



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats

Varför öppnar vi oss?

**Effekten av lyssnarreaktioner på självutlämnande i tidiga
interaktioner**

Why Do We Open Up?

**Effects of Listener Reactions on Self-Disclosure in Early
Interactions**

Författare: Erik Jönemo & Emőke Szentlászai

Kandidatuppsats HT 25

Handledare: Fredrik Björklund
Examinator: Magnus Lindén

Abstract

Understanding what encourages individuals to share personal information in early interactions is central to research on interpersonal communication and relationship development. The present study examined how different response types influence individuals' willingness to continue self-disclosing during conversations with unfamiliar others. Drawing on the Interpersonal Process Model of Intimacy (Reis & Shaver, 1988), the study investigated whether emotional, problem-focused, and mixed responses affect continued self-disclosure depending on the conversational context.

A scenario-based experimental survey with a mixed design was conducted with 102 participants. Scenario type (emotional vs. practical problem) served as a within-subjects factor, while response type (emotional, problem-focused, or mixed) served as a between-subjects factor. Participants evaluated two hypothetical interaction scenarios and rated their willingness to continue sharing personal information.

The results showed no significant main effects of response type or scenario type on willingness to self-disclose. However, in line with the study's exploratory approach, a significant interaction effect was observed between response type and scenario type. Emotional responses produced the highest levels of self-disclosure when presented in emotionally focused scenarios, whereas the effect decreased when the same response occurred in a practical problem context, suggesting greater sensitivity to contextual mismatch. Problem-focused and mixed responses showed a more stable pattern across scenarios.

These findings suggest that the effectiveness of a response is not determined solely by its content but by how well it matches the situational context and the speaker's needs. The results highlight the importance of contextual responsiveness in early social interactions.

Keywords: self-disclosure, perceived responsiveness, initial interactions, interpersonal communication, social support

Sammanfattning

Att förstå vad som får individer att dela personlig information i tidiga möten är centralt inom forskning kring interpersonell kommunikation och relationsutveckling. Denna studie undersökte hur olika typer av respons påverkar individers benägenhet att fortsätta självutlämna i samtal mellan personer som inte känner varandra. Med utgångspunkt i den interpersonella intimitetsmodellen (Reis & Shaver, 1988) undersöktes om emotionella, problemlösande eller kombinerade responser påverkar självutlämnande beroende på samtalets kontext.

Studien genomfördes som en scenariobaserad experimentell enkätstudie med mixed design och omfattade 102 deltagare. Scenariotyp (emotionellt respektive praktiskt scenario) utgjorde en inomgruppsfaktor, medan responstyp (emotionell, problemlösande eller mixed) utgjorde en mellangruppsfaktor. Deltagarna tog del av två hypotetiska samtalssituationer och skattade sin benägenhet att fortsätta dela personlig information.

Resultaten visade inga signifikanta huvudeffekter av vare sig responstyp eller scenariotyp på benägenhet till självutlämnande. I linje med studiens explorativa ansats framkom dock en signifikant interaktion mellan responstyp och scenariotyp. Emotionella responser var förknippade med högst benägenhet till självutlämnande i det emotionella scenariot, men effekten minskade när samma respons förekom i ett praktiskt scenario, vilket tyder på en större känslighet för kontextuell missanpassning. Problemlösande och mixade responser uppvisade däremot ett mer stabilt mönster mellan scenarierna.

Resultaten tyder på att responsens effektivitet inte enbart beror på dess innehåll utan på hur väl den matchar situationens behov. Studien belyser därmed betydelsen av kontextuell responsivitet i tidiga sociala interaktioner.

Nyckelord: självutlämnande, upplevd responsivitet, initiala interaktioner, interpersonell kommunikation, socialt stöd

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare, Fredrik Björklund, för värdefull vägledning, engagemang och konstruktiv feedback under hela uppsatsprocessen. Ditt stöd har varit ovärderligt för arbetets framväxt.

Vi vill även uttrycka vår djupaste tacksamhet till alla de personer som tog sig tid att delta i vår studie. Utan er medverkan hade denna uppsats inte varit möjlig att genomföra.

