakaya et al., 2006). Fynden i den här studien bekräftar den första hypotesen.

Emotionsreglering och resilience

Positive reappraisal. Det starkaste signifikanta sambandet existerar mellan resilience och användningen av positive reappraisal. Sambandet är positivt och dess storlek medel. I tidigare forskning påvisas sambandet och strategin lyfts fram som en av de strategier som används av individer med hög resilience. Att sambandet skulle återfinnas i den här studien var alltså sannolikt och i linje med studiens andra hypotes.

Putting into perspective och positive refocusing. Det finns även ett signifikant positivt och svagt samband mellan resilience och putting into perspective. I tidigare forskning korrelerar putting into perspective med resilience positivt, där sambandets styrka inte brukar vara mer än medelstarkt (Min et al., 2013). Utöver detta visar resultatet att det finns ett signifikant samband mellan resilience och positive refocusing. Sambandet stämmer med tidigare forskning samt bekräftar en del av den andra hypotesen. Det positiva sambandet mellan resilience och positive refocusing klassificeras som svagt.

Refocus on planning. Resultatet visar att det finns ett positivt medelstarkt samband mellan refocus on planning och resilience. Sambandet påvisas i tidigare forskning och utifrån resultatet i den här studien stämmer förhållandet med den andra hypotesen. Att resilience korrelerar med användningen av refocus on planning betyder att resilienta individer tenderar att använda refocus on planning mer än individer med låg resilience. Det går inte att förklara varför detta förhållande existerar men enligt Fredricksons (2001) broaden-and-build strategi skulle det kunna bero på att individer både öppnar upp för nya och ser existerande möjligheter istället för

motgångar. Ett sådant synsätt bidrar potentiellt till att individen blir mer positiv och på så sätt även mer resilient.

Self-blame. Det existerar ett signifikant men negativt samband mellan resilience och emotionsregleringstrategin self-blame, vilket innebär att människor med låg resilience generellt använder sig av self-blame i större utsträckning än de med hög resilience. Styrkan på sambandet är dock svagt vilket innebär att även om sambandet existerar är användningen av self-blame hos personer med låga nivåer av resilience förhållandevis liten. Resultatet stämmer överens med tidigare forskning där det påvisas att self-blame är en maladaptiv emotionsregleringstrategi och dess användning är relaterad till sämre välmående, vilket beror på att personen inte effektivt kan återhämta sig. Troligtvis använder individer med högre resilience sig mindre av self-blame eftersom strategin inte är effektiv eller förhåller sig till positiva emotioner på det sätt som en adaptiv strategi gör. Utifrån resultatet går det inte att uttala sig om låg resilience är en konsekvens av användningen av self-blame eller om det är strategin som är en följd av av låg resilience. Oavsett kan det konstateras att förhållandet, likt de andra förhållandena, existerar och att det är det enda negativa samband som återfunnits i den här studien.

Rumination. Resultatet visar att det inte existerar ett signifikant negativt samband mellan resilience och rumination. Avsaknaden av ett sådant samband går emot tidigare forskning som visar att låga nivåer av resilience kan kopplas till användningen av rumination, vilket omvänt betyder att individer med hög resilience använder strategin mindre.

Vid närmare undersökning av manliga respondenter upptäcktes däremot ett svagt negativt samband mellan resilience och rumination. Det skulle kunna innebära att män med högre resilience använder sig mindre av rumination än kvinnor. För kvinnor fanns det som sagt inget samband. Resultatet visar på att det finns könsskillnader just för rumination men att dessa inte är tillförlitliga eftersom antagandet om normalitet inte kunde uppfyllas. Det måste poängteras att det inte ingick i studiens fokus att undersöka könsskillnader överhuvudtaget men trots det är fyndet potentiellt intressant för framtida forskningsändamål.

Blaming others och Catastrophizing. Utifrån resultatet finns inga signifikanta samband mellan resilience och blaming others samt catastrophizing. Catastrophizing och blaming others klassificeras som maladaptiva strategier och borde enligt tidigare forskning korrelera negativt med resilience. Några sådana samband kunde inte hittas i den här studien.

Acceptance. Vidare existerar inte heller något betydelsefullt samband mellan resilience och emotionsregleringsstrategin acceptance. Tidigare forskning har varit delad kring acceptance i förhållande till resilience och hur strategin påverkar individers hälsa. En del forskning klassificerar acceptance som en adaptiv strategi som aktivt bidrar till människors välmående och nivåer av resilience. Annan forskning har snarare visat på att acceptance förhåller sig till resilience på ett ofördelaktigt sätt genom att låta människor acceptera situationer som långsiktigt kan leda till psykiska åkommor. Acceptance menas därför vara klassificerad som en maladaptiv strategi.

