



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Kandidatuppsats

Kan ett positivt tankesätt gå till överdrift?

- Relationen mellan unga vuxnas emotionsreglering och välmående

Can a positive mindset be exaggerated?

- The relationship between young adults emotion regulation and well-being

Sofia Andersson & Emilia Nilsson

Kandidatuppsats VT 23

Handledare: Hajdi Moche

Examinator: Magnus Lindén

Abstract

People often strive to exhibit a positive facade, both on social media as well as in real life. To suppress one's feelings and force oneself to be positive is something which in popular culture is referred to as “toxic positivity”. The aim of this study was to examine the relationship between suppression of feelings, or simply “suppression” according to the emotional regulation model formulated by Gross (2002), and well-being. We also aimed to fill the lack of scientific evidence regarding the correlation between “toxic positivity” and well-being. Well-being was examined both from a hedonistic perspective as well as an eudaimonic perspective. A survey was conducted and sent out whereas 83 people responded, all of which were individuals between 18 and 30 years old. Correlation analyses were performed by using Jamovi. The results showed a negative correlation between “suppression” and both of the well-being variables. No correlation was found between “toxic positivity” and well-being. The results of “suppression” are in line with previous findings whereas further studies are needed to broaden the knowledge regarding “toxic positivity” and how a constant pursuit of positivity affects one's well-being.

Keywords: Toxic positivity, suppression, well-being, emotion regulation, eudaimonia, hedonia

Sammanfattning

Människor strävar ofta efter att uppvisa en positiv fasad, både på sociala medier och i verkliga livet. Att undertrycka sina känslor och tvinga sig själv att vara positiv är något som i populärkulturen benämns som "toxic positivity". Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan ett undertryckande av känslor (suppression), enligt Gross (2002) emotionsregleringsmodell, och välmående. Vi strävade också efter att fylla kunskapsluckan kring "toxic positivity" och dess samband med välmåendet. Välmående undersöktes dels utifrån ett hedoniskt perspektiv och dels utifrån ett eudaimoniskt perspektiv. En enkätstudie skickades ut i vilken 83 personer deltog, målgruppen var individer mellan 18 och 30 år. Ett flertal korrelationsanalyser utfördes med hjälp av Jamovi. Resultaten visade ett negativt samband mellan "suppression" och de båda välmåendevariablerna. Inget samband hittades mellan "toxic positivity" och välmående. Resultaten kopplat till "suppression" ligger i linje med tidigare forskning, medan vidare forskning krävs för att bredda kunskapen kring fenomenet "toxic positivity", samt hur en ständig strävan efter positivitet påverkar välmåendet.

Nyckelord: Toxic positivity, känsloundertryck, välmående, emotionsreglering, eudaimonia, hedonia

Tack!

Vi vill tacka alla som deltagit i vår studie som därmed gjort studien möjlig att genomföra. Vi vill också säga ett extra stort tack till vår handledare Hajdi Moche som varit med under hela processen och givit oss ovärderlig hjälp.

Kan ett positivt tankesätt gå till överdrift?

Optimism som emotionsreglering och dess påverkan på människors välmående är ett omtalat ämne inom den psykologiska sfären. Optimistiska människor benämns vara de som tror att bra saker kommer hända dem medan pessimistiska människor tänker sig att negativa saker kommer att inträffa (Carver et al., 2010). Urskiljningen mellan dessa olika typer av människor har varit signifikant inom psykologin och tidigare forskning har påvisat effekten optimism har på människans välmående. Att anamma ett optimistiskt tankesätt kan således ses som en typ av emotionsreglering samt hantering av motgångar. Men kan det finnas en gräns där ett positivt tankesätt som emotionsreglering kan gå till överdrift?

Människans strävan efter att vara optimist som ett sätt att hantera sina känslor kan enligt Goodman (2022) ta en ohälsosam vändning vilket författaren benämner som “toxic positivity”. “Toxic positivity” tas i uttryck bland annat genom undertryckandet av en individs negativa känslor, det vill säga att man tvingar sig själv att vara positiv i alla situationer. “Toxic positivity” kan således ses som en typ av emotionsreglering som innebär ett undertryckande av dessa negativa och obekväma känslor (Goodman, 2022). Att anamma en positiv inställning i alla lägen kan på så sätt bli ohälsosam och förminska människors känslor. Fenomenet “toxic positivity” som ett sätt att hantera negativa känslor är något som främst florerar på sociala medier (Upadhyay et al., 2022). Det är därmed viktigt att notera att det inte är ett vetenskapligt begrepp utan snarare en del av populärkulturen och har därmed inte operationaliserats som ett vetenskapligt begrepp. Med hänsyn därtill är begreppet “toxic positivity” svärfångat. Under de senaste åren har dess spridning fått en ökning via sociala medier, en plats där ungdomar spenderar en stor del av sin vakna tid. Eftersom det har blivit allt vanligare för ungdomar idag att vända sig till sociala medier för att hantera negativa och obekväma känslor (Pangestu et al., 2022), så är “toxic positivity” något som rimligtvis främst riktas mot dessa unga människor.

Ovanstående benämning av fenomenet “toxic positivity” kan efterlikna begreppet “suppression” som innebär ett undertryckande av känslor och det beteende som följer med dessa känslor (Gross, 2002). Vi vill i denna uppsats således undersöka begreppet “suppression” i relation till ungas välmående. Utöver detta vill vi även fylla den kunskapslucka som finns kring “toxic positivity”, det vill säga ett undertryckande av specifikt negativa känslor, och dess samband med ungas välmående.

Teoretisk bakgrund

Att vara optimist är ofta en positiv sak, men kan bli negativt om man alltid anammar ett optimistisk tankesätt. Enligt Forgeards och Seligmans (2012) litteraturöversikt påvisades bland annat att vara optimist ge en positiv inverkan för välmåendet delvis på grund av att det ger oss bättre självsäkerhet och hopp om oss själva. Trots dess positiva effekter, kan det ha negativa effekter om man applicerar ett optimistisk tankesätt i alla situationer. I litteraturöversikten av Forgeard och Seligman (2012) refererar författarna till ett flertal studier som förespråkar flexibel optimism. Det vill säga att man inte ska tvinga sig vara optimistisk i alla situationer. Att således vara optimist i alla situationer kan exempelvis ge individen falsk trygghet i situationer hen behöver vara realistisk, vilket kan ha en negativ påverkan för välmåendet samt bidra till negativa beteenden. Till exempel visar studien av Gibson och Sanbonmatsu (2004) att vid spelande på casino ser optimisterna förluster som en "nära vinst" jämfört med pessimister och har därmed lättare för att hamna i ett spelberoende. Författarna menar därmed att det finns nackdelar med att inta en överdriven optimistisk position. Forgeard och Seligman (2012) beskriver därmed att "realistisk optimism" ska vara den mest gynnsamma formen av optimism. Således kan realistisk optimism ses som en motpol till "toxic positivity", där "toxic positivity" blir som en form av oflexibel optimism.