Lund, mars 2026

Erik Jönemo & Emőke Szentlászai

Varför öppnar vi oss?

Effekten av lyssnarreaktioner på självutlämnande i tidiga interaktioner

I möten mellan personer som inte känner varandra kan ett samtal ibland utvecklas oväntat snabbt. Det kan börja med en till synes trivial situation, en kommentar, ett gemensamt sammanhang eller en kort utväxling, och ändå leda till att någon delar något personligt. I andra fall förblir interaktionen ytlig trots liknande förutsättningar. Vad avgör om ett möte stannar vid småprat eller övergår i ett mer personligt samtal? Socialpsykologisk forskning visar att mottagarens respons på personlig information och hur denna respons uppfattas, spelar en central roll för hur en interaktion utvecklas (Reis & Shaver, 1988). Samtidigt har mindre uppmärksamhet riktats mot hur olika typer av respons påverkar självutlämnande i tidiga interaktioner mellan personer som inte känner varandra. Mot denna bakgrund syftar föreliggande studie till att undersöka hur olika typer av respons påverkar individens vilja att fortsätta dela personliga erfarenheter och känslor i ett tidigt skede av samtal mellan personer som inte känner varandra.

Möten mellan människor präglas i hög grad av hur vi tolkar och reagerar på varandras beteenden. Redan under de första minuterna i ett samtal formar vi uppfattningar om den andra personen, och dessa tidiga intryck påverkar hur vi själva väljer att agera vidare i interaktionen. Klassisk forskning inom social perception visar att människor snabbt bildar helhetsintryck av andra utifrån begränsad information (Asch, 1946). I senare forskning har det framkommit att två dimensioner är särskilt centrala i dessa första bedömningar: värme och kompetens. Värme handlar om huruvida den andra upplevs som vänlig, välvillig och pålitlig, medan kompetens rör uppfattningar om förmåga och effektivitet (Fiske et al., 2007). Ur ett evolutionärt perspektiv representerar dessa dimensioner grundläggande överlevnadsvärden där värme framstår som särskilt avgörande i tidiga sociala möten eftersom den signalerar motpartens intentioner och potentiella tillit (Fiske et al., 2007). Samtidigt belyser forskning att dessa första bedömningar kan präglas av systematiska tolkningsförvrängningar. Bedömare tenderar exempelvis att överskatta eller feltolka andras vänlighet och välvilja i situationer där informationen är begränsad (Ames & Bianchi, 2008). Detta innebär att de initiala signaler som uppfattas i ett första möte inte nödvändigtvis är objektivt korrekta, men ändå får betydande konsekvenser för hur interaktionen utvecklas. Forskning visar vidare att uppfattningar om personlighetsdrag såsom extraversion och vänlighet snabbt integreras i dessa tidiga helhetsintryck och fungerar som indikatorer på om den andra personen är någon man kan lita på (Stavrova et al., 2022).

Sådana bedömningar är särskilt avgörande i möten mellan personer som inte känner varandra och där individen saknar tidigare erfarenheter av den andre och därför i hög grad förlitar sig på dessa initiala sociala signaler. Dessa intryck formar inte bara hur den andra personen uppfattas, utan bidrar också till förväntningar om hur denne kommer att reagera genom interaktionen. Dessa förväntningar blir särskilt viktiga i nya samtalssituationer där individen snabbt formar en uppfattning om den andra som potentiellt förstående, stödjande eller avvisande. Detta påverkar i sin tur individens vilja att ta sociala risker såsom att dela personliga tankar och känslor (Reis & Shaver, 1988).

Självutlämnande (eng. self-disclosure) avser verbal kommunikation av personligt relevant information, tankar och känslor till en annan person och har i detta sammanhang identifierats som en central process i relationsutveckling. Att dela något personligt kan fungera som ett uttryck för växande närhet, men innebär samtidigt en potentiell sårbarhet, då individen riskerar att bli missförstådd, ignorerad eller negativt bedömd. Självutlämnande kan därför förstås som ett socialt beslut som ofta förutsätter att situationen upplevs som tillräckligt trygg för att individens våga öppna sig (Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 1998; Steel, 1991). Denna process kan förstås utifrån Interpersonal Process Model of Intimacy (IPM) av Reis och Shaver som beskriver hur intimitet utvecklas genom ett ömsesidigt samspel mellan självutlämnande och lyssnarens respons.