Det går inte att säga något om strategins anpassningsbarhet eller kring användningen av acceptance och hur den påverkar hälsa i den här studien. Eftersom resultatet inte är signifikant kan det endast konstateras att acceptance roll som emotionsregleringsstrategi och koppling till resilience förblir oklar. I framtida forskning kan det vara av intresse att titta närmare på sambandet mellan dessa två.

Sammanfattningsvis, vad gäller korrelationerna mellan resilience och emotionsregleringstrategierna tyder resultatet på att det överlag finns starkare men framförallt signifikanta korrelationer mellan de adaptiva emotionsregleringstrategierna och resilience än vad det finns mellan de maladaptiva strategierna och resilience. Det är intressant att denna studie inte kunnat påvisa negativa korrelationer mellan de maladaptiva strategierna och resilience på samma sätt som tidigare forskning funnit. För den här studien betyder det att den andra hypotesen stämmer gällande de adaptiva strategierna men inte för de maladaptiva strategierna.

Emotionsreglering och extraversion

Putting into perspective och refocus on planning. I kontrast till tidigare studier finns det i den här undersökningen inget signifikant positivt samband mellan extraversion och putting into perspective. Det går inte heller att visa något positivt samband mellan extraversion och refocus on planning enligt den tredje hypotesen.

Positive refocusing. Utifrån resultatet finns ett signifikant och svagt positivt samband mellan extraversion och positive refocusing. Detta stämmer överens med den lilla mängd forskning som gjorts på området. Sambandet innebär att användningen av strategin är vanligare hos extroverta personer.

Positive reappraisal. I studien finns även ett annat signifikant och positivt samband mellan extraversion och användningen av en emotionsregleringstrategi, nämligen positive

reappraisal. Precis som med positive refocusing stämmer detta samband med tidigare fynd. Sambandet är svagt och betyder att strategin oftare används av extroverta människor.

Sammantaget kan det konstateras att två av fyra adaptiva emotionsregleringsstrategier korrelerar svagt och positivt med extraversion vilket delvis besvarar studiens tredje hypotes. Det finns inget som tyder på att de maladaptiva strategierna korrelerar negativt med extraversion, vilket går emot tidigare forskning.

Extraversion, resilience och emotionsreglering

Emotionsreglering och dess medierande effekt på förhållandet mellan extraversion och resilience undersöktes i enlighet med studiens sista hypotes. Det förväntades att de adaptiva strategierna skulle mediera detta förhållande. För ett medierande förhållande krävs att det finns signifikanta samband mellan samtliga variabler (extraversion, resilience och emotionsreglering). Detta kunde bara påvisas för två av de adaptiva strategierna, dvs. positive reappraisal och positive refocusing. Endast en av dessa strategier, positive reappraisal, medierar förhållandet mellan extraversion och resilience. Denna mediering utgör också bara en del av förhållandet, en s.k partiell mediering. Den andra strategin, positive refocusing, hade goda förutsättningar med förhållanden till både extraversion och resilience, men det visade sig att ett medierande förhållande inte existerar. För övriga strategier finns det enligt resultatet inte några signifikanta samband mellan antingen extraversion och emotionsreglering eller resilience och emotionsreglering.

Positive reappraisal. Eftersom positive reappraisal korrelerar med både extraversion och resilience kunde strategin undersökas som en medierande faktor. Resultatet visar att positive reappraisal delvis fungerar som mediator för extraversion och resilience. Förhållandet mellan extraversion och resilience var fortfarande signifikant, vilket innebär att positive reappraisal på egen hand inte förklarar förhållandet mellan extraversion och resilience. I ett idealt scenario förklaras förhållandet helt av mediatorvariabeln. I det här fallet existerar det inte ett sådant förhållande. Istället kunde den medierande faktorn, dvs. positive reappraisal, bara *delvis* förklara förhållandet mellan extraversion och resilience eftersom extraversion fortfarande är signifikant. Positive reappraisal förklarar bara ca en femtedel av påverkan extraversion har på resilience.