"Toxic positivity" har visats ha negativa effekter både för individer och sociala relationer. I studien gjord av Pangestu et al. (2022) förklaras "toxic positivity" i form av att man i svåra stunder tvingar sig själv eller andra att tänka positivt. Författarna benämner även "toxic positivity" som ett "virus" som sprids i sociala situationer, det vill säga om en person har anammat detta tankesätt är det inte ovanligt att denne sprider det vidare till individer i sin närvaro. Studien ämnade analysera Generation Z, det vill säga individer födda mellan 1997-2012 (Dimock, 2019), och deras syn på och relation till "toxic positivity". Forskarna använde sig av en kvantitativ metod i form av en surveystudie. Studien riktade sig till 75 personer mellan 15-18 år angående deras åsikter kring fenomenet (Pangestu et al., 2022). 89.3% av deltagarna ansåg att kommentaren "var tålmodig, det är många som har det värre än dig" innehåller "toxic positivity". Skälet till detta kan vara att individen blir tillsagd att vara tålmodig istället för att få lov att uttrycka sina känslor. Studien visade på att 90.7% någon gång fått en kommentar riktad mot sig innehållande "toxic positivity". Författarna menar att "toxic positivity" vid upprepade tillfällen skapar en irrationell bild hos individen av att vara tvungen att visa ett positivt sken trots påfrestande förhållanden (Pangestu et al., 2022). De

som inte lyckas upprätthålla denna fasad kan känna sig besvikna över att de inte lyckats vara tillräckligt starka. Studiens resultat visade att de långvariga effekterna av “toxic positivity” och pressen det innebär att alltid uppvisa ett positivt sken medförde en ökad tendens till att utveckla ångest och depression. Utöver individuella negativa effekter kunde även “toxic positivity” negativt påverka sociala förhållanden deltagarna hade med andra människor eftersom de inte kunde vara öppna och ärliga med varandra angående sina känslor (Pangestu et al., 2022).

Att inte kunna vara öppen med sina känslor påminner om begreppet “suppression” i Gross (2002) emotionsregleringsmodell, vilken är uppsatsens teoretiska utgångspunkt. “Toxic positivity” kan därmed anses rymmas inom begreppet “suppression” (Pangestu et al., 2022). “Suppression” har dock en bredare betydelse än “toxic positivity” eftersom det innebär ett undertryck av alla typer av känslor, det vill säga inte enbart negativa.

Som nämnt ovan benämns “suppression” enligt Gross (2002) som en typ av emotionsregleringsstrategi. I modellen skildras fem olika strategier av emotionsreglering, där “suppression” återfinns i den femte strategin. De första fyra benämner författaren som “antecedent focused” (på svenska “föregående fokusering”) vilket innebär strategier vi tar till innan våra känsloreaktioner har aktiverats, det vill säga innan känslan har blommat ut. Första strategin som skildras kallas situationsurval, vilket innebär att individen undviker vissa situationer, platser eller människor eftersom vissa känslor kan triggas i de situationerna. Andra strategin benämns som situationsmodifiering, vilket innebär att när individen väl befinner sig i en situation där ens känslor kan triggas så försöker individen påverka och kontrollera situationen för att undvika detta. Tredje strategin är uppmärksamhetsplacering, vilket innebär att individen fokuserar på vissa saker i en situation och undviker andra för att inte trigga jobbiga känslor. Den fjärde och sista strategin under “antecedent focused” är kognitiv förändring, vilket Gross (2002) benämner som “reappraisal”. “Reappraisal” används för att se på en situation annorlunda för att således undvika eventuella ovälkomna känslor. Utöver dessa fyra strategier finns det en femte strategi vilket är “response focused” (på svenska “responsmodifiering”). Det är i responsmodifieringsstadiet som “suppression” kan komma till uttryck vilket innebär att individen försöker undertrycka eventuella känslor som kommit upp (Gross, 2002). Det är denna strategi som individer kan använda sig av när känslorna redan blommat ut.

“Suppression” av såväl negativa som positiva känslor kan skapa negativa effekter hos individen, liknande ”toxic positivity” har visats ha. Vikten av att låta sig själv känna känslor och inte undertrycka dem är i enlighet med vad Gross och Levenson (1997) presenterade i sin experimentella studie. Författarna skildrar i sin studie vilka akuta negativa effekter ett undertryckande av känslor, så kallat “suppression”, kan ha för individer. Urvalet i denna studie bestod av 180 kvinnliga universitetsstudenter. Studien ämnade att undersöka “suppression” genom att låta deltagarna att se på olika filmer och undertrycka sina känslor under tittandet och därefter ge en självrapportering kring deras mående. Att undertrycka sina känslor genom att inte tillåta sig själv att känna jobbiga känslor, hade enligt studien negativa effekter för deltagarna. Undertryckandet av negativa känslor som uppstod under filmtittandet, som exempelvis sorg, bidrog inte till någon lättnad för individerna. Att undertrycka de negativa känslorna hade således akuta negativa effekter för deltagarnas mentala hälsa. Studien kom därmed fram till att “suppression” som emotionsreglering inte bidrog till ett bättre mående hos deltagarna (Gross & Levenson, 1997). Liknande det Gross och Levenson (1997) studie visar, fann man också i studien gjord av Brockman et al. (2023). I studien deltog 186 universitetsstudenter i en longitudinell surveyundersökning under 21 dagar. Studien undersökte bland annat deltagarnas dagliga emotionsreglering kopplat till positiv och negativ affekt. Den dagliga emotionsregleringen mättes genom “emotion regulation questionnaire”, skalan innehåller bland annat frågor rörande deltagarnas benägenhet till att undertrycka negativa känslor. Affekt beskrivs som den biologiska delen av emotioner. Emotioner innebär en medvetenhet av att en affekt uppstått. I studien mättes positiv och negativ affekt genom att deltagarna fick svara på sex frågor kopplat till hur väl de känt positiva emotioner som glädje, upprymdhet eller entusiasm. Deltagarna fick också besvara sex frågor kopplat till hur väl de känt negativa emotioner, däribland nervositet, irritation eller ledsamhet. Studiens resultat visade på ett signifikant positivt samband mellan ett undertryckande av känslor och en ökad negativ affekt. Ovannämnda studier ger därmed stöd till Gross (2002) modell, som beskriver det samband som finns mellan “suppression” som emotionsregleringsstrategi och minskning av positiva emotioner respektive ökning av negativa emotioner.