Enligt modellen initieras processen när en individ, "talaren", delar personlig information, varefter den andra personen, "lyssnaren", ger en respons som talaren tolkar och utvärderar i ljuset av redan etablerade förväntningar. Det är denna tolkning av responsen som avgör om interaktionen upplevs som bekräftande och trygg eller inte, vilket i sin tur påverkar om individen fortsätter att dela mer av sig själv eller i stället drar sig tillbaka (Reis & Shaver, 1988). Empiriska studier av relationer visar att självutlämnande i kombination med upplevd responsivitet hos partnern är förknippat med ökade känslor av intimitet över tid, vilket ger stöd för antagandet att intimitet utvecklas genom en ömsesidig process av avslöjande och respons (Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 1998). Upplevelsen av att bli förstådd och bekräftad framstår därmed som en centralt organiserande princip i relationer och är nära kopplad till individens välbefinnande (Reis, 2012). Detta leder vidare till responsivitetens roll i interaktionen vilket är en mekanism som avgör ifall självutlämnandet leder till ökad tillit och ytterligare självutlämnande eller om processen stannar av.

Responsivitet som mekanism: vad som gör att interaktionen fortsätter

När förväntningar väl har formats och ett första självutlämnande har skett, blir responsivitet den mekanism som i praktiken avgör ifall interaktionen rör sig mot ökad närhet eller om den stannar av. I IPM betonas att en interaktion utvecklas i intim riktning först när talaren upplever att lyssnaren svarar på ett sätt som signalerar förståelse och omsorg, det vill säga att talaren känner sig sedd, bekräftad och omhändertagen (Reis & Shaver, 1988). Forskning om nära relationer visar att upplevd responsivitet i samband med självutlämnande förutsäger ökningar i närhet och relationstillfredsställelse över tid, vilket ger empiriskt stöd för modellens antagande att responsivitet fungerar som en drivkraft i intimitetsprocessen (Reis & Shaver, 1988; Maisel & Gable, 2009). Responsivitet syftar dock inte enbart på vad som uttrycks verbalt eller ickeverbalt (t.ex. genom kroppsspråk, närvaro, tonfall), utan på hur responsen uppfattas som anpassad till det som delats och till talarens behov i stunden. En central förutsättning för att responsivitet ska kunna uppstå är därför lyhördhet i bemötandet. Forskning om högkvalitativt lyssnande beskriver hur ett uppmärksamt, ickedömande och engagerat lyssnande kan göra det lättare för talaren att uttrycka sig, känna sig förstådd och därmed bli mer öppen snarare än defensiv (Itzchakov et al., 2022). I den meningen fungerar lyssnandet som en "ingång" till responsivitet: utan ett upplevt lyssnande blir det svårare för talaren att tolka responsen som varm, meningsfull och genuint riktad till det som delats.

För att en effektiv responsivitet ska kunna uppnås krävs dock mer än att lyssnaren uppfattas som vänlig och empatisk. Relationsteoretiska perspektiv beskriver responsivitet som en upplevelse av att partnern förstår, bekräftar och bryr sig om personen, och att stödet inte bara erbjuds utan också upplevs som hjälpsamt av mottagaren (Maisel & Gable, 2009). Detta är särskilt relevant i situationer där en part är sårbar, eftersom samma handling kan uppfattas som trygghetsskapande eller som missriktad beroende på om den signalerar genuin förståelse och omsorg eller inte.

För att konkretisera hur respons kan se olika ut i praktiken är Cutrona och Suhrs (1992) distinktion mellan olika stödtyper mycket användbara. De skiljer mellan stöd som riktas mot problemlösning och handling (eng. action-facilitating support) (t.ex. konkret hjälp, information, råd) och stöd som är mer emotionellt- och omsorgsinriktat (eng. nurturant support) (t.ex. tröst, validering, närvaro). En viktig implikation är att olika stödformer kan vara mer eller mindre lämpliga beroende på individens behov: när stressorn upplevs som kontrollerbar kan handlingsunderlättande stöd uppfattas som relevant, medan vårdande stöd kan bli särskilt

centralt när behovet snarare handlar om att bli hållen, förstådd och lugnad (Cutrona & Suhr, 1992; Maisel & Gable, 2009).

