



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Kan relationer fördjupas genom bemötandeträning?

En utvärdering av en helgkurs i autentiskt relaterande

Cinna Gärdenfors & Adrian Jönsson

Psykologexamensuppsats. 2022

Handledare: Daiva Daukantaité
Examinator: Kajsa Järholm

Abstract

The purpose of this study was to investigate the impact a weekend course in authentic relating had on different aspects of the quality of the participants' relationships. The relationship quality was measured in two contexts: Between the course participants and in their existing relationships outside the course context. The aim was to investigate whether the course affected the quality of relationships between the participants and whether the participants could benefit from new skills to improve relationships in a different context. A convenience sample of 33 people was recruited among participants at four weekend courses in authentic relating given between March and October 2022. Five self-rating scales were used to measure different aspects of relationship quality including perceived partner responsiveness, fear of intimacy, strength of the relational bond, closeness and positive and negative feelings towards the relationship. The results showed that the relationship quality between the participants increased after the course. Participants reported a significant increase in experienced closeness, relational bond and more positive feelings towards another course participant, who they also experienced as more responsive. With regards to the quality of relationships outside the course context, no significant pre-post differences were found for any of study outcomes. Participants did not report any significant difference in closeness, bond, responsiveness or fear of intimacy in these relationships. Due to the methodological limitations of the study the results must be interpreted with great caution.

Keywords: Perceived partner responsiveness, authentic relating, relationship quality, relationship processes, communal relationships

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka vilken påverkan en helgkurs i autentiskt relaterande hade på kvaliteten i deltagarnas relationer. Relationskvalitet mättes i två kontexter: Mellan kursdeltagarna respektive i deras befintliga relationer utanför kurskontexten. Syftet var att undersöka om kursen påverkade relationskvaliteten mellan deltagarna och om deltagarna kunde dra nytta av nya färdigheter för att förbättra relationer i en annan kontext. Ett bekvämlighetsurval på 33 personer rekryterades bland deltagare vid fyra helgkurser i autentiskt relaterade som hölls mellan mars och oktober 2022. Fem självskattningsskalor användes för att mäta olika aspekter av relationskvalitet i form av upplevd lyhördhet hos partnern, rädsla för intimitet, styrkan på det relationella bandet, närhet samt positiva respektive negativa känslor inför relationen. Resultaten visade att deltagarna upplevde signifikant ökad närhet, starkare relationellt band och mer positiva känslor gentemot en annan kursdeltagare, som de också upplevde som mer lyhörd. Kvaliteten i relationer utanför kurskontexten hade inte förändrats vid uppföljning. Deltagarna upplevde ingen skillnad varken i närhet, relationellt band, lyhört bemötande eller rädsla för intimitet i dessa relationer. På grund av studiens metodologiska begränsningar måste resultaten tolkas med stor försiktigt.

Nyckelord: Upplevd lyhördhet, autentiskt relaterande, relationskvalitet, relationsprocesser, hängivna relationer

Tack!

Författarna till denna examensuppsats vill först och främst tacka de kursdeltagare som gjort studien möjlig liksom kursledarna Anders Eriksson och Daniel Ek på företaget Vänskapslabbet som lät oss studera deras kurs. Varma tack.

De största tack riktar vi också till vår handledare Daiva Daukantaité vars kunnighet, generositet och engagemang varit ovärderligt. Tack även för att du engagerade Gustaf Nilsson, forskningsassistent, och Lars-Gunnar Lundh, professor emeritus vid Institutionen för psykologi i Lund, för hjälp med att skapa utskicken i Sunet och att översätta skattningsskalorna – och tack inte minst till er för detta.

Tack Anita Lennerstedt, utbildningsadministratör vid Institutionen för psykologi i Lund, för ditt öga för viktiga detaljer och att du tog dig tid att uppmärksamma oss på dem. Inte minst också ett stort tack för all oumbärlig hjälp till oss studenter under hela utbildningstiden.

Tack Margit Wångby-Lundh, universitetslektor och ansvarig för examenskursen på psykologprogrammet i Lund, för engagemang och handfast vägledning i bedömningen av regler kring etikprovning samt att skriftligt formulera studiens oberoende gentemot Vänskapslabbet inför att denna skulle genomföras.

Tack till de närmsta omkring oss för stöd, uppmuntran liksom kloka och kluriga frågor om vad vi har hållit på med. Avslutningsvis vill vi också tacka varandra.

Innehållsförteckning

Den interpersonella processmodellen: Ett integrerande ramverk för relationsforskning	1
Perceptionen har en särställning.....	3
Perceived partner responsiveness (PPR) viktigt för relationskvalitet.	4
Tidigare forskning om att stärka relationer.....	5
Den aktuella studien.....	8
Syfte	9
Hypoteser	9
Hypotes 1.....	9
Hypotes 2.....	10
Metod.....	10
Deltagare	10
Forskningsdesign	10
Mätinstrument	10
Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS).....	11
Fear of Intimacy Scale (FIS).	11
Working Alliance Inventory Short Revised (WAI-SR, bond).	12
Inclusion of Other in the Self-Scale (IOS).	12
Positive-Negative Relationship Quality Scale (PN-RQ).....	12
Procedur	13
Interventionen: Vänskapslabbetts helgkurs i autentiskt relaterande	16
Dataanalys.....	17
Power.....	17
Resultat	19
Förbättrades deltagarnas skattade relation till en annan kursdeltagare?	19
Förbättrades deltagarnas skattning av relationer utanför kurskontexten?.....	20
Diskussion	21
Deltagarnas skattade relationer till varandra.....	21
Deltagarnas skattade relationer utanför kurskontexten.....	22

Studiens begränsningar	25
Framtida forskning.....	26
Slutsatser och implikationer.....	27
Referenser	28
Bilaga 1	35
Bilaga 2.....	37
Bilaga 3.....	42
Bilaga 4.....	50

”Good relationships keep us happier and healthier. Period.”

Så formulerar forskningsledaren Robert Waldinger den viktigaste slutsatsen av den längsta longitudinella studien någonsin om mänsklig utveckling, The Harvard study of Adult Development (Waldinger, n.d.). Denna pågående studie har sedan åttio år tillbaka kartlagt den fysiska och emotionella hälsan hos över 200 amerikanska män sedan tidiga skolår och även kommit att inkludera deras barn och barnbarn. Den har samlat in data inom en rad livsområden inklusive relationer, politik, religion, coping-strategier och alkoholanvändning. Studien visar att goda relationer bidrar mer till livstillfredsställelse än någon annan faktor i livet (Vaillant, 2012). Goda sociala relationer är en viktig faktor för att förutsäga även fysisk och psykisk hälsa. Forskning inom psykoendokrinologi, psykosomatik, neurovetenskap och psykologi har visat att våra relationers kvalitet påverkar immunförsvaret, hormonregleringen och hjärtats funktion – liksom hur hälsosamt vi beter oss (Campbell & Simpson, 2013; Cohen, 2004). Goda relationer minskar risken för flera sjukdomar och för ökad dödlighet (Dunbar, 2022; House m.fl., 1988; Lakey, 2013; Loving & Slatcher, 2013). Omvänt ökar ensamhet i längden risken för både sjukdom och tidig död mer än vad rökning och övervikt gör (Holt-Lunstad & Smith, 2012). Avgörande för relationers gynnsamma effekter är dels att vara socialt integrerad, alltså att ingå i flera olika typer av sociala sammanhang, och dels att ha några nära relationer som går att lita på ger hjälp och stöd om det skulle behövas.

Om nu goda, nära och tillitsfulla relationer för så mycket gott med sig, går det då att lära sig att skapa och upprätthålla sådana? Och vilka färdigheter och förhållningssätt skulle i så fall tränas och hur? Det är dessa frågor som den här studien sökt svar på. För att göra det utvärderade vi en helgkurs som syftade till att höja deltagarnas förmåga att förbättra sina relationer. Studien undersökte om deltagarnas relationer faktiskt förbättrades när de hade gått denna kurs. Den ville också söka svar på om deltagarna kunde ta med sig färdigheter från kursen för att förbättra relationer till personer som själva inte hade gått den. Därför utvärderade studien hur relationer i två olika kontexter förändrades – dels relationen till en annan deltagare på kursen och dels en nära relation till någon som inte hade gått kursen.

Den interpersonella processmodellen: Ett integrerande ramverk för relationsforskning

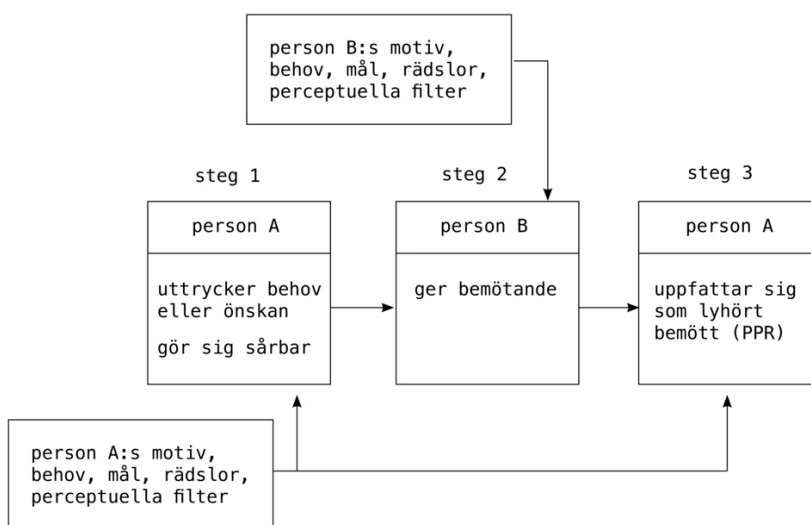
Det finns en mängd teoretiska ramverk för att förstå sociala relationer (Holmes, 2012) och flera forskare (Holmes; 2012, Reis; 2007, Reis & Clark, 2013) har beskrivit ett behov av att integrera befintliga teorier och modeller för att relationsforskning som fält ska kunna bidra

med kumulativ empirisk forskning. Detta genom göra explicit och studera de psykologiska processer som befintliga teorier har gemensamt. Den så kallade *interpersonella processmodellen, IPM*, har av ett antal forskare (Campbell och Simpson, 2013; Reis m.fl., 2004) beskrivits som ett sådant ramverk för att integrera psykologisk relationsforskning för att empiriskt forska på de beteenden och kontextuella faktorer som främjar att nära relationer formas och upprätthålls. IPM modellerar relationer som mer eller mindre gynnsamma interpersonella interaktionsprocesser och har av Reis m.fl. (2004) beskrivits som *a sufficiently far-reaching process to be able to help organize myriad and disparate theories and themes in the relationship literature into a more cohesive theoretical entity*.

Den interpersonella processmodellen beskrevs först av Reis och Clark (2013) i form av en intimitetsprocess, har vidareutvecklats senast av Kanter (2020) och beskrivs som en interaktionsprocess i vilken två personer, i varierande utsträckning, förmedlar och därefter uppmärksammar och förstår, värderar och stödjande bemöter varandras behov och mål. IPM består av tre steg, se figur 1. Först uttrycker partner A någon typ av behov eller önskan, verbalt eller ickeverbalt. Partner B bemöter sedan detta behov på ett (mer eller mindre) lyhört vis, vilket partner A i sin tur också uppfattar som ett lyhört bemötande. I varje steg finns möjlighet till en mindre gynnsam process, exempelvis genom att partner B inte ger ett lyhört bemötande – eller gör det, men att partner A ändå inte uppfattar det som lyhört.

Figur 1

Den interpersonella processmodellen



Not. Fritt återgiven ur Kanter (2020). PPR = *Perceived partner responsiveness*, översatt till upplevd lyhördhet hos partnern.

En ömsesidig lyhörd interaktion har av Clark och Monin (2006) beskrivits som själva fundamentet för en så kallad hängiven relation (*communal relationship*). En sådan drivs av omsorg om partners behov, vilket ställs i kontrast till så kallade utbytesrelationer (*exchange relationship*), där parterna drivs av att få lika mycket som de ger (ur The American Psychological Association:s psykologiordbok, u.å.). Canevello och Crucher (2010) har beskrivit hur en hängiven relation karaktäriseras av en god cirkel där strävan att bemöta den andres behov leder till ökande tillit och engagemang, vilket tenderar att leda till än mer lyhört bemötande från båda parter. Denna typ av godartad relationsprocess har även beskrivits som ömsesidig cyklisk tillväxt (Wieselquist m.fl., 1999) och som *motivated management of mutual responsiveness* (Murray & Holmes, 2011). Modellen visar hur en partner genom att börja uppvisa ett stöttande och lyhört bemötande kan uppmuntra och trigga den andra partens tillit och engagemang liksom villighet att vara öppen och att bemöta sin partner med samma lyhördhet tillbaka (Clark & Lemay, 2010; Murray & Holmes, 2011).