Positive refocusing. Positive refocusing medierar inte förhållandet mellan extraversion och resilience. Strategin uppfyller samtliga kriterier för att ett medierande förhållande skulle existera. Jämfört med positive reappraisal visar resultatet att positive refocusing medierar lite

grann, men att detta i sin tur inte är signifikant. Det här förhållandet bör undersökas i framtida studier.

Den fjärde hypotesen avsåg att tydliggöra förhållandet mellan extraversion, resilience och emotionsreglering. Förhållandet har inte kunnat visas på det sätt som eftersträvas i studien, vilket betyder att förhållandet mellan de tre variablerna förblir oklart och i stort sett inte stämmer överens med det som antas här, dvs. att adaptiva strategier medierar sambandet mellan extraversion och resilience. Endast en liten del av sambandet kan förklaras av emotionsregleringsstrategin positive reappraisal men som tillsammans med övriga adaptiva strategier förväntades mediera förhållandet fullt ut. Innan det hypotiserade förhållandet förkastas bör emotionsregleringens förhållande till extraversion undersökas ytterligare samt modellen för det medierande förhållandet ses över och eventuellt omdefinieras.

Metoddiskussion

Instrument. I den här studien kontrollerades den interna konsistensen för samtliga skalor där värdena för Cronbach's alpha var höga överlag. Undantaget var emotionsregleringsstrategin acceptance som låg under den acceptabla nivån. Vid borttagning av en otydligt formulerad fråga hamnade värdet på en acceptabel nivå. Vidare måste det dock poängteras att den interna konsistensen för samtliga strategier borde beaktas eftersom det generellt rekommenderas åtminstone tio frågor vid beräkning av en skalas interna konsistens (Pallant, 2016). Detta betyder att strategiernas värden egentligen inte är tillräckliga i den här studien, men ger fortfarande någon form av indikation på intern konsistens.

Instrumentens konstrukt är sedan tidigare validerade, utom skalan för emotionsreglering som efter översättning från engelska till svenska behövde kontrolleras. En CFA av instrumentet visade att en enfaktorsmodell (emotionsreglering) passade relativt bra. Strategierna visades också vara distinkta. Att översätta ett instrument för med sig en viss risk som behöver tas ställning till. Är översättningen felaktig mäter instrumentet inte det som avsågs i originalet. Detta hotar studiens resultat och slutsatser eftersom fynden inte representerar de begrepp som åsyftas i undersökningen. Med detta sagt hade det varit idealt om instrumentet funnits på svenska från första början, och dess reliabilitet och validitet testad för just den versionen.

Med självskattningsformulär är det ett vanligt problem att människor tenderar att överdriva och överskatta sina egna förmågor och sin kunskap. Denna övertro på sig själv kallas inom psykologin för social önskvärdhet bias (Larson, 2019) och innebär att respondenter snarare

anger hur de vill vara, inte hur de faktiskt är. Skalan för extraversion har frågor som ämnar minimera effekten av social önskvärdhet, vilket de två andra instrumenten saknar.

Könsskillnader. I studien var det fler kvinnliga ($n = 161$) än manliga respondenter ($n = 90$). Skillnader i skalornas medelvärden upptäcktes för män och kvinnor men med hjälp av ett t-test bedömdes skillnaderna inte vara signifikanta. Skillnader i korrelationerna utifrån kön togs inte upp eftersom det inte var studiens syfte (de är därför inte inkluderade i resultatet). Det ska däremot påpekas att det fanns vissa skillnader i korrelationerna för män och kvinnor, men signifikansen för dessa undersöktes inte. Framtida forskning skulle kunna fokusera på att undersöka skillnaderna mellan män och kvinnor närmare.

Urvalet. I studien gjordes ett bekvämlighetsurval. Detta betyder att urvalet inte kan ses som representativt för populationen, dvs. studenter vid Lunds Universitet. Ett problem med ett bekvämlighetsurval i den här studien skulle kunna vara att extroverta studenter tar sig till studieplatser eftersom det finns andra där medan introverta hellre stannar hemma, eller att extroverta studenter skulle vara mer villiga att delta i en enkätundersökning än vad introverta studenter skulle vara. Graden av extraversion eller andra egenskaper kan alltså vara avgörande för vem som deltar i undersökningen eftersom det kan påverka resultatet. Således är resultatet i den här studien inte representativt för alla studenter vid Lunds Universitet. Av de som ingick i studien var det många som föll bort på grund av olika anledningar för vilket inkompleta svar var vanligast. Även dessa bortfall kanske beror på vissa egenskaper som, om personerna hade varit med, hade gjort att ett helt annat resultat kunnat erhållas.