En ytterligare studie som belyser de negativa effekterna av “suppression” utfördes av Ruan et al. (2020). Deras studie fokuserade på vilka effekter “suppression” kan ha i människors vardagliga liv. Befintlig forskning har fokuserat på resultat som kommit från självskattningsenkäter eller laborationsexperiment för att mäta effekterna av att undertrycka

sina känslor. Med hänsyn därtill ville Ruan et al. (2020) undersöka då människor spontant undertrycker sina känslor i realtid utan manipulation,

I studien undersöktes 468 individer i realtid hur ett naturligt undertryckande av både positiva och negativa känslor påverkade deltagarna. De använde sig av så kallad “experience sampling method” där deltagarna dagligen fick uppge hur de använde sig av “suppression” i sin vardag. Författarna argumenterade för att detta tillvägagångssätt skulle bidra med ekologiskt valida resultat inom ämnet. Resultatet i studien påvisade att undertryckande av sina känslor enbart bidrog till en ökning av negativa känslor. Författarna menade därefter att “suppression” som en emotionsregleringsstrategi är ineffektiv samt kostsam (Ruan et al., 2020).

Ovanstående studier utförda av Gross och Levensson (1997) samt Ruan et al. (2020) påvisar således att ett undertryckande av negativa såväl som positiva känslor bidrar till en ökning av negativa emotioner, medan det kan minska uppkomsten av positiva emotioner, vilket påvisar “suppression” som en ineffektiv emotionsregleringsstrategi. “Suppression” kan därmed antas ha en negativ effekt på deltagarnas positiva emotioner och därmed hämma uppkomsten av dem. Det är därmed av intresse att undersöka vad ett undertryckande av specifikt negativa känslor kan ha för samband med individers välmående. Utöver “suppression” samt “toxic positivity”, kommer uppsatsen därmed även fokusera på välmående och respektive begrepps samband med det.

Välmående är ett komplext begrepp med flera definitioner och kan därmed undersökas på flera sätt. Litteraturöversikten gjord av Ryan och Deci (2001) talar om två olika perspektiv på välmående. Dels finns den hedoniska synvinkeln som ser på välmående utifrån bland annat lycka med fokus på affekter, att uppnå nöje samt att undvika smärta. Vi har också den eudaimoniska synvinkeln som ser till mening, självförverkligande och ett blomstrande liv (Ryan & Deci, 2001). Liknande definition återfinns i artikeln av Huta och Waterman (2014), där eudaimonia beskriver den del av välmåendet som ser till utveckling, autenticitet och att finna mening i livet. Ett eudaimoniskt perspektiv på välmående innefattar således en strävan efter att uppnå sina livsmål (Waterman et al., 2010). Hedoni skiljer sig från eudaimonia då detta perspektiv innefattar individens tillfredsställelse och bekvämlighet (Huta & Waterman, 2014). I studier som tittat på hur “suppression” påverkar välmående så har fokus oftast varit på den hedoniska synvinkeln eftersom man primärt mätt tillfredsställelse i form av positiva och negativa affekter, snarare än välmående i form av utveckling och mening. Denna uppsats

avser mäta sambandet mellan “suppression” och välmående utifrån både ett hedoniskt och eudaimoniskt perspektiv.

Trots den bristfällighet som finns kring hur “suppression” påverkar välmåendet utifrån det eudaimoniska perspektivet, finns det en studie vars resultat skildrar hur emotionsreglering påverkar människors målsättning och måluppfyllning. Studien gjord av Benita et al. (2020) undersökte sambandet mellan val av känsloregleringsstrategi och personlig målsträvan. 255 deltagare fyllde i fem enkäter under en period på två veckor. Studien visade att “suppression” som emotionsregleringsstrategi hämmade möjligheten att uppnå sina mål. Studien visade även att ett försök till undertryck av känslor gav en ökning av depressiva känslor vilket i sin tur gjorde att individen inte lyckades uppnå de mål som denne satt upp för sig själv.

“Suppression” gjorde det därmed svårare för individen att göra framsteg i riktning mot målen. Dessutom så gjorde användningen av “suppression” efter ett bakslag att individen kände en ökad målrelaterad nedstämdhet och att målet därmed kändes ännu längre bort. Själva försöken i sig att uppnå målen påverkades dock inte trots att förmågan till att uppnå dem försvårades. I studien kontrollerade forskarna för olika variabler som till exempel kön, där man fann att kvinnor var mer benägna till att känna en målrelaterad nedstämdhet än män. Man kan således dra slutsatsen att “suppression” minskade individens utveckling, vilket är en del av det eudaimoniska välmåendet. Denna studie fångade dock enbart en del av det eudaimoniska perspektivet, och ingen jämförelse gjordes med välmående mätt från ett hedoniskt perspektiv. Därför kan det vara intressant att kombinera de båda perspektiven i en studie när man undersöker hur “suppression” påverkar välmående, vilket kommer undersökas i denna uppsats.

Syfte och frågeställning

Uppsatsen ämnar att utföra en korrelationsanalys mellan ett undertryckande av känslor i relation till deltagarnas välmående. Studiens syfte är att undersöka hur sambandet ser ut mellan ett undertryckande av känslor och välmåendet både utifrån ett hedoniskt perspektiv och ett eudaimoniskt perspektiv hos unga individer i Sverige. Begreppet “suppression” används i hänsyn till Gross modell om emotionsreglering (2002), där vi i vår studie först och främst kommer analysera “suppression” i relation till välmående. Vår frågeställning lyder som följande: *Hur ser sambandet ut mellan “suppression” som emotionsregleringsstrategi och unga vuxnas välmående?*

Vår hypotes är att det finns en negativ korrelation mellan "suppression" som emotionsregleringsstrategi och hedoniskt välmående, detta med utgång i tidigare forskning som funnit att "suppression" bidrar till en ökning av negativa emotioner (Gross, 2002). Det finns begränsad forskning kring sambandet mellan "suppression" och eudaimonia, men utifrån den forskning som finns är vår hypotes att det även här finns en negativ korrelation.

Utöver detta vill även undersöka ifall "toxic positivity", det vill säga ett undertryck av specifikt negativa känslor, kan ha ett samband med ungas välmående. För att undersöka detta samband kommer vi även att utföra en korrelationsanalys mellan den variabeln som innefattar "toxic positivity" och de två skalor som mäter hedonism och eudaimonism. Detta undertryck av specifikt negativa känslor och dess samband med välmåendet kommer att undersökas explorativt. Vår underfråga lyder som följande: *Hur ser sambandet ut mellan ett undertryckande av negativa känslor, "toxic positivity", och unga vuxnas välmående?*

Eftersom kopplingen mellan välmående och "toxic positivity" inte har undersökts särskilt mycket i tidigare litteratur så har vi ingen hypotes för utfallet kring sambandet.