Perceptionen har en särställning. Den interpersonella processmodellen lägger särskild vikt vid perceptionen av interaktionen – hur varje partner subjektivt uppfattar och tolkar den andre och situationen. Denna perceptuella tolkning görs under inflytande av varje persons egna behov, mål och tidigare erfarenheter. Reis och Clark (2013) har beskrivit att det är väldokumenterat i forskning att det sätt en person tolkar en annans beteende beror på personliga faktorer och biaser, såsom personlighetsdrag, relationella scheman, inre anknytningsrepresentationer och andra typer av förväntningar och mål (Holmes & Cameron, 2005). Det är också genom de sätt som perceptionen påverkar hur social interaktion tolkas som en mängd relationsforskning integreras i modellen. Exempel på en typ av perceptuell bias har av Fletcher och Kerr (2010) beskrivits som *positiva illusioner* där en person projicerar sin egen längtan efter eller förmåga till omsorg på sin partner och därmed påverkar hur pass omsorgsfullt de upplever dennes beteende. Att själv vilja vara lyhörd mot en partner har även visats påverka i vilken grad man skattar partnern som varm och viktig (Lemay & Clark, 2008). Även anknytningsforskning finner sin plats i modellen genom anknytningens påverkan på hur interaktion i nära relationer upplevs. Beck och Clark (2010) har visat att otryggt anknutna personer i större utsträckning ”missar” att tolka en partners (det gällde både kärlekspartners och vänner) beteende som omsorgsfullt och Murray m.fl. (2002) har visat att bristande trygghet och tillit hos en partner kan leda till ett defensivt beteende där den faktiska omsorgen efter hand minskar från partnern – en slags självuppfyllande profetia. Otryggt

anknutna personer har också visats undvika att försätta sig i sårbara situationer (så kallade diagnostiska situationer) där möjlighet finns att få uppleva omsorg, vilket minskade deras chanser att ta emot sådan (Beck & Clark, 2009). Shallcross m.fl. (2011) har beskrivit att personer med otrygg anknytning kan uppfatta sådana diagnostiska situationer som hotfulla, vilket alltså skulle kunna minska både tendensen att göra sig sårbar och sannolikheten att uppleva sig förstådd och validerad. Kanter m.fl. (2020) beskrev det som en viktig förutsättning för en intimitetsprocess att kunna skapa den trygghet som möjliggör för en partner att våga vara sårbar och visa sina behov.

Perceived partner responsiveness (PPR) viktigt för relationskvalitet. Forskning tyder på att det sista av de tre stegen i den interpersonella processmodellen – det vill säga hur den partner som först delar med sig av sina behov sedan *upplever den respons hen får* – har en särställning vad gäller att förutsäga relationskvalitet (Kanter m.fl., 2020). Detta sista steg, hur lyhört partners bemötande upplevs, så kallad *perceived partner responsiveness* (PPR) har visat sig vara en viktig faktor för att förutsäga flera aspekter av kvalitet i nära relationer (Kanter m.fl., 2020). Exempel på sådana kvalitetsaspekter är intimitet, tillgivenhet (liking), attraktion, närhet, tillit och engagemang (Collins & Miller, 1994; Holmes & Rempel, 1989; Patrick m.fl., 2007; Reis & Clark, 1988, 2013; Rusbult m.fl., 2006). Att exempelvis dela med sig av sina önskemål och behov (det första steget i modellen) förutsäger alltså inte i sig ökad intimitet, utan istället hur det bemötande som följer upplevs. Att dela med sig av självutlämnande information men sedan uppleva bemötandet som icke lyhört förutsäger i stället minskad intimitet i relationen (Laurenceau m.fl., 2005).

Avgörande för hur lyhörd den inledande parten upplever den respons hen får – graden av PPR – är i vilken mån denne upplever sig förstådd, validerad respektive bemött med omsorg (Campbell och Simpson, 2013). Att uppleva sig *förstådd* kan sammanfattas som att känna att partnern ”fattar” (gets it) centralt självrelevanta aspekter av en, och då särskilt förstår dessa på samma sätt som man ser på sig själv. Just ett sådant meta-perspektiv vad gäller förståelse av självet, att partner A tror att partner B förstår hur partner A upplever sig själv, förutsäger intimitet enskilt starkare än någon annan faktor (Monsour m.fl., 1993). Att uppleva sig *validerad* kan sammanfattas som att känna att partnern värderar och uppskattar dessa självrelevanta drag, förmågor och värderingar. Reis (2006) beskrev hur en sådan upplevelse av att bli validerad för vem man är kräver att man först också upplever att partnern förstår hur man ser på sig själv. Att faktiskt uppleva sig värderad är med andra ord avhängigt

att partner A först upplever sig trovärdigt förstådd, så som man förstår sig själv. Att uppleva sig *bemött med omsorg* kan sammanfattas som att känna att partnern ger stödjande respons på de behov man uttrycker. Det kan gälla allt från att ta emot handfast hjälp eller tröst till att inkluderas i sociala grupper, stöttas i personliga mål, att partner gläds åt ens framgångar eller förståelse och överseende med ens dåliga sidor (Reis & Clark, 2013).

Sammanfattningsvis har den interpersonella processmodellen (IPM) föreslagits kunna utgöra ett ramverk för att integrera en mängd forskning om relationer. IPM modellerar relationer som interaktionsprocesser där två parter turas om att forma interaktionen under inflytande av sina respektive perceptuella tolkningar av varandra och situationen. Forskning visar att modellens sista steg, hur pass lyhört partnerns bemötande upplevs är avgörande för att förutsäga flera aspekter av relationskvalitet. Nedan följer en genomgång av forskning som i någon mån syftar till att på experimentell väg stärka relationer.

Tidigare forskning om att stärka relationer

Flera studier har utvärderat om det går att på experimentell väg stärka relationer. Exempel på en studie som gjort detta med utgångspunkt i IPM är Manbeck m.fl. (2020). Studien ville undersöka hur intimitetsrädsla påverkade intimitetsprocesser. Forskningsassistenter tränades i att ge ett lyhört bemötande – och trots att man lyckades skapa ökad närhet mellan de 146 deltagarna och forskningsassistenterna fann man att effekten klingat av efter två veckor för de deltagare som hade hög intimitetsrädsla. Som en del av forskning på terapeutiska relationer undersökte Haworth m.fl. (2015) om en terapeut genom lyhört bemötande kunde öka en klients så kallade *self-disclosures* – att dela med sig av information om en själv på ett sårbart sätt. I likhet med Manbeck m.fl. (2020) användes tränade forskningsassistenter för att frammana self-disclosure. Totalt deltog 176 universitetsstudenter och förhoppningen var att visa att man genom att öka en klients self-disclosures skulle kunna stärka klientens nära relationer. Man fann att forskningsassistentens lyhörddhet ökade deltagarnas upplevelse av social kontakt och att den upplevelsen generaliserades till andra kontexter. Man fann också indikationer på att förstärkning av self-disclosures genom lyhört bemötande skulle kunna öka self-disclosures i andra kontexter.

Flera framstående studier som på experimentell väg försökt stärka relationer har använt det som kallas ”fast friend-procedure” (Aron m.fl., 1997). I en studie från 1997 utvecklade Aron m.fl. en experimentell metod för att generera närhet i relationer. Metoden gick ut på att två personer under 45 minuter turades om att besvara och genomföra en serie

om 36 frågor och uppgifter. Syftet med uppgifterna var att uppmuntra deltagarna att dela med sig av personlig information. Intensiteten eskalerade på så sätt att frågorna blev mer personliga och intima ju längre in i experimentet man kom. Metoden testades i tre studier på universitetsstudenter uppdelade i sammanlagt 190 par. Resultaten indikerade att proceduren var ett reliabelt sätt att generera närhet mellan två individer, oberoende av om deltagarna var medvetna om att syftet med proceduren var att generera närhet, om deltagarna hade olika livsåskådningar eller om deltagarna förväntade sig att de skulle tycka om sin samtalspartner.

Fast friends-proceduren har använts i många olika studier för olika ändamål. Welker m.fl. (2014) använde en modifierad version av fast friends-proceduren för att undersöka om par som skapade nära relationer till andra par upplevde en högre grad av närhet och passion. Man genomförde två experiment med totalt 150 par och fann att interaktioner som involverade hög grad av self-disclosure bidrog till att skapa mer passion. Ett annat exempel är Agnew m.fl. (2022) som undersökte möjligheten att skapa meningsfull kontakt i olika former av digital kommunikation. Studien inkluderade 274 deltagare i 137 par. Man fann att jämförbara nivåer av närhet, ömsesidig uppskattning, upplevd lyhördhet hos partnern och nöje kunde genereras med fast friends-proceduren genom virtuella (VR), videobaserade och ljudbaserade interaktioner, medan textbaserade interaktioner presterade sämre.

Sprecher (2021) genomförde nyligen en validering av fast friends-proceduren som inkluderade totalt 102 par. Precis som Aron m.fl. (1997) undersökte man hur väl fast friends-proceduren skapade nära relationer i förhållande till småprat, men man valde att dessutom testa proceduren i förhållande till en så kallad *unstructured getting-aquainted task*. Den gick i praktiken ut på att instruera deltagarna att lära känna varandra och sedan låta deltagarna göra det på egen hand. Sprecher fann att fast friends-proceduren, förutom att öka närhet mellan deltagarna, även ökade PPR, hur rolig interaktionen upplevdes vara och hur mycket deltagarna tyckte om varandra. Vidare fann Sprecher att en ostrukturerad interaktion i vilken deltagarna fick i uppdrag att själva lära känna varandra så gott de kunde – en proxy för hur ett lära-kännasamtal skulle te sig i en naturlig miljö – var nästan lika effektiv som fast friends-proceduren på samtliga utfallsmått och att proceduren även var effektiv i videosamtal.

Även om det finns ett antal studier som visar att man genom strukturerade interventioner kan öka kvaliteten i relationer finns betydligt mindre forskning som visar att man kan *lära ut* färdigheter som ger individen möjlighet att på egen hand utveckla och upprätthålla starka relationer. Ett potentiellt exempel är Tsai m.fl. (2020) som använde en två-

timmars online-intervention via Zoom för att stärka relationen mellan par under Covid-pandemin. Par i en kontrollgrupp fick se en film tillsammans och sedan delta i en strukturerad diskussion om filmen. Interventionen baserades på metoden “awareness, courage, love” (ACL) och innehöll övningar som guidad meditation, att göra sig sårbara inför varandra och att svara på ett dussin frågor tillsammans. Frågorna liknade dem som ingår i fast friends-proceduren och paren instruerades att svara på frågorna och besvara dem tillsammans varje vecka. Totalt ingick 62 deltagare. Vid uppföljning två veckor senare fann man en signifikant skillnad i närhet mellan paren i kontrollgruppen och paren i experimentgruppen.

Sammanfattningsvis visar forskning att det är möjligt att på experimentell väg öka kvaliteten i en relation, exempelvis i form av upplevelsen av närhet och tillit. Detta genom övningar som främjar öppenhet och sårbarhet liksom med hjälp av ett lyhört bemötande. Denna forskning har framförallt gjorts med hjälp av den så kallade fast friend-proceduren, vilket är en annan typ av intervention än den som studeras i denna examensuppsats, även om principerna att dela med sig av sårbar personlig information och sedan bemöta varandra lyhört är desamma. Dock verkar resultaten vara kortvariga och det är oklart om man skulle se liknande resultat om endast den ena partnern skulle delta i interventionen för att sedan försöka tillämpa det hen lärt sig i sina relationer med vänner som inte deltagit i kursen.

I den här studien vill vi undersöka om dessa fynd går att replikera med en typ av intervention som det tidigare inte tycks ha forskats på: Lekar från autentiskt relaterandeprocessen. Det tycks endast finnas en studie om autentiskt relaterande i form av en masteruppsats av Clément Fréney (2020). Fréney återskapade Aron m.fl. (1997) fast friends-proceduren, men använde AR-lekar istället för de 36 frågor Aron m.fl. ställde. I ett begränsat stickprov (n=12) fann han signifikant högre grad av upplevd lyhördhet hos partnern i experimentgruppen än hos kontrollgruppen som endast ägnade sig åt småprat. Effektstorleken för ökad närhet, mätt med skalan Inclusion of Other in the Self Scale (IOS) var medelstor med Cohen's $d=0,47$. Effektstorleken för upplevd lyhördhet hos partnern, mätt med skalan Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS) var mycket stor med Cohen's $d=1,50$. Detta är att betrakta som lovande resultat även om stickprovet som sagt var begränsat. I vår studie vill vi undersöka en snarlik typ av intervention men med ett större stickprov. Vad gäller forskning kring om färdigheter från sådan typ av relationsträning går att lära ut så att deltagare kan tillämpa – och se effekt av – dem i en annan kontext tycks det inte finnas någon forskning på. Det är något den här studien också vill undersöka.

Den aktuella studien

Vår studie utvärderar en helgkurs som syftar till att höja deltagarnas förmåga att förbättra sina relationer. Kursen, företaget Vänskapslabbet helgkurs *Autentiskt relaterande nivå 1*, utgör den intervention som den här studien utvärderar och dess utformning och innehåll beskrivs närmre i metoddelen. Kursen syftar till att “bredda och fördjupa sociala färdigheter” liksom att ge deltagarna verktyg och träna färdigheter för att “kunna skapa roligare, djupare och mer autentiska relationer” (Vänskapslabbet, u.å.). Denna studie undersökte om deltagandet i Vänskapslabbets tvådagarskurs höjde den kvalitet som deltagarna skattade i sina relationer. Värt att notera är att Vänskapslabbet inte uppger att deltagarna garanteras bättre kvalitet i sina relationer efter kursen och har heller inte detta som ett uttalat mål. Att undersöka om deltagarna skattar kvaliteten på sina relationer annorlunda efter kursen är ett syfte för studien som tar sin utgångspunkt i forskning om att lyhörd interaktion visat sig förutsäga god relationskvalitet.