Avslutning

Tidigare forskningsfynd har funnit att extraversion och resilience korrelerar med varandra, att resilience korrelerar med de adaptiva emotionsregleringsstrategierna samt att extraversion korrelerar med strategierna putting into perspective, positive reappraisal och positive refocusing. Den här studien fann nästan samtliga samband i den undersökta populationen. Det som skiljer denna studien från tidigare forskning är att det aldrig tidigare har undersökts ifall emotionsreglering har en medierande effekt på förhållandet mellan extraversion och resilience. Dessutom har förhållandet mellan emotionsreglering och extraversion knappt undersökts tidigare vilket utifrån resultatet i den här studien bör undersökas mer. Den här studien bidrar till att tydliggöra sambanden mellan samtliga begrepp. Samtidigt behöver sambanden undersökas närmare. I liknande studier har fokus legat på iranska studenter medan det i den här

studien fokuseras på en helt ny population. Förvisso även de studenter, men resultatet skiljer sig från de tidigare studierna. Resultatet som visar att vissa emotionsreglerande strategier har en medierande effekt på förhållandet mellan extraversion och resilience är intressant, men måste studeras vidare. Likaså är de små och huvudsakligen icke-signifikanta könsskillnaderna som finns i resultatet intressanta. Könsskillnader i samtliga samband skulle kunna undersökas i framtida forskning.

Litteraturförteckning:

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A “Hidden” Personality Factor in Coping? *Journal of Personality*, 63(2), 189–212. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x>
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549–558. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.66.3.549>
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341–352. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015>
- Block, J.H., and J. Block: 1980, ‘The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior’, in W.A. Collings (ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, Vol. 13 (Erlbaum, Hillsdale, NJ), pp. 39--101. Tillgänglig: <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781315803029/chapters/10.4324/9781315803029-7>
- Bäckström, M., & Björklund, F. (2014). Social desirability in personality inventories: The nature of the evaluative factor. *Journal of Individual Differences*, 35(3), 144–157. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000138>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56(2), 267–283. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Costa, Paul & McCrae, R.. (1992). Neo PI-R professional manual. *Psychological Assessment Resources*. 396. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/240133762_Neo_PI-R_professional_manual
- David, J. P., & Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: role of big five traits and problem appraisals. *Journal Of Personality*, 67(2), 265–294. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=10202805&site=eds-live&scope=site>
- Ercan, H. (2017). The Relationship between Resilience and the Big Five Personality Traits in Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, (70), 83–103. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1150234&site=eds-live&scope=site>
- Feliu-Soler A., Reche-Camba, A., Borràs X., Pérez-Aranda A., Andrés-Rodríguez L., Peñarrubia-María M., Navarro-Gil, M., García-Campayo, J., Bellón, J. & Luciano, J. (2017). *Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Patients with Fibromyalgia Syndrome*. Hämtad 04 Oktober, 2019 från: *Frontiers in Psychology*. Tillgänglig: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02075>
- Folkman S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=107290788&site=eds-live&scope=site>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fredrickson B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. Tillgänglig: [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gomez, R., Gomez, A., & Cooper, A. (2002). Neuroticism and extraversion as predictors of negative and positive emotional information processing: comparing Eysenck's, Gray's,

- and Newman's theories. *European Journal of Personality*, 16(5), 333–350. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1002/per.459>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Hassani, J., Azadfallah, P., Tabatabaie, S. K. R., & Ashayeri, H. (2008). The assessment of cognitive emotion regulation strategies according to neuroticism and extraversion personality dimensions. *Advances in Cognitive Science*, 10(4)[40], 94. Tillgänglig: <https://psycnet.apa.org/record/2009-22379-001>
- Hirsh, J. B., Guindon, A., Morisano, D., & Peterson, J. B. (2010). Positive mood effects on delay discounting. *Emotion*, 10(5), 717–721. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0019466>
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126–131. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1027/1015-5759.22.2.126>
- Kokkonen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Extraversion and Neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality*, 15(6), 407–424. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1002/per.425>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. [Elektronisk resurs]. New York: Springer. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cat07147a&AN=lub.6128474&site=eds-live&scope=site>
- Larson, R. B. (2019). Controlling social desirability bias. *International Journal of Market Research*, 61(5), 534–547. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1177/1470785318805305>
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128–133. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2014.01.015>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development And Psychopathology*, 12(4), 857–885. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=11202047&site=eds-live&scope=site>