Metod

Deltagare

Uppsatsen är baserad på kvantitativ metod. Vårt val av metod har baserats utefter vår frågeställning vilken är att finna ett eventuellt samband och därefter kunna generalisera våra resultat till en större grupp individer. En surveystudie i form av en internetbaserad enkät skickades ut. Enkäten riktade sig till målgruppen 18 till 30 år. Denna målgrupp valdes mot bakgrund av att uppsatsen bland annat berör "toxic positivity" vilket är ett ämne som mestadels blivit belyst via sociala medier (Upadhyay et al., 2022). Det finns även en brist på liknande studier som fokuserar på unga vuxna i Sverige. Vi försökte minimera eventuella bortfall genom att vi tydliggjorde våra krav på ålder innan deltagarna påbörjade enkäten. Vi hade inget krav på kön eller sysselsättning utan det fanns enbart ett krav på ålder för ett deltagande. Insamlingen av data skedde genom ett bekvämlighetsurval (Shaugnessy et al., 2014). Enkäten skickades ut i olika forum och Facebookgrupper samt i viss mån till närstående. Ett mål på 100 individer och ett minimum på 50 individer sattes. Vi ämnade ha ett så stort urval som möjligt för att stärka studiens externa validitet, det vill säga studiens generaliserbarhet (Shaugnessy et al., 2014). Vid insamlingen av data hade 83 individer besvarat enkäten. Studien har fått ett bortfall under utförandet på grund av att en deltagare inte

besvarat en av enkätfrågorna. Deltagaren togs bort eftersom vi vill undvika snedvriden data. På grund av detta bortfall återstod 82 deltagare vars svar vi använde i analyserna. Utöver bortfallet besvarade alla deltagare samtliga frågor och gav samtycke i samband med inskickande av enkäten. Deltagarna hade en medelålder på 24.5 år ($SD = 3.0$). De som besvarade enkäten var majoriteten kvinnor, vilka representerade 82.9% av deltagarna. 72% av deltagarna var studenter, 23.2% hade ett heltidsjobb och 4.9% arbetade deltid.

Design

Studien är en tvärsnittsstudie som baserats på flertal korrelationsanalyser. Vi använde oss av en enkät för att samla in data. Enkäten innehöll tre självskattningsskalor med totalt 29 frågor rörande deltagarnas emotionsreglering samt välmående utifrån ett hedoniskt samt eudaimoniskt perspektiv. Först besvarades frågorna kring deltagarnas välmående utifrån ett hedoniskt perspektiv, därefter frågorna kring emotionsreglering och till sist frågorna kopplade till eudaimoniska aspekten av välmående. Vi ämnade använda validerade skalor vilka mäter emotionsreglering samt välmående för att stärka uppsatsen interna validitet (Shaugnessy et al., 2014). Vi har således i vår surveystudie använt oss av tre redan existerande skalor som deltagarna fått fylla i individuellt.

Procedur

Deltagarna fick först ta del av generell information kopplat till studien, bland annat vad frågorna innefattade, hur lång tid studien uppfattades ta och var man senare kunde ta del av studiens resultat. Deltagarna informerades därefter om att ett inskickande av enkäten innebar ett samtycke till deltagande, men att det när som helst var tillåtet att avbryta utan närmare motivering. De första frågorna i enkäten var kopplade till individen själv och berörde ålder, kön samt sysselsättning. Detta eftersom vi skulle få en generell uppfattning av vilka det var som svarade på enkäten. Typ av sysselsättning som vi tittade på var om personen var studerande, arbetade heltid, arbetade deltid eller var arbetslös, detta i ett deskriptivt syfte. Efter detta fick deltagarna besvara de tre skalorna, den första var välmåendeskalan, följt av Emotion regulation questionnaire (ERQ), och till sist Satisfaction with life scale (SWLS). Vi valde att separera välmåendeskalan från SWLS för att deltagarna inte skulle ana vad vi letade efter i svaren och därefter svara enligt det de trodde var önskvärt.

Mått

Uppsatsen innefattar två skalor för att mäta välmående, en för hedoni och en för eudaimonia. En annan skala användes för att mäta "suppression". "Toxic positivity" mättes

genom att ta ut en fråga från denna skala eftersom att detta fenomen i sig saknar en befintlig skala. Först fick deltagarna fylla i välmåendeformuläret, vilket är en självskattningsskala skapad av psykologerna Lars Ström, även doktor i klinisk psykologi och Per Carlbring, även professor i klinisk psykologi (Ström & Carlbring, 2014). Välmåendeformuläret i sin helhet mäter tillfredsställelse och bekvämlighet då den innehåller frågor kopplat till bland annat individens känsla av harmoni, tillvaro, samt förmåga till återhämtning. Ett exempel på påstående som besvarades var "känt dig glad och harmonisk". Skalan anses därmed fokusera på det som i välmåendeforskning beskrivs som det hedoniska perspektivet, vilket enligt Huta och Waterman (2014) innefattar bland annat tillfredsställelse och bekvämlighet.

Välmåendeskalan psykometriska egenskaper har mätts och skalan har uppnått såväl god validitet som reliabilitet (Braconier, 2015). Originalformuläret består av 18 frågor, men i vår studie använde vi oss endast av 15 av dessa. Vi valde att låta tre påståenden utebli på grund av att de inte mätte det som vi avsåg att undersöka. Dessa var, "känt dig frisk och vid god hälsa", "kunnat säga ifrån och hävda dig själv när det behövts", samt "kunnat fatta beslut och följa dem". Den första frågan ansåg vi mäta mer det fysiska välmåendet medan vi tittar på det psykiska välmåendet utifrån hedoni. Den andra frågan ansåg vi fokusera mer på självkänsla snarare än välmående. Vi ansåg även att den sista frågan riktar sig till beslutsfattande snarare än hedoniskt välmående. Vi ansåg således att kopplingen mellan dessa frågor och det vi avser mäta, det vill säga hedoniskt välmående, inte var tydlig nog. Varje fråga besvarades utifrån alternativen "aldrig", "sällan", "ibland", "ofta" eller "mycket ofta". De olika svarsalternativen gav poängen 0 till 4 varpå "aldrig" gav 0 poäng och "mycket ofta" gav 4 poäng (Ström & Carlbring, 2014). Desto högre poäng en deltagare fick på skalan desto högre välmående anses denne ha.