Kursen beskrivs av Vänskapslabbet vara utformad utifrån teoretiska utgångspunkter som inlärningspsykologi, ACT, Mindfulness, Polyvagal theory, anknytningsteori och Somatic Experiencing/Trauma. Kursen beskrivs träna förmågan till medveten närvaro, kognitiv flexibilitet (distans till egna tankar), känslomässig närvaro, välvilligt bemötande, nyfikenhet, ansvarstagande för egna tankar och känslor, att uttrycka behov, att ge och ta emot kritik liksom att ta reda på hur ens beteende påverkar andra och att vara öppen och sårbar (Vänskapslabbet, u.å.). De övningar som används har huvudsakligen hämtats från rörelsen kallad autentiskt relaterande (AR). Som begrepp refererar AR både till en samling övningar i relationsbyggande och till en rörelse som växt fram kring dessa övningar, eller lekar som de enligt Digges och Ardagh (2020) kallas. Enligt Bern Andersson m.fl. (2021) växte denna rörelse fram i slutet av 1990-talet i San Francisco där den samlade människor som ville skapa mer meningsfulla och autentiska möten och relationer, och där lekarna är skapade av och fortsätter att utvecklas av användarna. Företaget Authentic Relating Training International (ART), som också ger kurser med AR-övningar, har beskrivit det som att AR ger verktyg och färdigheter för att skapa djupare och mer meningsfulla relationer (What Is Authentic Relating - ART International, n.d.). Kursledaren och psykologen Daniel Ek på Vänskapslabbet har beskrivit hur den typ av reglerad interaktion som kursens AR-lekar innebär kan tänkas skapa den trygghet som hjälper deltagarna att visa sig sårbara och bemöta varandra validerande (Daniel Ek, personlig korrespondens, 2022). En sådan kontextbunden trygghet i form av

regler för interaktionen är en viktig förutsättning för en gynnsam intimitetsprocess, enligt Kanter vidareutveckling av IPM (Kanter m.fl., 2020).

Vår undersökning tar utgångspunkt i att studera relationer som mer eller mindre gynnsamma interpersonella processer (Kanter, 2020). Frågan om det går att lära sig att forma och upprätthålla nära och tillitsfulla relationer kan då omformuleras i två övergripande frågor för denna studie: (1) Om deltagande i kurser kan skapa en lyhörd interaktionsprocess som leder till förhöjd relationskvalitet (inom kurskontexten), och i så fall, (2) om avgörande beteenden och förhållningssätt i en sådan interaktion kan tas med som nya färdigheter till andra relationer och på så sätt förbättra även dessa (utanför kurskontexten). För att söka svar på dessa frågor fick deltagarna skatta sina relationer i två sammanhang: Dels till sin primära övningspartner på kursen och dels till en befintlig vänskapsrelation utanför kurskontexten – alltså till en vän som inte hade gått kursen.

Den aktuella studien hoppas kunna bidra med psykologisk kunskap om i vilken utsträckning träning i relationsfärdigheter kan påverka relationers kvalitet, något exempelvis Haworth m. fl. (2015) efterlyst fler studier kring. Vi hoppas bidra med kunskap både om huruvida det går att stärka relationer genom träning och om det går att lära ut relationsfärdigheter som individen kan tillämpa i nya sammanhang. Det finns som nämnt studier som experimentellt lyckats stärka relationen mellan två individer, men forskningsunderlaget är begränsat. Att lära ut färdigheter för att någon ska kunna stärka relationer i en annan kontext tycks det inte finnas någon forskning på. Om en sådan relationell färdighetsträning vore möjlig hade det kunnat hjälpa människor att fördjupa sina relationer.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka om deltagande i Vänskapslabbetts kurs i AR kunde höja den kvalitet som deltagarna skattade i sina relationer – dels till en annan kursdeltagare och dels till en befintlig vänskapsrelation utanför kurskontexten. Utifrån tidigare forskning på snarlika interventioner förväntar vi oss att relationerna ska förbättras och använder därför riktade hypoteser.

Hypoteser

Hypotes 1. Deltagarnas skattade relation till en annan kursdeltagare är signifikant bättre efter kursen än innan. Detta i form av en högre upplevd lyhördhet hos partnern, ett starkare relationellt band, större närhet samt mer positiva respektive och mindre negativa känslor inför relationen.

Hypotes 2. Deltagarnas skattade relation till en befintlig vän utanför kurskontexten är signifikant bättre efter kursen än innan. Detta i form av en högre upplevd lyhördhet hos partnern, ett starkare relationellt band, större närhet samt en minskad intimitetsrädsla.

Metod

Deltagare

Av totalt 58 deltagare vid Vänskapslabbetts kurser under mätperioden valde 33 personer att delta i den här studien. Av dessa besvarade 25 personer för- och eftermätningarna som gällde relationen mellan kursdeltagare. De var mellan 30 och 65 år med en medelålder på 46 år (SD=10). Av dessa var 18 kvinnor och 6 män medan en deltagare inte uppgav könstillhörighet. Åldersdata saknades för två deltagare. I mätningarna av deltagarnas befintliga relationer deltog 16 personer. Bland dessa var 12 kvinnor och 4 män. Medelåldern var 48 år (SD=10) och åldersspannet var 33 till 65 år. Åldersdata saknades för en deltagare. Ingen data samlades in om eventuella tidigare relationer mellan kursdeltagare. Utgångspunkten var dock att deltagarna inte hade någon tidigare relation och alltså träffades för första gången på kursen.

Forskningsdesign

Studiens design var kvasiexperimentell med för- och eftermätningar av en grupp som deltog i Vänskapslabbetts tvådagarskurs. Eftersom studien görs oberoende av Vänskapslabbet kunde vi inte påverka och inte heller göra studien till ett experiment med kontrollgrupp. Det hade även varit svårt att ha med en kontrollgrupp eftersom vi inte kunde erbjuda någon god proxy för kurshelgen. Eftersom deltagarna dessutom betalade för att gå Vänskapslabbetts kurs vore det inte heller möjligt att använda randomiserad tilldelning.

Mätinstrument

Fem självskattningsskalor användes för att operationalisera och mäta olika aspekter av relationskvalitet respektive två begrepp som förutsäger relationskvalitet. De två begrepp som förutsäger relationskvalitet var upplevd lyhördhet hos partnern (Perceived Partner Responsiveness Scale) och rädsla för intimitet (Fear of Intimacy Scale). De konstrukt som utgör olika aspekter av relationskvalitet var relationellt band (Working Alliance Inventory Short Revised - Bond), närhet (Inclusion of Other in the Self-Scale) samt positiva respektive negativa känslor inför relationen (Positive-Negative Relationship Quality Scale). I tabell 1 presenteras Cronbachs alfa för skalorna på för- respektive eftermätning.

Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS). Ett självskattningsformulär med 18 frågor som ger en bild av i vilken grad någon upplever en annan persons bemötande som lyhört (Reis m.fl., 2017). Skalan är baserad på interpersonella processmodellen och är uppbyggd kring begreppen förståelse och validering. Skalan kan användas både för romantiska och andra typer av relationer. Reliabiliteten är hög med Cronbach's alfa på över 0,90 enligt Reis & Carmichael (2006). Skalan har god validitet och korrelerar positivt med bland annat relationstillfredsställelse och tillit (Reis & Carmichael, 2006). Frågorna är skrivna som påståenden av typen ”min vän lyssnar verkligen på mig” och ”min vän förstår mig”. Deltagaren instrueras att besvara frågorna i relation till sin närmaste vän, utan närmare precisering än så. För studiens syfte ändrades ”närmaste vän” till ”övningspartner” för den hypotes där skattningen syftade till kurshelgens aktiviteter. Påståendena skattas på en niogradig skala där 1 motsvarar ”inte alls sant” och 9 motsvarar ”helt sant”. Poängen summeras. Skalan översattes till svenska. Översättningsproceduren beskrivs under Procedur.

Fear of Intimacy Scale (FIS). Ett självskattningsformulär bestående av totalt 35 frågor som är till för att mäta en individs rädsla för intima relationer (Descutner & Thelen, 1991). Skalan har god validitet och korrelerar positivt med mått på ensamhet, såväl som negativt med mått på bland annat self-disclosure och intimitet. Skalan har också uppvisat god reliabilitet med Cronbachs alfa på 0,93 (Descutner & Thelen, 1991). Skalan är uppdelad i två delar. Deltagarna instruerades att föreställa sig att de var i en nära vänskapsrelation och besvara frågorna så som de skulle göra om de var i den relationen. I den första delen, som består av 30 frågor, ska man föreställa sig en nära vänskapsrelation och skatta hur väl varje påstående stämmer in på en själv. I den andra delen, som består av 5 frågor, ska man skatta hur väl påståenden stämmer in på en själv baserat på hur tidigare relationer varit. Båda delar skattas på en skala från 1 till 5 där 1 motsvarar ”stämmer inte alls in på mig” och 5 motsvarar ”stämmer mycket väl in på mig”. Påståendena i den första delen är av typen ”jag skulle tycka det var svårt att vara ärlig med O om mina personliga tankar”. Deltagarna ombeds byta ut O mot antingen en nära vän eller sin övningspartner på kursen. Påståenden i den andra delen kan exempelvis vara ”jag har hållit tillbaka mina känslor i mina tidigare relationer”. Skalan utvecklades primärt för romantiska intima relationer, men vi bedömde att den passade bra även för de intimitetsprocesser som skulle mätas i studien. Poängen summeras för respektive del. Skalan översattes till svenska för studiens ändamål. Översättningsproceduren beskrivs under rubriken Procedur.

Working Alliance Inventory Short Revised (WAI-SR, bond). WAI utvecklades som självskattningsformulär för att mäta styrkan i alliansen mellan terapeut och klient (Horvath & Greenberg, 1989). WAI-SR är en kortare reviderad version som finns översatt till svenska. WAI-SR har god validitet och korrelerar med andra mått på terapeutisk allians (Hasper & Gillaspay, 2006). Skalan innehåller tre delskalor – task, goal och bond – utifrån Bordins teori om allians (Bordin, 1979). För studiens ändamål valdes delskalan Bond som består av 4 frågor, då den bedömdes vara ett bra mått på styrkan i en persons relation till någon annan. Hatcher och Gillaspay (2006) rapporterar alfavärden mellan 0,85 och 0,90 för delskalan Bond. Frågorna är påståenden, exempelvis ”det känns som att min terapeut uppskattar mig” och deltagarna ombads ange i vilken grad påståendena stämde för dem. För studiens syfte ändrades ”terapeut” till ”övningspartner” då skattningen syftade till kurshelgens aktiviteter och till ”vän” då skattningen syftade till att mäta deltagarnas befintliga relationer. Påståendena skattas på en sjugradig likertskala där 1 motsvarar ”aldrig” och 7 motsvarar ”alltid”. Poängen summeras.

Inclusion of Other in the Self-Scale (IOS). IOS är en piktografisk självskattningsskala som mäter en individs närhet till en annan person respektive en grupp (Aron m.fl., 1992). Den består av 2 frågor där man väljer mellan 7 olika bilder med cirklar som överlappar i olika utsträckning. Graden av överlapp representerar närhet. Den första frågan ber deltagaren välja den bild som bäst beskriver förhållandet till en vän (H2) alternativt sin övningspartner (H1). Den andra frågan ber deltagaren välja den bild som bäst beskriver förhållandet till vänner, bekanta, nära och kära (H2) alternativt kursgruppen (H1). Aron m.fl. (1992) rapporterar alfavärde på 0,92 vid mätning av vänskapsband och beskriver att skalan korrelerar väl med andra mått på närhet i relationer. Poängen summeras.

Positive-Negative Relationship Quality Scale (PN-RQ). PN-RQ är en tvådimensionell skala som mäter kvaliteten i en relation (Rogge m.fl., 2017). Skalans dimensioner skiljer på positiva och negativa aspekter av relationen för att på så sätt fånga komplexiteten i relationskvalitet. Skalan består av totalt 16 frågor (Rogge m.fl., 2017). Rogge m.fl. (2017) beskriver god reliabilitet med alfavärden på mellan 0,91 och 0,98 i flera olika stickprov. Därtill beskriver de god validitet för respektive delskala.

I den första delen ombeds deltagaren skatta relationen till sin övningspartner med fokus enbart på de positiva aspekterna av relationen och i den andra delen med fokus enbart på de negativa aspekterna. Deltagaren får i del 1 skatta 8 positivt laddade adjektiv

(exempelvis ”lustfylld”, ”energigivande”) på en likertskala från 1 till 6, där 1 motsvarar “inte alls sant” och 6 motsvarar “helt sant”. I del 2 skattas 8 negativt laddade adjektiv (exempelvis ”tom”, ”otrevlig”) på samma skala. Poängen summeras för varje delskala. Originalen är på engelska och skalan översattes till svenska för studiens ändamål. Översättningsproceduren beskrivs under rubriken Procedur.