- Luthar, S. S., Cicchetti D., & Bronwyn Becker. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543. Tillgänglig: <http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.1132374&site=eds-live&scope=site>
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mestre, José M., Núñez-Lozano, Juan M., Gómez-Molinero, Rocío., Zayas, Antonio., & Guil, Rocío. (2017). *Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area*. Hämtad 12 November, 2019, från: *Frontiers in Psychology*. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Min, J.-A., Yu, J. J., Lee, C.-U., & Chae, J.-H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190–1197. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006). Correlations for Adolescent Resilience Scale with Big Five Personality Traits. *Psychological Reports*, 98(3), 927–930. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.2466/PR0.98.3.927-930>
- Nezamipour, E., & Ahadi, H. (2016). The Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship between Personality Traits and Quality of Life in Dialysis Patients. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 10(2), 1–3. Tillgänglig: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=118708186&site=eds-live&scope=site>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92–104. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.67.1.92>

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. (6. ed.) Maidenhead: Open University Press.
- Pavani, J., Le Vigouroux, S., Kop, J., Congard, A., Dauvier, B., & Denissen, J. (2017). A Network Approach to Affect Regulation Dynamics and Personality Trait-Induced Variations: Extraversion and Neuroticism Moderate Reciprocal Influences between Affect and Affect Regulation Strategies. *European Journal of Personality*, 31(4), 329–346. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1002/per.2109>
- Rioli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the Face of Catastrophe: Optimism, Personality, and Coping in the Kosovo Crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604–1627. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1559-1816.2002.tb02765.x>
- Shujaat, J. M., Gul, S., & Khalily, T. (2018). Examining Sense of Coherence among Victims of Suicide Bombing: The Moderating Role of Trait and State Resilience. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 17(2), 23–42. Tillgänglig: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=135590636&site=eds-live&scope=site>
- Sullivan, MJL & Bishop, Scott & Pivik, Jayne. (1996). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, Volume 7, Issue 4 (Dec). Tillgänglig: <https://psycnet.apa.org/record/1996-10094-001>
- Tennen, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209–232. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0033-2909.108.2.209>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. Tillgänglig:

<http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ493570&site=eds-live&scope=site>

- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/252257146_Resilience_in_the_face_of_stress_Emotion_regulation_as_a_protective_factor
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Weber, H., Loureiro de Assunção, V., Martin, C., Westmeyer, H., & Geisler, F. C. (2014). Reappraisal inventiveness: The ability to create different reappraisals of critical situations. *Cognition & Emotion*, 28(2), 345–360. Tillgänglig: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/02699931.2013.832152>

Bilaga A

CERQ (översatt)

Alla blir då och då utsatta för negativa eller obehagliga händelser, och i dessa situationer reagerar alla på sitt eget sätt. När du besvarar följande frågor uppmanas du att indikera vad du generellt tänker kring hanterandet av obehagliga händelser.

1. Jag upplever att jag är den som bär skulden för det
2. Jag upplever att jag är den som är ansvarig för vad som har hänt
3. Jag tänker på misstagen jag har gjort i denna sak
4. Jag tror att i grund och botten måste orsaken ligga inom mig själv

5. Jag tror att jag måste acceptera att detta har skett
6. Jag tror att jag måste acceptera situationen
7. Jag tror att jag inte kan förändra något med det
8. Jag tror jag måste lära mig att leva med det

9. Jag tänker ofta på hur jag känner över det jag har upplevt
10. Jag är upptagen med vad jag tänker och känner över det jag har upplevt
11. Jag vill förstå varför jag känner som jag gör över det jag har upplevt
12. Jag ältar de känslor situationen har framkallat hos mig

13. Jag tänker på finare saker än det jag har upplevt
14. Jag tänker på trevliga saker som har inget att göra med det
15. Jag tänker på något fint istället för vad som har hänt
16. Jag tänker på trevliga upplevelser

17. Jag tänker på vad jag kan göra bäst
18. Jag tänker på hur jag bäst kan klara av situationen
19. Jag tänker på hur jag kan förändra situationen
20. Jag tänker på en plan över det jag kan göra bäst

21. Jag tror jag kan lära mig något från situationen
22. Jag tror att jag kan bli en starkare person på grund av vad som har hänt
23. Jag tror att situationen också har sina positiva sidor
24. Jag letar efter de positiva sidorna i saken

25. Jag tror att allt kunde ha varit mycket värre
26. Jag tror att andra människor går igenom mycket värre upplevelser
27. Jag tycker att det inte har varit så illa jämfört med andra saker