Därefter mättes deltagarnas emotionsregleringsstrategi. Detta mättes via "Emotion regulation questionnaire" (ERQ). Skalan, skapad av Gross och John (2003), är designad för att mäta hur individen reglerar sina känslor genom strategierna "reappraisal" (omvärdering av känslor) eller "suppression" (undertryckande av känslor). Skalan har uppvisat goda psykometriska egenskaper när det kommer till studier av "suppression" (Ioannidis & Seigling, 2015). Skalan har gått igenom flertal prövningar för att testa dess validitet samt stabilitet över tid, vilket skalan har uppvisat (Gross & John, 2003). Skalan består av totalt tio frågor. Fyra av frågorna avser fånga "suppression" och sex av frågorna avser fånga "reappraisal". Skalan mäter bland annat i vilken grad individen behåller negativa känslor för sig själv, ändrar sitt

tankesätt vid negativa emotioner, samt försöker hålla lugnet i stressfyllda situationer. "Jag kontrollerar mina känslor genom att inte uttrycka dem" är ett exempel på ett av de påståenden som besvarades. Detta besvaras från en skala mellan 1 och 7 där 1 innebär "håller inte alls med" och 7 innebär "håller helt med". Desto högre poäng individen erhåller desto större är användningen av den specifika emotionsregleringsstrategin, "reappraisal" respektive "suppression". Deltagarna fick svara på alla frågor kopplat till emotionsreglering men i vår studie analyserades endast svaren kopplade till "suppression" eftersom det är fokuset i denna studie. Desto högre poäng individen erhöll på frågorna kopplade till "suppression", desto högre användande av ett undertryckande av sina känslor, såväl negativa som positiva, uppvisade individen.

SWLS användes för att mäta det eudaimoniska perspektivet av välmåendet. Korrelationen mellan eudaimonia och mått på livstillfredsställelse är en av de vanligaste inom välmåendeforskningen (Huta & Waterman, 2014) därav kopplingen mellan dessa. Skalan mäter livstillfredsställelse bland annat genom att individen jämför sitt liv med vad hen önskar ha åstadkommit så långt i livet. Ett exempel på påstående som besvarades var "känt att du såhär långt har fått de saker du anser viktiga i livet", vilket är i linje med vad det eudaimoniska perspektivet innefattar (Waterman et al., 2010). SWLS är avsedd för att mäta individens nöjdhet med livet som helhet (Diener et al., 1985) och är utformad på så sätt att deltagarna får svara på hur väl olika påståenden stämmer överens med sitt liv. Syftet med skalan är att som forskare få en övergripande bild av hur individen ser på sitt liv. Man tittar således inte på specifika domäner i livet, utan livet som helhet. Skalan har uppvisat goda psykometriska egenskaper varav bland annat hög intern konsistens (Diener et al., 1985). Originalskalan innefattar fem påståenden, dock exkluderades påståendet "jag är nöjd med mitt liv" då ett liknande påstående återfanns i välmåendeformuläret vilken var "känt dig nöjd med ditt liv som det ser ut nu". Enkäten bestod således endast av fyra påståenden till skillnad från originalskalans fem påståenden då vi strävade efter att undvika upprepning av liknande frågor. Skalan sträcker sig från 1 till 7 där 1 innebär "håller inte alls med" och 7 innebär "håller helt med". Höga poäng innebär att individen är extremt nöjd med livet i motsats till låga poäng som tyder på att individen är extremt missnöjd med livet (Diener et al., 1985).

Som nämnt ovan mättes "toxic positivity" genom att ta ut en fråga från ERQ skalan skapad av Gross och John (2003). Mot bakgrund av att det är ett svårfångat begrepp utan någon vetenskaplig operationalisering valdes detta tillvägagångssätt för att mäta "toxic

positivity". Frågan som valdes ur ERQ för att mäta detta var således "sätt till att du inte uttryckt några negativa känslor trots att du känt dig negativ". Den valdes eftersom att detta påstående operationaliserar begreppet på bästa sätt utifrån vår definition av "toxic positivity", vilket är ett undertryckande av negativa känslor.

Etiska överväganden

Under datainsamlingen samt hanteringen av datan har vi tagit hänsyn till de etiska aspekterna som råder när det kommer till forskning som avser människor (Vetenskapsrådet, 2002). Detta har gjorts genom att vi behandlat deltagarna anonymt genom att inte samla in några känsliga personuppgifter. Vid inskickande av enkäten skedde ett samtycke till deltagande, där deltagarna samtidigt informerades om att det när som helst var tillåtet att avbryta sin medverkan. Studien riktade sig till myndiga individer, det vill säga personer över 18 år för att undvika ett behov av godkännande från målsman. Vi försäkrade oss också om att ett deltagande i studien inte skulle komma att bidra till någon skada såväl fysiskt som psykiskt, detta genom att självskattningsformuläret inte innehöll några känsliga frågor.

Analys

Analys av data utfördes genom fyra korrelationsanalyser med hjälp av Jamovi, där vi undersökt Pearson's mått för korrelationsanalys hos parametriska populationer, r . Syftet med en korrelationsanalys är att se vad för samband två kontinuerliga variabler har. Sambandet mellan variablerna kan vara positivt respektive negativt. Ett positivt samband mellan två variabler innebär att när den ena variabelns värde ökar, så ökar även den andra variabelns värde. Ett negativt samband innebär däremot att när ena variabelns värde ökar så sänks den andra variabelns värde (Navarro & Foxcroft, 2019). För att besvara vår huvudfrågeställning har en korrelationsanalys genomförts mellan variabeln "suppression" och variabeln hedoniskt välmående (utifrån välmåendeskalan). En separat korrelationsanalys har därefter genomförts mellan variabeln "suppression" och eudaimoniskt välmående (utifrån SWLS). För att besvara vår andra frågeställning utfördes en explorativ korrelationsanalys mellan "toxic positivity" och hedoniskt välmående samt mellan "toxic positivity" och eudaimoniskt välmående. Variabeln "toxic positivity" skapades genom att ta ut den fråga från "suppression"-skalan (ERQ) som bäst fångar fenomenet "toxic positivity" vilket är påståendet "sätt till att du inte uttryckt några negativa känslor trots att du känt dig negativ".

Resultat

En sammanställning över de olika variabelernas medelvärden och standardavvikelser gjordes genom en deskriptiv analys (se Tabell 1).

Tabell 1

Medelvärden och standardavvikelse för samtliga variabler

Variabler	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Suppression	82	3.69	2.24
Eudaimonia	82	4.27	1.36
Hedonia	82	2.40	.74
Toxic positivity	82	4.18	1.75

n= antal deltagare; M= medelvärde; SD= standardavvikelse

Suppression och välmående

Fyra korrelationsanalyser genomfördes med hjälp av Pearson's r . Spearman's rho för icke-parametriskt test utfördes också men eftersom vi inte fann några skillnader mellan icke-parametriskt och parametriskt test så använde vi oss endast av det parametriska testet för korrelationsanalys. Resultatet för korrelationsanalysen mellan variabeln "suppression" och variabeln välmåendeskalan, vilken mäter hedoniskt välmående, visade en signifikant negativ korrelation, $r = -.280$, $p = .011$.

Korrelationsanalysen mellan variabeln "suppression" och variabeln satisfaction with life scale, vilken mäter eudaimoniskt välmående, visade även denna på en signifikant negativ korrelation, $r = -.319$, $p = .004$.