Tabell 1

Cronbach's alpha för skalorna på för- respektive eftermätning

Skattning gentemot kursdeltagare			Skattning av relation utanför kursen		
Skala	Före	Efter	Skala	Före	Efter
PPRS	0,92	0,96	PPRS	0,97	0,98
WAI - Bond	0,87	0,92	WAI - Bond	0,76	0,91
IOS	0,69	0,63	IOS	0,67	0,74
P-RQ	0,93	0,95	FIS A	0,88	0,94
N-RQ	0,78	0,75	FIS B	0,85	0,89

Not. PPRS = Perceived Partner Responsiveness Scale; WAI-Bond = Working Alliance Inventory Short Revised; IOS = Inclusion of Other in Self Scale; PN-RQ = Positive-Negative Relationship Quality Scale (består av två delskalor); FIS = Fear of Intimacy Scale.

Procedur

Studiens deltagare rekryterades bland de som anmält sig till någon av Vänskapslabbetts fyra helgkurser i AR nivå 1 som hölls mellan mars och oktober 2022. Av dessa kurser hölls två i Stockholm och två i Göteborg. Deltagarna fick först information av kursledarna vid Vänskapslabbet om att studien pågick och att de skulle komma att bli kontaktade med frågan om att delta. Ungefär en vecka innan kursstart fick deltagarna därefter ett mejl utsänt via Lunds universitets enkätverktyg Sunet med information om studien, erbjudande om att delta

och möjlighet att i så fall lämna samtycke till detta. De deltagare som valde att delta och att lämna samtycke länkades därefter direkt till det första frågeformuläret. Enbart de kursdeltagare som hade lämnat samtycke till att delta i den här studien fick därefter resterande frågeformulär mejlade till sig.

Mätningarna administrerades genom Lunds universitets enkätverktyg Sunet till deltagarnas mejladresser och fylldes i digitalt. Enkäterna bestod av frågorna som ingår i de skalor vi använde som mätinstrument, se figur 2 samt bilaga 2 och 3. De mätinstrument som inte fanns på svenska översattes, vilket gällde skalorna PPRS, FIS, PNRQ och IOS. Översättningen gjordes från originalversionerna på engelska till svenska. Först översatte vi som uppsatsförfattare dem oberoende av varandra och jämförde och diskuterade sedan våra ordval. Därefter granskades översättningen av Lars-Gunnar Lundh, professor emeritus i psykologi med god erfarenhet av att översätta psykologiska mätinstrument, och justeringar gjordes sedan i enlighet med hans förslag. Någon återöversättning (så kallad “back translation”) till engelska gjordes dock inte.

Figur 2

De utfallsmått på relationskvalitet som användes för respektive hypotes

Mått på relationskvalitet

Hypotes 1: Relation till kursdeltagare	Hypotes 2: Relation utanför kursen
PPRS	PPRS
WAI-Bond	WAI-Bond
IOS	IOS
Pos-RQ	FIS
Neg-RQ	

Not. PPRS = Perceived Partner Responsiveness Scale; WAI-Bond = Working Alliance Inventory Short Revised; IOS = Inclusion of Other in Self Scale; PN-RQ = Positive-Negative Relationship Quality Scale (består av två delskalor); FIS = Fear of Intimacy Scale.

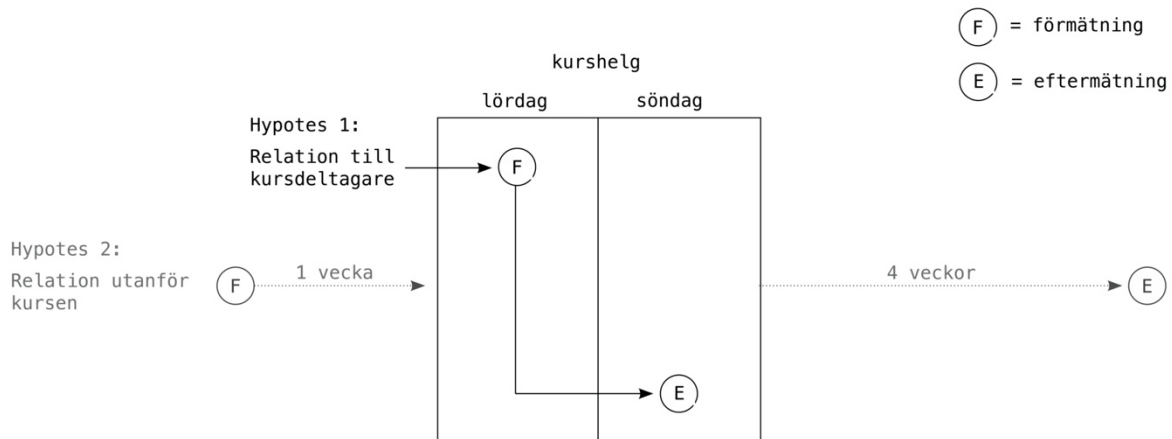
Något olika skalor ingick i de enkäter som användes för att mäta hypotes 1 respektive hypotes 2. Hypotes 1, som syftade till att mäta relationen kursdeltagarna emellan, mättes med skalorna PPRS, WAI-Bond, IOS och PN-RQ. Deltagarna ombads besvara frågorna i relation till en och samma övningspartner som de tilldelades under kursen. Detta var alltså en person vi antog att de aldrig tidigare hade träffat. Hypotes 2, som syftade till att mäta relationen mellan kursdeltagarna och en relation i deras befintliga sociala nätverk, mättes med skalorna WAI-Bond, PPRS, FIS och IOS. Deltagarna instruerades här att besvara frågorna i relation till sin ”närmaste vän” och för vissa frågor att föreställa sig att de var i en nära vänskapsrelation och besvara frågorna som de skulle göra om de var i den relationen. Se bilaga 3 för de formuleringar som används för frågorna i respektive skala.

Anledningen till att inte alla skalor användes i båda hypoteserna var att hålla nere antalet frågor i respektive enkät. Vi försökte därför att prioritera de mest centrala och lämpliga skalorna för respektive hypotes. Vi bedömde att intimitetsrädsla inte behövde mätas två gånger. Den skalan är utformad för att mäta intimitetsrädsla i nära relationer men inte i relation till en viss specifik person och vi resonerade som så att om deltagarnas intimitetsrädsla faktiskt förändrades av kursen så borde denna mer globala förändring vara ungefär densamma vid båda eftermätningarna. Eftersom skalan har 35 items var den så pass omfattande att vi valde att ha skalan med enbart i hypotes 2 och att istället lägga in skalan som mäter positiva respektive negativa känslor inför relationen i hypotes 1.

Enkäter skickades ut vid fyra tillfällen, vilket illustreras i figur 3. En förmätning gjordes (för H2) en vecka före kursen och en annan förmätning (för H1) samma morgon som kursen startade. Kursledarna erbjöd då deltagarna möjligheten att fylla i denna enkät under en kvarts ordinarie paus på morgonen den första kursdagen (lördagen), innan övningarna inleddes. Vid kursens slut (på söndagen) skickades en eftermätning (för H1) ut, som kunde fyllas i under motsvarande paus efter att kursens övningar var genomförda. Två till fyra veckor efter kurshelgen skickades den andra eftermätningen ut (för H2).

Figur 3

Studiens mättillfällen



Not. Mätningar för hypotes 1 gjordes i början av första kursdagen och i slutet av den andra kursdagen. Mätningar för hypotes 2 gjordes en vecka innan respektive fyra veckor efter kurshelgen.

Interventionen: Vänskapslabbet helkurs i autentiskt relaterande

Studiens intervention utgjordes av Vänskapslabbet helkurs i *Autentiskt relaterande nivå 1*. Denna utformades helt och hållet av företaget Vänskapslabbet, men beskrivs här. Kursen sker över två dagar. Den första dagen inleds med en introduktion där deltagare får meditera, ges information om kursen, får ta del av teori, lära känna varandra och ges instruktioner för både lekar och bemötande. Sådana instruktioner används i syfte att öka trygghet och lyhördhet i deltagarnas interaktioner. De flesta av lekarna och övningarna genomförs i par, med undantag av så kallade delningsrundor samt energihöjande pausövningar, som genomförs i helgrupp. Deltagarna paras i början av första dagen ihop med en särskild person som man under kursens gång får göra flera övningar med samt efter kursen uppmanas höra av sig till en gång per vecka i fyra veckor. Under kursen gör alla också övningar med alla, inte bara den utvalda personen. Lekarna under den första dagen utgörs av fyra nivåer av samtal, noticing game, nyfikenhetsleken och en delningsrunda. Gemensamt för dessa övningar är att dela sina tankar och känslor och att ta emot det som andra delar med sig av. Syftet med sådana AR-lekar är att turas om att göra sig sårbar och därefter att validera och omsorgsfullt bemöta den som gör sig sårbar (Digges & Ardagh, 2020). Under dag två genomförs ännu en delningsrunda, empatileken samt så kallad samtalsaikido, där deltagarna övar på att lyssna till en annan deltagares ilska och återge denna utan att försvara sig, samt att förmedla kritik med jag-budskap. Även en övning i värdighet genomförs samt en övning i att

identifiera något man önskar förändra gällande relationer efter kursens genomförande. Efter kurshelgen genomför Vänskapslabbet en uppföljande session ungefär en månad senare (Daniel Ek och Anders Eriksson, personlig kommunikation, 2022).

Dataanalys

För att mäta skillnaderna i medelvärden mellan för- och eftermätningarna används oftast beroende t-test. Två av utfallsmåtten vid mätning av kursdeltagarnas relationer (H1) uppfyllde inte kravet på normalfördelade differenspoäng så förutsättningarna för beroende t-test var inte uppfyllda. Ensidigt Wilcoxon's signed-rank test för beroende användes därför istället för beroende t-test för att mäta skillnaderna i kvaliteten i deltagarnas relationer. Ett av utfallsmåtten för mätning av deltagarnas relationer utanför kursen uppfyllde heller inte kravet på normalfördelade differenspoäng och eftersom stickprovet var begränsat användes ensidigt Wilcoxon's signed-rank test även för vår andra frågeställning, istället för beroende t-test.

För Wilcoxon's signed-rank test beräknades effektstorlek i form av en korrelationskoefficient r genom formeln $r = \frac{z}{\sqrt{n}}$ (Fritz m.fl., 2012). Tolkningen av r gjordes enligt Cohens rekommendationer där $r=0,1$ är en liten effekt, $r=0,3$ är en medelstor effekt och $r=0,5$ är en stor effekt (Cohen, 1977).

Power Det finns få studier som studerat effekten av interventioner i AR. Frénay (2020) gjorde dock en sådan studie och fann då en stor effekt på PPR ($d=1,50$) och medelstor effekt på närhet, mätt med IOS ($d=0,47$). Interventionerna var korta och mindre omfattande än de som Vänskapslabbet genomförde. GPower användes för att beräkna a priori power. Med antagandet att de effekter som Frénay fann skulle kunna återskapas beräknade vi att det skulle krävas 5 deltagare för att nå godtagbar power på 0,8, med effektstorlek på $d=1,50$, med ensidigt Wilcoxon's sign-rank test och $\alpha=0,05$. Om man dock antog en medelstor effektstorlek ($d=0,5$), likt den Frénay fann för mått på närhet, skulle det krävas 28 deltagare för att nå godtagbar power på 0,8, med ensidigt Wilcoxon's sign-rank test och $\alpha=0,05$.

Etik

Studien etikprövades inte men utformades i enlighet med de etiska principerna i den svenska lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:46) och i Helsingforsdeklarationen (WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013). Bedömningen att studien inte behövde etikprövas gjordes med stöd av Margit Wångby-Lundh, universitetslektor och ansvarig för examenskursen vid psykologprogrammet i Lund. Den baserades på fyra sammantagna

kriterier: För det första att studien, som är en examensuppsats och del av en högskoleutbildning, inte kommer att publiceras i någon vetenskaplig tidskrift och alltså inte blir att definiera som forskning. För det andra genomför studien i sig inte någon intervention utan för- och eftermäter enbart ett företags befintliga kurs som genomförs oavsett och oberoende av denna studie. För det tredje behandlas inga känsliga personuppgifter och för det fjärde får företaget Vänskapslabbet inte del av de data vi samlar in, utan dessa förstörs efter att examensarbetet blivit godkänt.

Innan studien inleddes förtydligades dess oberoende gentemot Vänskapslabbet i ett skriftligt dokument som Vänskapslabbet tog del av och samtyckte till, se bilaga 4. I detta slogs fast att studien skulle utformas, genomföras och resultaten sammanställas helt oberoende av Vänskapslabbet, som heller inte haft någon möjlighet att påverka detta. Vänskapslabbet bidrag till examensarbetet bestod enbart i att delge mejladresser till deltagarna i de fyra kursomgångarna. Initiativet till att kontakta Vänskapslabbet för studiens ändamål kom från studenterna bakom denna examensuppsats. Ingen av kandidaterna är anställd av företaget och får inte heller någon ersättning av företaget för detta examensarbete. Kandidaterna gynnas inte heller på något annat sätt av företagets verksamhet och deltar inte på något sätt i någon del av verksamheten. Vänskapslabbet har inte fått och kommer inte att få del av insamlade data, som kommer att förstöras när examensuppsatsen blivit godkänd.