28. Jag säger till mig själv att det finns värre saker i livet
29. Jag tänker ofta att vad jag har upplevt är mycket värre än vad andra har upplevt
30. Jag tänker upprepade gånger på hur fruktansvärt det är vad jag har upplevt
31. Jag tänker ofta att vad jag har upplevt är det värsta som kan hända en person
32. Jag tänker ideligen hur fruktansvärd situationen har varit
33. Jag känner att andra bär skulden för det
34. Jag känner att andra är ansvariga för vad som har hänt
35. Jag tänker på misstagen andra har gjort i denna sak
36. Jag känner att i grund och botten ligger orsaken hos andra

Bilaga B*Tabell 3. CFA av emotionsreglering.*

CERQ	<i>Unstandardised</i>	<i>SE</i>	<i>Standardised</i>
Self-blame			
1. "Jag upplever att jag är den som bär skulden för det"	.522	.041	12.75
2. "Jag upplever att jag är den som är ansvarig för vad som har hänt"	.500	.037	13.664
3. "Jag tänker på misstagen jag har gjort i denna sak"	.422	.053	8.013
4. "Jag tror att i grund och botten måste orsaken ligga inom mig själv"	.578	.050	11.530
Acceptance			
5. "Jag tror att jag måste acceptera att detta har skett"	.608	.050	12.059
6. "Jag tror att jag måste acceptera situationen"	.621	.056	11.115
7. "Jag tror att jag inte kan förändra något med det"	.156	.061	2.557
8. "Jag tror jag måste lära mig att leva med det"	.418	.057	7.386
Rumination			
9. "Jag tänker ofta på hur jag känner över det jag har upplevt"	.755	.056	13.489
10. "Jag är upptagen med vad jag tänker och känner över det jag har upplevt"	.839	.056	13.489
11. "Jag vill förstå varför jag känner som jag gör över det jag har upplevt"	.682	.064	10.712
12. "Jag ältar de känslor situationen har framkallat hos mig"	.820	.060	13.725

Positive refocusing

13. "Jag tänker på finare saker än det jag har upplevt"	.612	.053	11.590
14. "Jag tänker på trevliga saker som har inget att göra med det"	.781	.049	16.102
15. "Jag tänker på något fint istället för vad som har hänt"	.762	.049	15.612
16. "Jag tänker på trevliga upplevelser"	.704	.050	14.019

Refocus on planning

17. "Jag tänker på vad jag kan göra bäst"	.570	.056	10.250
18. "Jag tänker på hur jag bäst kan klara av situationen"	.662	.049	13.623
19. "Jag tänker på hur jag kan förändra situationen"	.572	.048	11.917
20. "Jag tänker på en plan över det jag kan göra bäst"	.560	.047	11.797

Positive reappraisal

21. "Jag tror jag kan lära mig något från situationen"	.593	.048	12.318
22. "Jag tror att jag kan bli en starkare person på grund av vad som har hänt"	.652	.050	12.92
23. "Jag tror att situationen också har sina positiva sidor"	.704	.053	13.288
24. "Jag letar efter de positiva sidorna i saken"	.811	.058	13.93

Putting into perspective

25. "Jag tror att allt kunde ha varit mycket värre"	.547	.059	9.315
---	------	------	-------

26. "Jag tror att andra människor går igenom mycket värre upplevelser"	.661	.058	11.339
27. "Jag tycker att det inte har varit så illa jämfört med andra saker"	.618	.052	11.970
28. "Jag säger till mig själv att det finns värre saker i livet"	.724	.053	13.543

Catastrophizing

29. "Jag tänker ofta att vad jag har upplevt är mycket värre än vad andra har upplevt"	.597	.065	9.165
30. "Jag tänker upprepade gånger på hur fruktansvärt det är vad jag har upplevt"	.850	.059	14.385
31. "Jag tänker ofta att vad jag har upplevt är det värsta som kan hända en person"	.621	.051	12.181
32. "Jag tänker ideligen hur fruktansvärd situationen har varit"	.662	.055	12.134

Blaming others

33. "Jag känner att andra bär skulden för det"	.739	.047	15.762
34. "Jag känner att andra är ansvariga för vad som har hänt"	.736	.044	16.605
35. "Jag tänker på misstagen andra har gjort i denna sak"	.646	.050	13.008
36. "Jag känner att i grund och botten ligger orsaken hos andra"	.659	.046	14.289