Toxic positivity och välmående

För att undersöka sambandet mellan specifikt "toxic positivity" och välmåendet utfördes ytterligare två korrelationsanalyser. Dessa korrelationsanalyser utfördes i ett explorativt syfte eftersom detta tidigare inte har undersökts. Spearman's rho för icke-parametriskt test utfördes också men eftersom dessa inte visade någon större skillnad

använde vi oss endast av de parametriska testet för korrelationsanalys. Resultaten visade på ett icke-signifikant samband mellan variabeln "toxic positivity" och hedoniskt perspektiv, $r = -.003$, $p = .769$. Korrelationen mellan "toxic positivity" och det eudaimoniska perspektivet visade på ett negativt samband $r = -.157$, dock var resultatet ej signifikant, $p = .159$.

Diskussion

Suppression och välmående

Vår huvudfrågeställning löd som följande; *Hur ser sambandet ut mellan "suppression" som emotionsregleringsstrategi och unga vuxnas välmående?* Korrelationerna mellan skalan kopplat till "suppression" och de två skalorna kopplade till välmående visade båda på ett negativt samband. Detta innebär dels att när deltagarna fått högt medelvärde på skalan kopplat till "suppression" har deras medelvärde på både välmåendeskalan (hedoniska perspektivet) samt SWLS (eudaimoniska perspektivet) gått ner. Detta kan tolkas som att desto mer deltagarna använder "suppression" som emotionsreglering desto sämre är individernas välmående utifrån de två olika perspektiven. Detta negativa samband kan även innebära att desto högre deltagarna får på de båda välmåendeskolorna, desto lägre poäng har de på skalan kopplat till "suppression". Detta innebär således att desto bättre man mår utifrån ett hedoniskt och eudaimoniskt synsätt, desto mindre av "suppression" som emotionsreglering brukar man. Eftersom p -värdena för de båda korrelationsanalyserna är lägre än .05 visar resultatet på att sambanden är signifikanta. Resultatet mellan "suppression" som emotionsreglering och deltagarnas välmående i denna uppsats kan man hävda ligger i linje med tidigare forskning och teori. Vår hypotes var att det skulle finnas ett negativt samband mellan "suppression" och hedoni baserat på tidigare forskning. Vår hypotes stämde då resultatet visade på ett negativt samband mellan dessa variabler, dock kan vi med enbart vår analys inte säga någonting om riktningen på detta samband.

Gross (2002) emotionsregleringsmodell påtalar hur "suppression" som emotionsreglering har negativa effekter för individens välmående. Dessa negativa effekter har visat sig vara bland annat ett ökande av negativa känslor och ett minskande av positiva känslor hos de som använde sig av "suppression" som emotionsregleringsstrategi. Resultatet för vår huvudfrågeställning går därmed i samma spår som det Gross (2002) tidigare kommit fram till, men med vår studie kan vi som sagt inte dra några slutsatser om riktningen i detta samband. Gross och Levensson (1997) visade även med deras studie att "suppression" som

emotionsreglering inte bidrog till ett bättre välmående. Liknande resultat framfördes även av ytterligare studier utförda av Ruan et al (2020) och Brockman et al. (2023). Exempelvis visade studien utförd av Brockman et al. (2023) en korrelation mellan ett undertryckande av känslor och en ökad negativ affekt vilket är liknande resultat med vårt negativa samband. Slutligen visade resultaten från studien utförd av Ruan et al. (2020) att “suppression” är en ineffektiv emotionsregleringsstrategi mot bakgrund av att det bidrog till att negativa känslor ökade hos deltagarna i samband med att de försökte undertrycka dessa. Samtliga resultat kan således anses vara i enlighet med vad uppsatsens negativa samband förespråkar. Trots snarlika resultat strävar inte denna uppsats efter att undersöka ett kausalsamband och vi kan därmed inte utifrån våra resultat påstå att “suppression” har en direkt påverkan för välmåendet.

Tidigare forskning kring emotionsreglering har främst fokuserat på välmående utifrån positiva och negativa emotioner (Gross, 2002). Gross definierar inte specifikt någon koppling till välmående i form av självförverkligande (eudaimonia) eller lycka (hedoni) utan fokuserar främst på uppkomsten av negativa känslor och hämmande av positiva känslor. Därav finns det inget i Gross modell som visar på hur välmåendet utifrån ett eudaimoniskt perspektiv påverkas. Dock så visar studien utförd av Benita et al. (2020) hur “suppression” hämmar förmågan till att uppnå personliga mål, vilket delvis är i linje med vad som ryms inom välmåendeforskningen kopplat till eudaimonia i form av utveckling. Denna studie har därmed försökt bredda kunskapsfältet genom att även undersöka välmående utifrån ett eudaimoniskt perspektiv. Därmed har en analys mellan “suppression” och eudaimonia gjorts med begränsad bakgrund med förhoppning att bredda kunskapen inom området ytterligare. Detta anser vi har uppnåtts då det likt sambandet mellan “suppression” och hedoni även här påvisas ett negativt samband. I helhet så har resultaten kring “suppression” varit i linje med tidigare forskning.

Toxic positivity och välmående

Vår andra frågeställning löd som följande; *Hur ser sambandet ut mellan ett undertryckande av negativa känslor, “toxic positivity”, och unga vuxnas välmående?* Vi ville undersöka sambandet mellan “toxic positivity” och välmående explorativt mot bakgrund av den bristande forskningen kring ämnet. Resultaten visade på en icke-signifikant korrelation mellan variabeln “toxic positivity” och hedoni. Det existerar således ingen korrelation mellan “toxic positivity” och hedoni. Sambandet mellan “toxic positivity” och eudaimonia är även det icke-signifikant. En teori kring varför resultatet resulterade i dessa icke existerande

samband kan ha att göra med bristen på ett validerat mått för “toxic positivity”, vilket vi diskuterar vidare under “begränsningar och vidare forskning”.

Det negativa (men icke-signifikanta) samband mellan “toxic positivity” och eudaimonia är i linje med vad Pangetsu et al. (2022) resultat påvisat när det kommer till “toxic positivity” och dess effekt för välmåendet. Dock fokuserade Pangetsu et al. (2022) studie på mental ohälsa som depression och ångest medan denna uppsats undersökte välmående snarare än brist på välmående. Denna studies resultat samt studien av Pangetsu et al. (2022) kan delvis sägas överensstämna men det finns problem med att helt dra den slutsatsen eftersom resultatet är icke signifikant. Det krävs därmed vidare forskning för att undersöka sambandet mellan variablerna.

Vad kan studien bidra till?