Studenterna bakom studien tog kontakt med kursdeltagarna via e-post och informerade om examensarbetet, se bilaga 1. Samtliga deltagare gavs information om studien och lämnade sitt informerade samtycke till att delta. Ett samtycke var obligatoriskt för att kunna öppna och fylla i den första enkäten. Deltagarna informerades om att all data behandlas under sekretess och kommer att förstöras efter att studien avslutats. Deltagarna informerades också om att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att motivera detta. Det skulle heller inte påverka deras deltagande på kurshelgen och att delta i studien utgjorde inget hinder för deltagande i kursen. Eftersom deltagarna rekryterades ur en icke-klinisk population och en av kursledarna på Vänskapslabbet var legitimerad psykolog bedömdes risken för skada som liten. All kontakt med deltagarna skedde över e-post och i alla mejl-utskick med enkäter fanns kontaktinformation till ansvariga för studien. Datainsamlingen var inte anonym eftersom för- och eftermätningensdata kopplades ihop för varje deltagare. Däremot tillämpades så kallad pseudoanonymisering, vilket innebär att deltagarnas mejladresser inte överfördes till datafilen utan att varje enkätsvar i stället försågs med ett så kallat ”slumpnummer” i datafilen.

Resultat

Förbättrades deltagarnas skattade relation till en annan kursdeltagare?

Den första hypotesen var att kursdeltagarnas upplevda relation till en annan kursdeltagare som man samarbetat mest med på kursen skulle förändras efter kursen. Resultatet redovisas i tabell 2.

Det relationella bandet deltagarna emellan, mätt med delskala Bond i WAI, ökade signifikant ($Z=2,90$, $p<0,01$, $r=0,58$). Deltagarnas upplevelse av att bli hörd och förstådd, mätt med PPRS, ökade signifikant ($Z=3,84$, $p<0,01$, $r=0,77$). Även deltagarnas positiva skattning av kvalitén i relationen till andra kursdeltagare mätt med delskalan PRQ och deltagarnas upplevelse av närhet till andra kursdeltagare mätt med IOS ökade signifikant ($Z=2,90$, $p<0,01$, $r=0,59$) respektive ($Z=3,90$, $p<0,01$, $r=0,78$). Wilcoxon Sign Rank test på deltagarnas skattningar med subskalan NRQ visade ingen signifikant skillnad ($Z=1,28$, $p>0,05$, $r=0,26$). Effektstorlekarna för de signifikanta sambanden var stora.

Tabell 2

Resultat av Wilcoxon's Sign Rank test för hypotes 1 – att deltagarna skulle skatta kvaliteten relationerna till varandra annorlunda efter kursen

Utfallsmått	$M_{Före}$ (SD)	M_{Efter} (SD)	Z	p	r
Working Alliance Inventory – Bond	18,32 (3,92)	21,48 (4,25)	2,90	0,002	0,58
Perceived Partner Responsiveness	92,60 (16,72)	119,60 (23,07)	3,84	<0,001	0,77
Positive Relationship Quality	24,36 (7,90)	37,92 (10,37)	2,97	0,002	0,57
Negative Relationship Quality	10,76 (3,74)	9,92 (2,71)	1,28	0,100	0,26
Inclusion of Other in the Self	4,72 (1,95)	6,80 (2,14)	3,90	<0,001	0,78

Förbättrades deltagarnas skattning av relationer utanför kurskontexten?

Den andra hypotesen var att deltagarnas upplevda relationer utanför kursen skulle förändras. Resultaten, som redovisas i tabell 3, visar inte på signifikant förändring i något utfallsmått. Bandet mellan kursdeltagarna och deras vänner, mätt med delskalan Bond i WAI, förändrades inte signifikant, ($Z=0,37$, $p>0,05$, $r=0,09$), vilket inte heller upplevelsen av att vara hörd eller förstörd gjorde, mätt med PPRS ($Z=0,13$, $p>0,05$, $r=0,03$). Deltagarnas upplevelse av närhet till andra, mätt med IOS förändrades inte heller signifikant ($Z=0,259$, $p>0,05$, $r=0,06$). Slutligen visade Wilcoxons test ingen signifikant förändring i deltagarnas intimitetsrädsla som mätt med FOI A ($Z=1,45$, $p>0,05$, $r=0,36$) respektive FOI B ($Z=0,92$, $p>0,05$, $r=0,23$), med medelstor effektstorlek på skattningen med FOI A och liten till medelstor effekt på skattningen med FOI B.

Tabell 3

Resultat av Wilcoxons Sign Rank test för hypotes 2 – att styrkan i deltagarnas relationer utanför kursen skulle förändras

Utfallsmått	$M_{Före}$ (SD)	M_{Efter} (SD)	Z	p	r
Working Alliance Inventory – Bond	21,81 (3,76)	21,69 (4,06)	0,37	0,356	0,09
Perceived Partner responsiveness	124,06 (23,39)	123,25 (26,72)	0,13	0,450	0,03
Fear of Intimacy A*	62,75 (14,35)	59,63 (19,81)	1,45	0,074	0,36
Fear of Intimacy B*	13,94 (4,68)	13,19 (5,15)	0,92	0,179	0,23
Inclusion of Other in the Self	7,06 (2,59)	6,88 (2,35)	0,26	0,398	0,06

Not. * Skalan Fear of Intimacy består av två delar. Delskala A gäller en nuvarande nära relation och delskala B gäller en tidigare nära relation.

Diskussion

Denna studie undersökte om deltagande i en kurs i AR kunde höja den kvalitet som deltagarna skattade i sina relationer – dels till en annan kursdeltagare och dels till en befintlig vänskapsrelation utanför kurskontexten.

Deltagarnas skattade relationer till varandra

Resultaten gällande deltagarnas skattade relationer till varandra ligger i linje med denna förväntan, liksom i linje med tidigare forskning (Frénay, 2020) – relationskvaliteten mellan deltagarna ökade efter kursen. Deltagare upplevde ökad närhet, starkare relationellt band och mer positiva känslor gentemot en annan kursdeltagare, som de också upplevde som mer lyhörd. Detta med stora effektstorlekar. Frénay (2020) fann en medelstor effekt på närhet och mycket stor effekt på PPR i sin studie. Att effektstorlekarna generellt sett är större än de Frénay (2020) uppmätte beror troligtvis på att deltagarna i vår studie fick betydligt längre intervention, med två dagar av övning i AR.

En möjlig tolkning av det positiva resultatet är att kursen erbjöd en trygg kontext och ökade de beteenden som förstärker en gynnsam interpersonell process mellan deltagarna, så som en sådan beskrivits av Kanter m.fl. (2020). Detta antas då särskilt gälla ett validerande och omsorgsfullt bemötande, liksom att partnern också upplever bemötandet som lyhört eftersom forskning visar att det är just upplevelsen av att ha blivit förstådd, validerad och omsorgsfullt bemött (PPR) som tydligast förutsäger höjd relationskvalitet (Kanter m.fl., 2020; Laurenceau m.fl., 2005). Eftersom deltagarna faktiskt skattar varandra som signifikant mer lyhörda efter kursen är det rimligt att anta att de under kursen fått hjälp att interagera på ett sådant sätt. Kanske har de under kursen också övat på att forma en interaktion i linje med den typ av godartad cirkel som beskrivits av flera forskare (Canevello & Crucher, 2010; Clark & Lemay, 2010; Murray & Holmes, 2011; Wieselquist m.fl., 1999). I en sådan godartad cirkel kan en person genom att uppvisa ett lyhört bemötande öka sin partners tillit och villighet att vara öppen liksom att ge samma lyhörda bemötande tillbaka. Kanske kan även kursledarnas bemötande och AR-lekarnas regler för hur bemötandet mellan deltagarna förväntas se ut ha bidragit med kontextuell trygghet och förväntan om ett validerande bemötande. Kanter m.fl. (2020) beskriver trygghet och förväntan om ett validerande bemötande som en viktig förutsättning för att en annan person ska våga ta risken att öppna upp sig och på så vis få chansen att bli välvilligt bemött.

En annan tänkbar förklaring till att deltagarna skattar relationerna till varandra som bättre efter kursen är att de helt enkelt inte kände varandra när de på den första kursdagen ombads att skatta relationskvaliteten. Det fanns så att säga i princip ingen relation att skatta, eftersom de just träffat varandra. Detta hade kunnat tänkas göra att en ökning i relationskvaliteten blev större än den hade blivit om deltagarna redan hade en relation. Det kan också ha gjort den första skattningen mindre tillförlitlig, då det kanske är svårare att ta ställning till hur man känner inför någon man inte känner ännu. Samtidigt förklarar detta i sig inte att deltagarna skattar relationen som just *bättre* efteråt – de hade ju lika gärna kunnat komma fram till att de tyckte sämre om de andra deltagarna när de umgåtts en helg, vilket alltså inte var fallet. Samtidigt kan det inte uteslutas att relationerna deltagarna emellan hade blivit lika starka om de bara förutsättningslöst fått umgås över en helg i syfte att lära känna varandra. Sprecher (2021) fann att en sådan instruktion producerade lika starka relationer som en experimentell fast friends-intervention. Eftersom deltagarna sökt sig till kursen är det också möjligt att effekten är ett resultat av deltagarnas förväntningar på förändring.

Det enda mått som inte visade signifikant förändring var negativ relationskvalitet, vilket kan sägas vara oväntat. Eftersom deltagarna upplevde att deras relationer förbättrats efter kursen är det rimligt att anta att de också skulle skatta relationerna mindre negativt. Samtidigt delar skalan Positive-Negative Relationship Quality upp relationskvalitet i två subskalor just därför att negativa och positiva aspekter av relationer visat sig vara relativt oberoende av varandra (Rogge m.fl., 2017). Man kan alltså tänka sig att relationerna har blivit bättre, även om de så att säga inte blivit mindre dåliga. Den uppmätta effektstorleken är också liten till medelstor och man skulle kanske finna signifikant effekt med ett större stickprov.

En annan förklaring skulle kunna vara att det uppstod en statistisk golveffekt för negativ relationskvalitet. Medelvärdet vid förmätning var 10,76 av en total maxpoäng på 48. Deltagarna hade som nämnt ingen relation till varandra att skatta vid förmätningstillfället, med mindre att de hade råkat känna någon annan deltagare sedan innan. Att medelvärdet är lågt är därför rimligt att förvänta sig och en statistisk golveffekt innebär att det vore svårt för måttet på negativ relationskvalitet att sjunka ytterligare från ett redan lågt värde.

Deltagarnas skattade relationer utanför kurskontexten

Studiens resultat ger inte stöd för hypotesen att även kvaliteten i deltagarnas relationer utanför kursen skulle förbättras. Åtminstone inte vid de två till fyra veckor efter kurshelgen då eftermätningen gjordes. Deltagarna upplevde då ingen signifikant skillnad i varken lyhört

bemötande, närhet, styrkan i det relationella bandet eller rädsla för intimitet när de skattade en befintlig relation utanför kursens kontext.

Tidigare forskning tycks inte på experimentell väg ha undersökt om förvärvade relationella färdigheter kan ha effekt på kvaliteten i en individs relationer i en annan kontext. Ett möjligt undantag är Tsai m.fl. (2020). De fann att en intimitetsfrämjande övning, där dock båda parter deltog och sedan uppmanades att fortsätta tillämpa övningarna regelbundet, kunde öka upplevd närhet i parförhållanden vid uppföljning två veckor senare. Till skillnad från Tsai m.fl. (2020) fann vi ingen sådan effekt på upplevd närhet, men i vår studie gick också bara en part kursen och fick heller inga särskilda övningar med sig hem att göra med vännen.

En tänkbar tolkning av resultatet är att deltagarna, även om de under kursen skulle ha övat på att i en trygg kontext skapa en mer lyhörd interaktion så som den modelleras i IPM (Kanter, 2020), sedan inte kunde upprepa denna i sina relationer på hemmaplan. En effekt i kurskontexten hade då inte kunnat generaliseras i en annan relationskontext. En förklaring till det skulle kunna ligga i att vännen, som utgör den nya relationskontexten, inte hade tagit del av kursen och helt enkelt inte förändrat sitt bemötande, samtidigt som deltagaren inte heller förändrat sina förväntningar på vännens bemötande. Detta ligger i linje med hur Kanter (2020) framhåller att det avgörande för om en interaktion leder till ökad relationskvalitet är det *lyhörda bemötandet*. Om vännen inte blivit mer lyhörd bör man inte förvänta sig att relationskvaliteten ska öka. Detta resonemang stärks av Laurenceau m.fl. (2005) som visar att beteendet att öppna upp sig, uttrycka behov och visa sig sårbar leder till ökad intimitet *enbart* om det sedan bemöts med validering och välvilja.

Däremot hade man kunnat anta att deltagarens kanske förändrade och mer lyhörda bemötande gentemot vännen *efter hand* skulle framkalla en mer öppen och lyhörd interaktion från bådadas håll, i enlighet med forskningen om hur en gynnsam interaktionsprocess kan skapas (Wieselquist m.fl., 1999; Clark & Lemay, 2010; Murray & Holmes, 2011). Kanske hade kursdeltagarna inte tillräcklig tid på sig att förändra interaktionen. De skattade relationskvaliteten två till fyra veckor efter kursen men vi vet inte i vilken utsträckning de hade hunnit interagera med sin vän och i så fall om de gjort försök att agera mer lyhört. Det är rimligt att anta att det krävs tid för deltagarna att tillämpa nya färdigheter och för att det ska ge utdelning. När det gäller att förändra kvaliteten i sina relationer är två till fyra veckor mycket kort tid. Frågan är om det går att förändra ett befintligt interaktionsmönster mot en mer god spiral av upprepad interaktion på några få veckor.