Mot bakgrund av att det inte funnits forskning kring sambandet mellan “suppression” som emotionsregleringsstrategi och välmående utifrån ett hedoniskt och eudaimoniskt synsätt hoppas vi att med våra resultat kunna bidra till en viss kunskapsutveckling inom området. Likt nämnt ovan producerade de båda korrelationsanalyser mellan “suppression” och de olika typer av välmående signifikant negativa samband. Som nämnt tidigare var syftet med studien enbart att undersöka korrelationen, det vill säga sambandet mellan variablerna. Uppsatsen har således inte strävat efter att finna något kausalsamband mellan variablerna och därför kan resultatet inte uttala sig om något sådant. Det som dock går att uttala sig om är att vårt resultat tyder på att det finns ett negativt samband mellan att undertrycka sina känslor och välmående utifrån både hedoni och eudaimonia. Denna studie bidrar alltså till att undersöka sambandet mellan “suppression” och välmående utifrån två olika perspektiv på välmående, medan tidigare studier vanligtvis enbart fokuserat på välmående i form av positiva och negativa emotioner samt välmående som enligt vår definition är i enighet med det hedoniska perspektivet. För att vidareutveckla forskningen kring detta och se närmare på kausaliteten hade en annan typ av studie behövts göras. Det hade till exempel varit intressant att randomisera till olika grupper eller manipulera den ena variabeln på något sätt, det vill säga genom ett experiment som metod, för att se ifall samma resultat skulle uppstå.

Valet av att även fokusera på “toxic positivity” i vår uppsats grundades i hoppet om att kunna bidra med nya synvinklar inom emotionsreglering och bredda det nuvarande forskningsfältet. “Toxic positivity” kretsar mestadels inom populärkultur och denna uppsats ämnar bidra till en vetenskaplig diskurs kring fenomenet. Som nämnts tidigare finns det

bristande forskning som undersöker effekterna av “toxic positivity”, men vi anser att fenomenet är väsentligt att utforska eftersom det sprids mer och mer på sociala medier (Upadhyay et al., 2022). Denna uppsats lyckades inte få fram signifikanta resultat i frågan kring “toxic positivity” och dess relation till välmående. Trots detta hoppas uppsatsen kunna leda till vidare diskussioner och forskning kring fenomenet och dess betydelse i allmänhet men för välmåendet i synnerhet.

Det är viktigt att även notera faktumet att det kan finnas andra faktorer som kan ha påverkat uppsatsens resultat. Trots signifikant resultat mellan “suppression” och välmående kan det finnas andra saker som påverkar välmående än emotionsregleringsstrategi, det vill säga att det kan finnas “confounding factors” (Shaugnessy et al., 2014). Hur pass höga poäng man erhållit på respektive välmåendeskala kan bero på individuella faktorer oberoende av ifall man undertrycker sina känslor eller ej. Dessa faktorer kan exempelvis vara hur ens livssituation ser ut, om man har ett socialt nätverk etcetera. Dessa faktorer kan således påverka ens välmående och kan därmed spela en roll i denna studie som “confounding factors”. Trots detta kan studiens resultat visa på ett negativt samband mellan “suppression” och hedoni samt eudaimonia, vilket inte bör gå obemärkt eftersom detta också är i linje med tidigare forskning på “suppression”.

Begränsningar och vidare forskning

Studien riktade sig till unga personer i Sverige. Vår förhoppning var att få ett så representativt urval som möjligt när det kommer till könsfördelning och sysselsättning, därav valet av enkätstudie som kvantitativ metod. Vi är öppna för att så inte blev fallet då vårt urval främst representerade kvinnliga studenter då urvalet bestod av 82.9% kvinnor samt 72% studenter. Att majoriteten av deltagarna var studenter är dock inte till stor förvåning då vi riktade oss till unga personer. Studiens resultat representerar därmed främst kvinnliga studenter och inte unga personer i stort. På grund av detta är inte vårt urval lika representativt för unga vuxna i Sverige som vår förhoppning var vid studiens början. Detta kan således ha påverkat studiens externa validitet (Shaugnessy et al. 2014). Vidare forskning inom ämnet bör därför med hjälp av ökade resurser fånga in ett bredare urval och framförallt se till en jämnare könsfördelning för att resultaten skall bli mer representativa för att kunna generalisera resultatet.

Samtliga skalors validitet har redogjorts för. Dock mättes fenomenet “toxic positivity” genom att ta ut en fråga ur ERQ. Detta gjordes på grund av bristen på en validerad skala kring

fenomenet. Fenomenet mäts därför endast utifrån en fråga, vilket i sig kan vara bristfälligt då vi som nämnt ej använder oss av en validerad skala. Frågan vi använde oss av var "sätt till att du inte uttryckt några negativa känslor trots att du känt dig negativ". Anledningen att denna fråga valdes ut var för att representera "toxic positivity" var eftersom fenomenet i sig innebär ett undertryck av specifikt negativa känslor för att kunna hålla uppe en positiv fasad. Med hänsyn därtill är vi ödmjuka för att det finns en begränsning i vårt resultat hos sambanden mellan "toxic positivity" och välmående. Resultatet som vi fick kan med stor sannolikhet bero på bristen på korrekt mätinstrument och därmed finns det en brist i konstruktvaliditeten då vi inte kan försäkra oss om att detta item mäter just fenomenet "toxic positivity". Bristen på ett korrekt mätinstrument kan alltså vara en anledning till att vi inte såg något samband mellan "toxic positivity" och välmående. Vi ser därför att det finns ett behov av en validerad skala för fenomenet för att på ett tillförlitligt sätt kunna ta sig an vidare forskning kring ämnet. Som nämnt tidigare är detta begrepp en del av populärkulturen och har därmed inte operationaliserats i den vetenskapliga sfären. Det hade således varit väsentligt att skapa en vetenskaplig definition av begreppet. Det är även värt att notera att ERQ inte fångar hur pass optimistisk man är, utan snarare hur mycket man undertrycker olika känslor. Det hade därmed varit intressant för vidare forskning att utveckla en skala som omfattar hälsosam optimism och även ohälsosam optimism, det vill säga fenomenet "toxic positivity". På så vis hade man kunnat urskilja hur pass man anammar ett optimistisk tankesätt på ett ohälsosamt respektive hälsosamt sätt och därmed kunna upptäcka skillnaderna mellan dem tydligare.