En tredje möjlig förklaring finns i Haworth m.fl. (2015) inlärningsteoretiska resonemang. Detta tar sikte på det första steget i IPM – beteendet att öppet dela med sig av sina behov och känslor. Enligt Haworth m.fl. (2015) borde förstärkning (genom lyhört bemötande) av beteendet att dela med sig av sina behov leda till att detta beteende ökar och sedan dessutom generaliseras till andra kontexter. Individerna får då, förhoppningsvis, fler chanser att bli lyhört bemött i andra kontexter, vilket i sin tur förstärker beteendet ännu mer. Men om vännen inte börjar ge ett sådant förstärkande lyhört bemötande så riskerar deltagarens nya mer öppna och lyhörda beteende att utsläckas igen – och vännerna skulle då falla tillbaka i sitt tidigare interaktionsmönster.

Även statistiska förklaringar kan bidra till att förklara resultatet. Deltagarna valde själva att gå en kurs i AR vilket medför en risk för selektionsbias – att de som går kursen inte är representativa för befolkningen i stort. Vi vet exempelvis inte varför deltagarna sökte sig till kursen och vilka tidigare erfarenheter de haft. Om vissa deltagare tidigare haft problem med sina relationer och därför sökt sig till den skulle skattningarna av befintliga och tidigare relationer se annorlunda ut än om de haft goda erfarenheter. Om deltagarna tvärt om redan har mycket goda relationer kanske kursen inte kan förbättra dem så mycket mer, vilket hade inneburit en så kallad statistisk takeffekt.

Vårt resultat visar på en ickesignifikant minskning av intimitetsrädsla, men med en medelstor effektstorlek som indikerar viss förändring. Det går alltså inte att dra några slutsatser om att intimitetsrädsla faktiskt minskade till följd av kursen. Intimitetsrädsla är inte ett direkt mått på relationskvalitet utan kan betraktas som en slags sårbarhet eller ovillighet att försätta sig i situationer där man upplever intimitet. En förväntan vore att intimitetsrädsla skulle minska efter en kurs där man upplevt nära kontakt med en annan kursdeltagare, därför att detta skulle kunna betraktas som en form av exponering för en sådan rädsla. Forskning på kognitiv beteendeterapi visar att exponering för en rädsla är ett mycket effektivt sätt att minska rädslan (Oggers m.fl., 2022). Med endast 16 deltagare hade dock den statistiska analysen för låg power. Powerberäkningar visade att med medelstor effektstorlek skulle man ha goda chanser att nå statistisk signifikans med ett större stickprov på 35 personer. Om det finns en effekt finns alltså risken att den inte syns i den statistiska analysen.

En annan möjlighet är att deltagarna i denna studie helt enkelt inte var särskilt rädda för intimitet från början, och därför inte ”drog nytta” av att exponeras för intimitetsrädsla. Det hade i så fall varit en statistisk golveffekt där en förändring inte uppmäts därför att deltagarna

redan skattar sig relativt lågt på variabeln, i likhet med resonemanget kring negativ relationskvalitet. Eftersom det saknas relevanta normer för Fear of Intimacy Scale är det svårt att säga vad som är högt respektive lågt på skalan, men det kan noteras att deltagarnas ingående värde på 82,69 är en bra bit under maxpoängen för skalan, vilket är 175 poäng. Det ligger nära, men över, de medelvärden som Descutner och Thelen (1991) fann i sin valideringsstudie, vilka låg på 78,75 respektive 75,78 bland amerikanska psykologstudenter. Det är möjligt att deltagarnas intimitetsrädsla var lägre än vad som är lämpligt om man vill utvärdera hur väl en intervention förändrar intimitetsrädsla, men eftersom normdata saknas går det bara att spekulera.

Studiens begränsningar

Även om resultaten i vår studie tycks lovande finns flera begränsningar som gör att de ska tolkas med försiktighet. Den största begränsningen är att studiens design saknar både kontrollgrupp och randomiserad tilldelning till olika betingelser. Det innebär att studien saknar egentlig möjlighet att utesluta alternativa förklaringar till effekten. I klartext går det inte att med säkerhet slå fast att förändringen skulle bero just på de lekar i AR som kursen innehöll eller ha något alls med ett lyhört bemötande eller teorin kring den interpersonella processmodellen att göra. Förändringen skulle lika gärna kunna förklaras av statistiska artefakter eller konfunderande variabler som inte kontrollerats för i denna studie och som inte har med kursens egentliga innehåll att göra. Exempel på en statistisk artefakt skulle kunna bero på selektionsbias. Andra tänkbara teoretiska förklaringar skulle kunna vara att deltagarna upplevde en större gruppsammanhållning, vilket i stället hade tillskrivits gruppprocesser, eller att kurshelgen innehöll moment där deltagarna berörde varandra fysiskt och även skrattade tillsammans. Det sistnämnda är enligt Dunbars (2021) beskrivning av den så kallade endorfinhypotesen en medierande förklaring till hur primater stärker sina relationella band. Flera förklaringar kan också tänkas samverka. Kort sagt går det med studiens design inte att utesluta någon förklaring till varför deltagarna skattade sina relationer som bättre efter kursen.

En annan viktig begränsning är stickprovets storlek. Ett större stickprov skulle öka chansen att fånga eventuella signifikanta förändringar på bland annat intimitetsrädsla. Ytterligare en begränsning är urvalet. Eftersom omständigheterna alltså inte tillät kontrollgrupp eller randomiserad tilldelning är det svårt att säga vilka effekter som bara beror på deltagarna själva. Deltagarna är till större delen kvinnor och medelåldern är hög – skulle vi få ett annat resultat med fler män och yngre deltagare, eller om enbart par deltagit i kursen?

Eftersom alla deltagare måste både vilja gå Vänskapslabbetts kurs och betala för att gå den är det rimligt att anta att deltagarna både är intresserade av och beredda på att förändras. Det är därför sannolikt att kursens innehåll är något som deltagarna är personligt intresserade av. Deltagarnas intresse för AR skulle mycket väl kunna bidra till selektionsbias och en annan grupp personer, som inte är intresserade av AR eller att ha starkare vänskapsband, kanske inte skulle få någon effekt av interventionerna.

Ytterligare en begränsning är följsamhet till intervention. Kursens innehåll och genomförande har inte kunnat granskas. Även om innehållet är känt kan vi alltså inte bekräfta vilka interventioner som gavs och hur de gavs. Det har heller inte varit möjligt att observera eller mäta sådant som sker innan och mellan olika moment på kursen som exempelvis småprat, psykoedukation, introduktion till kursen och namnlek.

Måttet Perceived Partner Responsiveness Scale visade väldigt hög reliabilitet, med alfavärden på upptill 0,97 och 0,98. Det indikerar att frågorna troligtvis är för lika varandra och det finns en risk att skalan inte mäter tillräckligt många aspekter av sitt konstrukt, vilket i det här fallet skulle kunna innebära att skalan inte mäter alla relevanta aspekter av att känna sig validerad, hörd och förstådd. Det ska också nämnas att en av skalorna, Inclusion of Other in the Self Scale, vid eftermätning för skattning av kursdeltagarnas relationer till varandra visade låg tillförlitlighet med alfavärde under 0,65 för båda mätningarna. Låg reliabilitet gör det svårare att dra slutsatser om huruvida kursen hade en effekt på närhet eller om eventuella effekter beror på mätfel. Dessa sammanlagda begränsningar gör det svårt att dra slutsatser av resultatet.

Framtida forskning

Utifrån studiens metodologiska begränsningar finns flera rekommendationer för framtida forskning; större kontroll i experimentsituationen för att utesluta konfunderande variabler och öka eller säkerställa följsamhet till intervention, kontrollgrupp, randomiserad tilldelning, fler uppföljningar så att effekten bättre kan mätas över tid samt större stickprov. Mer rigorös forskning om AR skulle bättre kunna utforska för- och nackdelar med både kurser och individuella lekar. Att dessutom undersöka dyader, exempelvis i form av par, skulle öka chansen att upptäcka eventuella effekter av relationsfärdigheter som förvärvats under kursens gång.

Forskning som inriktar sig på effekten av AR på relationen med någon som inte fått intervention skulle vara särskilt värdefull, eftersom det skulle utöka användbarheten för AR

som intervention och praktik. Förmedlar AR färdigheter och i så fall vilka färdigheter? Hur skulle AR kunna användas för att stärka relationer och i vilka miljöer skulle det kunna tillämpas (som exempelvis kliniskt, i skola, arbete och integrationsarbete)? Slutligen är intimitetsrädsla och att minska sådan med hjälp av AR värt att utforska i större utsträckning och det skulle kanske kunna komma till användning i kliniska sammanhang där intimitetsrädsla utgör en del av problemet, exempelvis i parterapi.

Slutsatser och implikationer

Vår studie visar att deltagarna skattar högre kvalitet i relationen till en annan kursdeltagare efter kurshelgen. Däremot gör studiens begränsningar att det inte går att vara säker på att det är kursens innehåll i sig som skapar denna förändring. Att kursen också skulle hjälpa deltagarna att förbättra relationer med personer som inte gått kursen har vår studie inte kunnat visa. Sammanfattningsvis behövs mer forskning kring vilken effekt kurser i AR kan ha på deltagarnas relationer, både i och utanför kursgruppen.

Referenser

- Agnew, C. R., Carter, J. J., & Imami, L. (2022). Forming meaningful connections between strangers in virtual reality: Comparing affiliative outcomes by interaction modality. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(3), Art. 3. <https://doi.org/10.1037/tmb0000091>
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), Art. 4.
- Aron, A., Lewandowski Jr, G., Mashek, D., & Aron, E. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. *The Oxford handbook of close relationships*, 90–115.
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), Art. 4.
<https://doi.org/10.1177/0146167297234003>
- Autentiskt Relaterande | Vanskapslabbet. (2022, september 23).
<https://www.vanskapslabbet.se/autentiskt-relaterande>
- Beck, L. A., & Clark, M. S. (2009). Choosing to enter or avoid diagnostic social situations. *Psychological Science*, 20(9), 1175–1181. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02420.x>
- Beck, L. A., & Clark, M. S. (2010). Looking a gift horse in the mouth as a defense against increasing intimacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(4), 676–679.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.02.006>
- Bern Andersson, F., Ek, D., & Flodin, P. (2021). *Länge leve vänner: Forskning och färdigheter för att stärka dina vänskapsrelationer* (Universitetsbiblioteket b21/ 8273). Natur & Kultur.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), Art. 3.
<https://doi.org/10.1037/h0085885>
- Campbell, L., & Simpson, J. A. (2013). The blossoming of relationship science. I J. A. Simpson & L. Campbell (Red.), *The Oxford handbook of close relationships*. (2012-32735-001; s. 3–10). Oxford University Press.

- Canevello, A., & Crocker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 78–106. <https://doi.org/10.1037/a0018186>
- Clark, M. S., & Lemay, E. P. Jr. (2010). Close relationships. I S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Red.), *Handbook of social psychology.*, Vol. 2, 5th ed. (2010-03506-025; s. 898–940). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy002025>
- Clark, M. S., & Monin, J. K. (2006). Giving and Receiving Communal Responsiveness as Love. I R. J. Sternberg & K. Weis (Red.), *The new psychology of love.* (2006-12371-009; s. 200–221). Yale University Press.
- Cohen, J. (1977). *Differences between Correlation Coefficients. I Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (s. 109–143). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-179060-8.50009-8>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457–475. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.457>
- Descutner, C. j., & Thelen, M. h. (1991). Development and Validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychological Assessment*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.2.218>
- Digges, J., & Ardagh, A. (2020). *Conflict = energy: The transformative practice of authentic relating* (First paperback edition). Authentic Relating Training International.
- Dunbar, R. (2021). *Friends: Understanding the Power of our Most Important Relationships*. Little, Brown
- Ek, D., & Eriksson, A. (2022, april 8). Innehållet i Vänskapslabbets kurs i Autentiskt relaterande [Personlig kommunikation].
- Fletcher, G. J. O., & Kerr, P. S. G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin*, 136(4), 627–658.
<https://doi.org/10.1037/a0019792>
- Frénay, C. (2020). Effect of Authentic Relating on Intimacy and Emotions.

- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), Art. 1. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Hatcher, Robert L., & Gillaspay, J. A. (2006). Development and validation of a revised short version of the working alliance inventory. *Psychotherapy Research*, 16(1), Art. 1. <https://doi.org/10.1080/10503300500352500>
- Haworth, K., Kanter, J. W., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., & Kohlenberg, R. J. (2015b). Reinforcement matters: A preliminary, laboratory-based component-process analysis of Functional Analytic Psychotherapy's model of social connection. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), Art. 4. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.08.003>
- Holmes, J. G. (2012). The future of relationship science. In L. Campbell, J. G. LaGuardia, J. M. Olson, & M. P. Zanna (Eds.), *The science of the couple: The Ontario symposium* (Vol. 12, pp. 231–253). New York: Francis and Taylor.
- Holmes, J. G., & Cameron, J. (2005). *An Integrative Review of Theories of Interpersonal Cognition: An Interdependence Theory Perspective*. I M. W. Baldwin (Red.), Interpersonal cognition. (2005-08749-016; s. 415–447). Guilford Press.
- Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. I C. Hendrick (Red.), *Close relationships*. (1989-97192-008; s. 187–220). Sage Publications, Inc.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Horvath, A. o. (1), & Greenberg, L. s. (2). (1989). Development and Validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 223–233. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.223>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). *Social relationships and health*. Science, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Manbeck, K. E., Corey, M. D., & Wallace, E. C. (2020). An integrative contextual behavioral model of intimate relations. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 75–91. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.001>

- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). *Close relationships*. New York: Freeman.
- Lakey, B. (2013). Social support processes in relationships. I J. A. Simpson & L. Campbell (Red.), *The Oxford handbook of close relationships*. (2012-32735-032; s. 711–728). Oxford University Press.
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314–323. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314>
- Lemay, E. P. Jr., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647–671. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.647>
- Loving, T. J., & Slatcher, R. B. (2013). Romantic relationships and health. I J. A. Simpson & L. Campbell (Red.), *The Oxford handbook of close relationships*. (2012-32735-028; s. 617–637). Oxford University Press.
- Manbeck, K. E., Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Maitland, D. W. M., & Corey, M. (2020). Fear-of-intimacy in the interpersonal process model: An investigation in two parts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(4), Art. 4. <https://doi.org/10.1177/0265407519898267>
- Mashek, D. J., & Aron, A. P. (2004). *Handbook of closeness and intimacy* (D. J. Mashek & A. P. Aron, Red.; 2004-00238-000). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Monsour, M., Betty, S., & Kurzweil, N. (1993). Levels of perspectives and the perception of intimacy in cross-sex friendships: A balance theory explanation of shared perceptual reality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 529–550. <https://doi.org/10.1177/0265407593104004>
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2011). *Interdependent minds: The dynamics of close relationships* (2011-14224-000). Guilford Press.
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G., & Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556–573. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556>

- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). To Know You Is to Love You: The Implications of Global Adoration and Specific Accuracy for Marital Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 480–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.480>
- Nica, A. (2022). Reconceptualising emotional capital and intimacy using a sociological lens: The Authentic Revolution. *Emotions and Society*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.1332/263169021X16260553458069>
- Odgers, K., Kershaw, K. A., Li, S. H., & Graham, B. M. (2022). The relative efficacy and efficiency of single- and multi-session exposure therapies for specific phobia: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 159, 104203. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104203>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Popovic, M., Milne, D., & Barrett, P. (2003). The scale of Perceived Interpersonal Closeness (PICS). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10, 286–301. <https://doi.org/10.1002/cpp.375>
- Reis, H. T. (2006). Implications of Attachment Theory for Research on Intimacy. I M. Mikulincer & G. S. Goodman (Red.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. (2006-04116-016; s. 383–403). The Guilford Press.
- Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00139.x>
- Reis, H. T., & Clark, M. S. (2013). Responsiveness. I J. A. Simpson & L. Campbell (Red.), *The Oxford handbook of close relationships*. (2012-32735-018; s. 400–423). Oxford University Press.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived Partner Responsiveness as an Organizing Construct in the Study of Intimacy and Closeness. I D. J. Mashek & A. P. Aron (Red.), *Handbook of closeness and intimacy*. (2004-00238-012; s. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Reis, H. T., Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R., & Carmichael, C. L. (2017). Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS): (Reis & Carmichael, 2006). I D. L.

- Worthington & G. D. Bodie (Red.), *The Sourcebook of Listening Research* (s. 516–521). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119102991.ch57>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. I S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Red.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. (1988-97881-020; s. 367–389). John Wiley & Sons.
- Rogge, R. d. (1), Crasta, D. (1), Fincham, F. d. (2), & Maniaci, M. r. (3). (2017). Positive and negative evaluation of relationships: Development and Validation of the Positive-Negative Relationship Quality (PN-RQ) scale. *Psychological Assessment*, 29(8), Art. 8. <https://doi.org/10.1037/pas0000392>
- Rusbult, C. E., Coolsen, M. K., Kirchner, J. L., & Clarke, J. A. (2006). Commitment. I A. L. Vangelisti & D. Perlman (Red.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. (2006-08145-034; s. 615–635). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.034>
- SFS 2003:46. Lag om etikprövning av forskning som avser människor. Riksdagen.
- Simpson, J. A., & Campbell, L. (Red.). (2013). *The Oxford handbook of close relationships*. Oxford University Press.
- Sprecher, S. (2021). Closeness and other affiliative outcomes generated from the Fast Friends procedure: A comparison with a small-talk task and unstructured self-disclosure and the moderating role of mode of communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), Art. 5. <https://doi.org/10.1177/0265407521996055>
- Tsai, M., Callaghan, G. M., & Kohlenberg, R. J. (2013). The use of awareness, courage, therapeutic love, and behavioral interpretation in functional analytic psychotherapy. *Psychotherapy*, 50(3), 366–370. <https://doi.org/10.1037/a0031942>
- Tsai, M., Hardebeck, E., Ramos, F. P., Turlove, H., Nordal-Jonsson, K., Vongdala, A., Zhang, W., & Kohlenberg, R. J. (2020). Helping Couples Connect during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomised Controlled Trial of an Awareness, Courage, and Love Intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), Art. 4. <https://doi.org/10.1111/aphw.12241>
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study* (2012-26816-000). The Belknap Press of Harvard University Press.
<https://doi.org/10.4159/harvard.9780674067424>

- Waldinger, R. (2022, november 8). Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED Talk.
https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
- Welker, K. M., Baker, L., Padilla, A., Holmes, H., Aron, A., & Slatcher, R. B. (2014). Effects of self-disclosure and responsiveness between couples on passionate love within couples. *Personal Relationships*, 21(4), Art. 4. <https://doi.org/10.1111/pere.12058>
- What is Authentic Relating—ART International. (2022, september 23).
<https://authenticrelating.co/what-is-ar/>
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>
- WMA - The World Medical Association-WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. (2022, oktober 14).
<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Bilaga 1

Informationsbrev till deltagare.

Information till studiedeltagare

Vi har fått dina kontaktuppgifter från företaget Vänskapslabbet eftersom du har anmält dig till en kurs hos dem som heter Autentiskt relaterande nivå 1.

Vi vill fråga dig om du vill delta i en studie som vi genomför som examensarbete på psykologprogrammet vid Institutionen för psykologi i Lund. Syftet med studien är att undersöka vissa av effekterna av Vänskapslabbets kurser i autentiskt relaterande ser ut.

Eftersom studien är ett examensarbete vid Lunds universitet så är det Lunds universitet som är huvudman, dvs den organisation som är ansvarig för studien. Vi gör studien under handledning av docent Daiva Daukantaitė som är lektor vid Institutionen för psykologi.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du kan gå Vänskapslabbets kurs även om du inte vill delta i den här studien. Kursen som du deltar i påverkas över huvud taget inte av om du deltar i den här studien eller inte.

Så här går studien till

Om du deltar i studien kommer du att få fylla i formulär med frågor vid fyra tillfällen: Någon dag före kursen, vid kursens start och slut samt en tid efter kursen. Formulären mejlas till dig på den här mejladressen. Formulären är digitala och kan fyllas i på dator, smarttelefon eller surfplatta. Frågorna handlar om din upplevelse av vänskapsrelationer på och utanför kursen. Att fylla i dem tar ungefär 15 minuter.

Det första formuläret fyller du i innan kursens start, helst en eller ett par dagar innan. Det andra formuläret fyller du i på kursen efter att alla kursdeltagare delats in i par. Det kommer finnas en paus då det är lämpligt att fylla i formuläret. Det tredje formuläret fylls i innan lunch den andra kursdagen och även då kommer det finnas en paus då det är lämpligt att fylla i formuläret. Det sista formuläret fylls i vid uppföljningen som sker 4-5 veckor efter kursens avslut.

Det händer med dina uppgifter

Eftersom vi vill kunna koppla de svar som du ger innan du har gått kursen med de svar som du ger efter ditt kursdeltagande så är dina svar inte anonyma för oss som samlar in dem. Det gör att de definieras som personuppgifter och har ett särskilt skydd i EU:s dataskyddsförordning. Det är Lunds universitet som är ansvarig för de personuppgifter som vi samlar in som studenter inom ramen för vår utbildning.

Vi kommer att använda en metod som kallas pseudonymisering för att skydda de data som vi samlar in. Pseudonymisering innebär att varje deltagare tilldelas ett så kallat slumpnummer, så att mejladresserna inte finns med i den fil där data analyseras.

Dina svar kommer att behandlas helt konfidentiellt och förvaras på ett sådant sätt att inga obehöriga kan ta del av dem.

Förutom vi två studenter som samlar in data, så är det bara två personer till som eventuellt kan komma att ta del av de data vi samlar in: Det är vår handledare Daiva Daukantaitė och den person som utses till examinator för vårt examensarbete, dvs den person som ska godkänna att vårt examensarbete uppfyller kraven för psykologexamen. Både handledaren och examinator är anställda vid Institutionen för psykologi.

Företaget Vänskapslabbet kommer inte att få ta del av dina data. De kommer enbart att kunna ta del av våra sammanställda resultat som alltid kommer att redovisas på gruppnivå.

Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt ta del av de uppgifter om dig som hanteras i det här examensarbetet och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av de uppgifter som du har lämnat till oss så kan du kontakta oss eller vår handledare Daiva. Du kan också alltid kontakta personuppgiftsansvarig på Lunds universitet via den här mejladressen: dataskyddsbud@lu.se

Så får du information om resultatet av projektet

Resultatet av examensarbetet publiceras på Lund University Papers (<https://lup.lub.lu.se/student-papers/search>) under våren 2023.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande i den här studien. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför och det kommer inte heller att påverka ditt deltagande eller framtida deltagande i kurser eller andra aktiviteter hos Vänskapslabbet.

Om du vill avbryta ditt deltagande i studien eller om du har några frågor om studien ska du kontakta någon av oss som är ansvariga för projektet (se nedan).

Ansvariga för projektet

Adrian Jönsson, psykologkandidat
e-post: adrian.jonsson.046@student.lu.se

Cinna Gärdenfors, psykologkandidat
e-post: ci8575ga-s@student.lu.se

Daiva Daukantaitė, universitetslektor
Institutionen för psykologi, Lunds universitet
e-post: daiva.daukantaite@psy.lu.se
telefonnummer: 046-222 14 52

Samtycke till att delta i examensarbete

Jag har fått skriftlig information och möjlighet att ställa frågor om examensarbetet som handlar om att studera kurserna i *Autentiskt relaterande nivå 1* och som ges som helgkurs av företaget Vänskapslabbet.

- Jag samtycker till att delta i examensarbetet Effekterna av kurserna i *Autentiskt relaterande nivå 1*.
- Jag samtycker till att mina svar samlas och förvaras på det sätt som beskrivs i informationen till studiedeltagare.

Bilaga 2

Frågeenkäten för hypotes 1, administrerad via Lunds universitets enkätverktyg Sunet.



Del 1

Vänligen besvara följande frågor om din närmaste vän.





Vänligen besvara följande frågor om din övningspartner. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl.

	1. Inte alls	2.	3. Lite	4.	5. Vark- en sant eller falskt	6.	7. Sant	8.	9. Helt sant
Min övningspartner lyssnar verkligen på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner är lyhörd för mina behov.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner vet verkligen hur jag är som person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner ser mitt "sanna" jag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner ser samma styrkor och svagheter hos mig som jag själv ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner fattar hur jag fungerar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner är medveten om vad jag tänker och känner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner förstår mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner är på samma våglängd som jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner känner mig väl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner värdesätter mig, trots mina tillkortakommanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner värderar och respekterar allt som ingår i att vara jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner verkar oftast fokusera på den bästa sidan av mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner uttrycker gillande och uppskattning till mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vänligen besvara följande frågor om din övningspartner. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl.

	1. Inte alls	2.	3. Lite	4.	5. Vark- en sant eller falskt	6.	7. Sant	8.	9. Helt sant
Min övningspartner verkar vara intresserad av vad jag tycker och tänker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner verkar vara intresserad av att göra saker tillsammans med mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner värdesätter mina förmågor och åsikter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner respekterar mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 2

Nedan finns ett antal påståenden som beskriver tankar och känslor som man kan ha i förhållande till en vän. Nedanför varje påstående finns en skala med sju svarsalternativ. Välj det alternativ som anger i vilken grad som du tycker att påståendet gäller för dig. Arbeta fort, ditt första intryck är oftast det bästa.



Nedan finns ett antal påståenden som beskriver tankar och känslor som du skulle kunna ha i relation till din övningspartner. Nedanför varje påstående finns en skala med sju svarsalternativ.

Välj det alternativ som anger i vilken grad som du tycker att påståendet gäller för dig. Arbeta fort, ditt första intryck är oftast det bästa. Kom ihåg att besvara samtliga frågor. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl.

	1. Aldrig	2. Sällan	3. Av och till	4. En del gånger	5. Ofta	6. Mycket ofta	7. Alltid
Jag tror att min övningspartner tycker om mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min övningspartner och jag har respekt för varandra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det känns som att min övningspartner uppskattar mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag upplever att min övningspartner bryr sig om mig även när jag gör saker som hon/han inte gillar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 3

Vänligen välj den bild nedan som bäst beskriver ditt förhållande till din övningspartner. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl.

-
-
-
-
-
-
-



Vänligen välj den bild nedan som bäst beskriver din relation till övriga kursdeltagare. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl.