När det kommer till skalorna kopplade till välmående utifrån eudaimonia och hedoni så är det våra egna kopplingar till skalorna som använts. Detta kan anses som en begränsning och det kan därmed även finnas möjligheter att se att skalorna täcker båda perspektiven. Vi ansåg dock att SWLS speglade ett eudaimoniskt synsätt i större grad då perspektivet tar hänsyn till de delar av välmåendet som berör meningsskapande och utveckling. SWLS ansågs mäta ett eudaimoniskt synsätt mot bakgrund av att skalan innefattade frågor likt; "*känt att det mesta i ditt liv är nära ditt ideal*" samt "*känt att om du kunde leva om ditt liv, skulle du inte ändra nästan någonting*". Detsamma gäller välmåendeskalan där vi ansåg att det hedoniska perspektivet är det mest lämpade perspektiv på välmående som motsvarar skalan eftersom att detta perspektiv bland annat ser till lycka och njutning i stunden. Denna beskrivning stämmer bland annat överens med frågorna från skalan som lyder "*känt dig glad och harmonisk*" samt "*känt dig optimistisk och sett saker från den ljusa sidan*". Likt nämnt tidigare är dessa våra

egna operationaliseringar av begreppen och därmed också kopplingarna till de två välmåendeskallorna. Vi är därför öppna för att det finns alternativa sätt att operationalisera begreppen.

Vi valde att exkludera ett par frågor från de olika skalorna, vilket i efterhand kan ses som en begränsning då skalorna inte var representerade i sin helhet. Det kan därmed ha påverkat studiens resultat. Dock ville vi enbart ha med frågor som vi ansåg passade in på begreppen hedoni och eudaimonia för att mäta det som vi ansåg att dessa begrepp innebär. Detta gjordes i hopp om att stärka studiens validitet för att försäkra oss att vi enbart mätte det vi avsett att mäta. Vi ville alltså inte ha med frågor eller påståenden som inte passade in i begreppen. I viss forskning är det vanligt att välja bland olika frågor eller påståenden i skalorna för att mäta just det som man undersöker, vilket var fallet även i denna studie. Valet av att exkludera vissa frågor bör därför inte på ett påtagligt sätt ha påverkat resultaten, även om vi inte med säkerhet kan veta att så är fallet, utan mer forskning skulle i så fall behövas.

Alla skalor representerade i studien bestod av självskattningsskalor. Generellt sett så finns det ofta en viss begränsning med dessa typer av skalor, då det vid självskattningsskalor finns en risk att deltagarna inte svarar sanningsenligt på de påståenden som ges. Deltagarna kan till exempel ana vad det är som efterfrågas och därför svara det som de tror förväntas av dem. Vi försökte minimera detta genom att dela upp de olika skalorna kopplade till välmående men trots detta går det inte att försäkra sig att deltagarnas svar var sanningsenliga. Detta skulle således försvaga resultatens reliabilitet eftersom vi inte kan försäkra oss att svaren är pålitliga. Dock är det vid denna typ av forskning vanligt att använda sig av självskattningsskalor då det skulle vara svårt att fånga deltagarnas subjektiva upplevelse av välmående, vilket vi avsåg fånga, utan att fråga dem om just detta. Med ett annat mätinstrument än att fråga deltagarna själva, skulle det därmed vara svårt att fånga det vi avsåg att mäta.

Slutsats

Denna studie har undersökt sambanden mellan “suppression” som emotionsreglering och välmående utifrån två olika perspektiv, hedonia och eudaimonia. Ett eventuellt samband mellan “toxic positivity” och välmående har också undersökts i ett explorativt syfte. Resultaten från denna uppsats visar på att det finns ett negativt samband mellan “suppression” och välmående både utifrån hedonia och eudaimonia. Dessa resultat är i linje med tidigare forskning. Vi lyckades besvara våra frågeställningar och kunde även se likheter mellan våra

resultat och tidigare forskning. Något samband mellan “toxic positivity“ och de olika välmåendevariablerna framkom ej vilket kan ha berott på avsaknaden av en legitim skala för att mäta “toxic positivity”. Det krävs därmed vidare forskning på “toxic positivity” och även att fenomenet ska få en ökad vetenskaplig status för att med bättre verktyg kunna forska kring fenomenets påverkan på välmåendet. Trots behovet av vidare forskning inom ämnet kan uppsatsens resultat anses ha bidragit med en ny synvinkel på hur “suppression” samvarierar med välmående utifrån två synvinklar.

Referenser

- Benita, M., Schechter, T., Nudler-Muzikant, S & Arbel, R. (2020). Emotion regulation during personal goal pursuit: Integration versus suppression of emotions. *Journal of personality*, 89(3), 565-579. <https://doi.org/10.1111/jopy.12599>
- Braconier, A. (2015). *Välmåendeformuläret - ett mått på subjektivt välmående: Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala*. [Examensarbete, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet]. DiVA Stockholms universitet.
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:818275/FULLTEXT01.pdf>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P & Kashdan, T, B. (2023) Behaving versus thinking positively: When the benefits of cognitive reappraisal are contingent on satisfying basic psychological needs. *Journal of contextual behavioral science*, 27(11), 120-125. <https://doi:10.1016/j.jcbs.2023.01.005>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dimock, M. (17 januari 2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 107–120. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.002>
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D. M. (2004). Optimism, pessimism, and gambling: The downside of optimism. *Personality and social psychology bulletin*, 30(2), 149-160. <https://doi.org/10.1177/0146167203259929>
- Goodman, W. (2022) *Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*. Orion publishing group.
- Gross, J.J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39. 281-91. <https://doi:10.1017/S0048577201393198>.

- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J & Levenson, R.W. (1997) Hiding feelings the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1):95-103. [https://doi: 10.1037//0021-843x.106.1.95](https://doi.org/10.1037//0021-843x.106.1.95). PMID: 9103721.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Ioannidis, C. A., & Siegling, A. B. (2015). Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*. 6 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00247>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D.R. (2022). learning statistics with jamovi: a tutorial for psychology students and other beginners. (Version 0.75). [https://doi: 10.24384/hgc3-7p15](https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15)
- Pangestu, Y. P. D. A., Aliifah, J., Jati, P., Amalia, C., & Situmorang, D. D. B. (2022). Analysis of the Generation Z's Viewpoint from the Faith-Based Educational Institutions on the Toxic Positivity Phenomena: How and Why? *J Pastoral Care Counsel*, 76(2), 97-104. <https://doi:10.1177/15423050221090861>.
- Ruan, Y., Reis, H. T., Zareba, W., & Lane, R. D. (2020). Does suppressing negative emotion impair subsequent emotions? Two experience sampling studies. *Motivation & Emotion*, 44(3), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09774-w>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Shaugnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2014). *Research methods in psychology* (10 ed.). Boston: McGraw-Hill Comp.
- Ström, L., & Carlbring, P. (2014). *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni*. KBT-akademin Sverige AB.
- Upadhyay, I. S., Srivatsa, K. A., & Mamidi, R. (2022). Towards Toxic Positivity Detection. I *Proceedings of the Tenth International Workshop on Natural Language Processing for*

Social Media, 75-82 Association for Computational Linguistics

<https://doi:10.18653/v1/2022.socialnlp-1.7>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (9173070084). Vetenskapsrådet.

https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Yeong Kim, S., & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61.

<https://doi.org/10.1080/17439760903435208>