Del 4

Helt bortsett från de negativa aspekterna av relationen till din övningspartner och med fokus bara på dem positiva aspekterna av relationen, vänligen skatta din relation till din övningspartner. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl. Relationen till min övningspartner är:

	Inte alls sant	Lite sant	Någorlunda sant	Mestadels sant	Väldigt sant	Helt sant
Lustfylld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trevlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rolig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komplett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energigivande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spännande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Helt bortsett från de positiva aspekterna av relationen till din övningspartner och med fokus bara på dem negativa aspekterna av relationen, vänligen skatta din relation till din övningspartner. Vi ber dig svara så gott du kan, även om du inte hunnit lära känna din partner så väl. Relationen till min övningspartner är:

	Inte alls sant	Lite sant	Någorlunda sant	Mestadels sant	Väldigt sant	Helt sant
Eländig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dålig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livlös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otrevlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tråkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedslående	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bilaga 3

Frågeenkäten för hypotes 2, administrerad via Lunds universitets enkätverktyg Sunet.

Födelseår (XXXX)

Kön

- Man
 Kvinna
 Annat

I den första av fyra (1 av 4) enkäter ska du få besvara ett antal frågor som handlar om dina vänskapsrelationer. Frågorna försöker enbart att mäta vissa specifika aspekter av vad en vänskapsrelation kan rymma, som är relevanta utifrån den forskning som kursens innehåll bygger på. Vad vänskap som sådan kan innebära skiljer sig åt mellan människor och inrymmer naturligtvis långt mer än det som frågas efter här. Frågorna har alltså en teoretiskt motiverad avgränsning. Frågorna är uppdelade i fem delar, med olika typer av frågor i varje del och hela formuläret tar ca 15 minuter att fylla i. Läs instruktionerna i varje del noga och besvara frågorna. Om du behöver har du möjlighet att spara dina svar och göra färdigt enkäten senare. När du är klar skickar du in dina svar. Var uppmärksam på att du bara kan besvara enkäten en gång.

Del 1

Nedan finns ett antal påståenden som beskriver tankar och känslor som man kan ha i förhållande till en vän. Nedanför varje påstående finns en skala med sju svarsalternativ. Välj det alternativ som anger i vilken grad som du tycker att påståendet gäller för dig. Arbeta fort, ditt första intryck är oftast det bästa.

Nedan finns ett antal påståenden som beskriver tankar och känslor som man kan ha i förhållande till en vän. Nedanför varje påstående finns en skala med sju svarsalternativ. Välj det alternativ som anger i vilken grad som du tycker att påståendet gäller för dig. Arbeta fort, ditt första intryck är oftast det bästa. Kom ihåg att besvara samtliga frågor.

	1. Aldrig	2. Sällan	3. Av och till	4. En del gång	5. Ofta	6. Mycket ofta	7. Alltid
Jag tror att min vän tycker om mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän och jag har respekt för varandra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det känns som att min vän uppskattar mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag upplever att min vän bryr sig om mig även när jag gör saker som hon/han inte gillar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 2

Vänligen besvara följande frågor om din närmaste vän.



Vänligen besvara följande frågor om din närmaste vän.

	1. Inte alls	2.	3. Lite	4.	5. Vark- en sant eller falskt	6.	7. Sant	8.	9. Helt sant
Min vän lyssnar verkligen på mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän är lyhörd för mina behov.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän vet verkligen hur jag är som person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän ser mitt "sanna" jag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän ser samma styrkor och svagheter hos mig som jag själv ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän fattar hur jag fungerar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän är medveten om vad jag tänker och känner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän förstår mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän är på samma våglängd som jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän känner mig väl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän värdesätter mig, trots mina tillkortakommanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän värderar och respekterar allt som ingår i att vara jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän verkar oftast fokusera på den bästa sidan av mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän uttrycker gillande och uppskattning till mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän verkar vara intresserad av vad jag tycker och tänker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän verkar vara intresserad av att göra saker tillsammans med mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min vän värdesätter mina förmågor och åsikter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vänligen besvara följande frågor om din närmaste vän.

	1. Inte alls	2.	3. Lite	4.	5. Vark- en sant eller falskt	6.	7. Sant	8.	9. Helt sant
Min vän respekterar mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 3

Föreställ dig att du är i en nära vänskapsrelation. Besvara följande frågor, så som du skulle göra om du var i den relationen. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.





Föreställ dig att du är i en nära vänskapsrelation. Besvara följande frågor, så som du skulle göra om du var i den relationen. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.

	Stämmer inte alls in på mig	Stämmer oftast inte in på mig	Stämmer ibland in på mig	Stämmer väl in på mig	Stämmer mycket väl in på mig
Jag skulle känna mig obekvämt med att berätta för O om saker från mitt förflutna som jag skäms över.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle inte kännas så bra att prata med O om något som har sårat mig djupt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig bekvämt med att uttrycka mina sanna känslor till O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om O var upprörd skulle jag ibland vara rädd för att visa att jag bryr mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle kunna vara rädd för att uttrycka mina innersta känslor för O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle kännas naturligt för mig att berätta för O att jag bryr mig om hen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle uppleva en känsla av fullständig samhörighet med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig bekvämt med att diskutera viktiga problem med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En del av mig skulle vara rädd för att gå in i en långsiktig relation med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig bekvämt med att dela mina upplevelser, även sorgliga upplevelser, med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle antagligen kännas nervöst för mig att visa starka känslor av tillgivenhet till O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle tycka det var svårt att prata öppet om mina personliga tankar med O..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Föreställ dig att du är i en nära vänskapsrelation. Besvara följande frågor, så som du skulle göra om du var i den relationen. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.

	Stämmer inte alls in på mig	Stämmer oftast inte in på mig	Stämmer ibland in på mig	Stämmer väl in på mig	Stämmer mycket väl in på mig
Det skulle kännas obehagligt om O var beroende av mitt känslomässiga stöd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle inte vara rädd för att berätta för O vad jag ogillar med mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vara rädd att riskera att bli sårad om jag försökte skapa en närmre relation med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle kännas bra att hålla väldigt personlig information för mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle inte känna någon oro inför att vara spontan tillsammans med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig bekväm med att berätta saker för O som jag inte berättar för andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vara bekväm med att anförtro O mina innersta tankar och känslor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle ibland känna mig illa till mods om O anförtrodde mig väldigt personliga saker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle kännas naturligt för mig att avslöja mina brister och tillkortakommanden för O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig bekväm med att ha ett nära känslomässigt band mellan oss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vara rädd för att dela mina privata tankar med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle oroa mig för att jag kanske inte alltid skulle känna mig nära O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Föreställ dig att du är i en nära vänskapsrelation. Besvara följande frågor, så som du skulle göra om du var i den relationen. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.

	Stämmer inte alls in på mig	Stämmer oftast inte in på mig	Stämmer ibland in på mig	Stämmer väl in på mig	Stämmer mycket väl in på mig
Jag skulle känna mig bekväm med att berätta för O vilka mina behov är.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vara rädd för att O var relationen skulle bli viktigare för O än för mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vara bekväm med att ha öppen och ärlig kommunikation med O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle känna mig obekvämt att prata med O om något som har sårat mig djupt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle kännas naturligt att vara mig själv inför O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det skulle kännas avslappnat att vara tillsammans och prata om våra personliga mål.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 4

Svara på följande frågor med tanke på hur dina vänskapsrelationer tidigare har varit. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.





Svara på följande frågor med tanke på hur dina vänskapsrelationer tidigare har varit. Skatta hur väl varje påstående stämmer in på dig. OBS att "O" i varje påstående syftar på den person som du skulle ha en nära vänskapsrelation till.

	Stämmer inte alls in på mig	Stämmer oftast inte in på mig	Stämmer ibland in på mig	Stämmer väl in på mig	Stämmer mycket väl in på mig
Jag har dragit mig undan när jag haft tillfällen att komma nära.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har hållit tillbaka mina känslor i mina tidigare relationer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det finns personer som anser att jag är rädd för att komma nära dem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det finns personer som menar att jag är en svår person att lära känna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har gjort saker i tidigare vänskapsrelationer i syfte att vi inte ska komma varandra alltför nära.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 5

Vänligen välj den bild nedan som bäst beskriver ditt förhållande till din närmsta vän.

-
-
-
-
-
-
-





Vänligen välj den bild nedan som bäst beskriver ditt förhållande till dina vänner, bekanta, nära och kära.

-
-
-
-
-
-
-
-



Bilaga 4

Skriftligt dokument för att förtydliga studiens oberoende gentemot företaget Vänskapslabbet.

Lund, 29 mars 2022

Utvärdering av Vänskapslabbets helgkurs i autentiskt relaterande

Psykologexamensarbete vid Institutionen för psykologi, Lunds universitet
Psykologkandidater: Cinna Gärdenfors och Adrian Jönsson

Följande examensarbete genomförs endast som en del av utbildningen vid Psykologprogrammet på Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Arbetet är inte avsett för publicering och är alltså inte att definiera som forskning. Arbetet handleds av en lektor vid Institutionen för psykologi. Lunds universitet är huvudman och personuppgiftsansvarig.

Syftet med examensarbetet är att utvärdera kursen *Autentiskt relaterande nivå 1* som ges som helgkurs av företaget Vänskapslabbet tre gånger under våren och eventuellt även planeras inför hösten 2022 och är en del av företagets ordinarie verksamhet. Kandidaterna och kandidaternas planering och genomförande av examensarbetet har inte på något sätt påverkat hur Vänskapslabbet lägger upp och genomför den kurs som ska utvärderas eller hur många gånger och när den genomförs.

Kandidaterna genomför sitt arbete helt fristående från Vänskapslabbet. Ingen av kandidaterna är anställd av företaget och får inte heller någon ersättning av företaget för sitt examensarbete. Kandidaterna gynnas inte heller på något annat sätt av företagets verksamhet och deltar inte på något sätt i någon del av verksamheten.

Vänskapslabbets bidrag till examensarbetet består enbart i att man delger kandidaterna mejladresserna till deltagarna i de tre kursomgångarna under våren 2022 samt eventuella kurstillfällen under hösten senast 7 dagar innan respektive kursomgång startar. Undantag kring detta görs för kursomgången den 2-3 april, då mejladresserna skickas senast 3 dagar före kursstart, på grund av att detta dokument tas fram så nära inpå första kursstarten.

Kandidaterna tar själva kontakt med kursdeltagarna via email och informerar om sitt examensarbete. De kursdeltagare som är intresserade av att delta i utvärderingen får en utförlig information om utvärderingen och vad den innebär för deras del. Av informationen framgår tydligt att utvärderingen genomförs oberoende av Vänskapslabbet, att deltagande eller inte i utvärderingen inte på något sätt påverkar deltagarnas medverkan i Vänskapslabbets kurs och att deltagandet i utvärderingen kan avbrytas när som helst utan förklaring från deltagarnas sida (se bilaga 1: Information till deltagare).

Kandidaterna samlar in data från deltagarna vid fyra tillfällen: Under veckan före kursstart, på kursens första och andra dag samt fyra veckor efter kursens slut. Datainsamlingen är inte anonym eftersom för- och eftermättningsdata ska kopplas ihop för varje deltagare. Däremot tillämpas pseudonymisering, vilket innebär att deltagarnas mejladresser inte överförs till datafilen utan att varje deltagare istället förses med ett s k "slumpnummer" i datafilen. Datafilen förvaras på ett sådant sätt som handledaren föreslår är brukligt.

Data samlas in via Sunet. För att kunna öppna den webbenkät i Sunet som gäller förmätningen så måste deltagarna via Sunet ge sitt informerade samtycke till sitt deltagande. Webbenkäten innehåller inte några frågor som gäller känsliga personuppgifter.

Vänskapslabbet kommer inte att få ta del av insamlade data. Kandidaterna kommer att delge Vänskapslabbet resultaten av utvärderingen först i januari/februari 2023 när

examensarbetet är avslutat och godkänt. Vänskapslabbet får ta del av resultaten i form av det färdigställda examensarbetet. Vänskapslabbet kan eventuellt också få ta del av andra resultatsammanställningar på en aggregerad nivå där enskilda individers data och resultat inte på något sätt kan spåras, dock först när examensarbetet är färdigställt och godkänt. De resultat som kandidaterna tar fram kommer inte på något sätt att påverka Vänskapslabbet kurs förrän examensarbetet är avslutat och godkänt.

Examensarbetet kommer att genomföras som ett vetenskapligt arbete i enlighet med de kursmål och bedömningskriterier som gäller för uppsatskursen vid Psykologprogrammet på Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Examensarbetet ska utföras på ett sätt som gör att det kan godkännas som vid den aktuella utbildningen. Det innebär att kandidaterna måste vara helt oberoende av Vänskapslabbet när de i samarbete med sin handledare formulerar frågeställningarna för sitt examensarbete och att frågeställningarna måste vara grundade i vetenskaplig psykologi. Kandidaterna måste också välja analysmetoder utifrån rent vetenskapliga utgångspunkter och oberoende av Vänskapslabbet. De slutsatser som redovisas i examensarbetet ska vila på vetenskaplig grund och vara formulerade av kandidaterna, helt oberoende av Vänskapslabbet.

Det färdiga examensarbetet kommer att försvaras av kandidaterna vid ett öppet seminarium vid Institutionen för psykologi. Det godkända examensarbetet kommer endast att publiceras i LUP Student Papers (databas för examensuppsatser vid Lunds universitet).