Denna “matchning” hjälper oss att formulera varför responsivitet inte kan reduceras till en specifik responsform, utan handlar om hur väl responsen möter situationens och talarens behov. Detta ligger nära denna studies manipulation där vi kontrasterar en mer problemlösande/handlingsunderlättande respons med en mer emotionellt fokuserad/vårdande respons. I båda fallen är kärnfrågan om responsen uppfattas som responsiv, dvs. som förstående, bekräftande och omsorgsfull (stödjande) i relation till det som delats (Reis & Shaver, 1988; Maisel & Gable, 2009; Cutrona & Suhr, 1992). En sådan behovsanpassning öppnar också för att responsivitet inte enbart kan förstås som en egenskap eller ett enskilt beteende hos lyssnaren, utan även som en förmåga att tolka talarens behov och anpassa sitt bemötande till situationen. Empiriska studier visar dessutom att emotionellt innehåll i självutlämnande är starkare kopplat till upplevelsen av intimitet än utbyte av faktabaserad information (Laurenceau et al., 1998), vilket indikerar att emotionellt fokuserad respons kan ha större effekt på benägenhet till självutlämnande än problemlösande respons, förutsatt att situationen eller talarens behov tillåter det. Detta antyder att responsivitet som upplevs som emotionellt träffsäker inte bara främjar fortsatt öppenhet, utan också lägger grunden för utvecklingen av tillit i interaktionen.

Tillit som konsekvens av responsivitet

En central konsekvens av upplevd responsivitet är att den bidrar till utveckling av tillit i relationer. Social tillit kan förstås som en förväntan om att motparten kommer att agera välvilligt, uppfylla sina åtaganden och undvika att skada en, vilket medför en villighet att göra sig sårbar (Freitag & Bauer, 2016; Mayer et al., 1995). Tillit uppstår således inte isolerat utan formas genom individers tolkningar av andras beteende i konkreta interaktioner. Särskilt egenskaper som uttrycker värme, omtanke och samarbetsvillighet, det vill säga centrala kännetecken för responsivt bemötande, är starkt kopplade till att människor uppfattas som pålitliga och därmed värda att lita på (Stavrova et al., 2022). Sådana signaler blir särskilt betydelsefulla i situationer där tidigare erfarenheter saknas, eftersom individers uppfattningar om andras intentioner och karaktär då får ökad betydelse för hur tillit etableras (Freitag & Bauer, 2016). I dessa sammanhang kan responsivt beteende fungera som en nyckelindikator som möjliggör att tillit uppstår även i tidiga skeden av en relation. Samtidigt visar forskning att vissa personlighetsdrag, såsom vänlighet, samvetsgrannhet och öppenhet, är förknippade med högre grad av tillit både till bekanta och främlingar, vilket ytterligare understryker betydelsen

av upplevd prosocial intention i tillitsprocessen (Ames & Bianchi, 2008; Freitag & Bauer, 2016).

Sammantaget kan tillit därför förstås som en konsekvens av upplevd responsivitet som i sin tur möjliggör fortsatt självutlämnande.

Självutlämnande som utfall: när öppenheten fördjupas

När responsivitet har upplevts som hög och en grund av tillit har etablerats ökar sannolikheten för att självutlämnande inte bara fortsätter utan även fördjupas. I stället för att ses som en enskild handling kan fortsatt självutlämnande förstås som ett dynamiskt resultat av den föregående interaktionen där upplevd trygghet minskar den sociala risken som personlig öppenhet innebär (Reis & Shaver, 1988; Mayer et al., 1995). Att dela personliga erfarenheter innebär alltid en viss sårbarhet, eftersom individen riskerar att bli missförstådd, avvisad eller negativt bedömd. När tillit har etablerats ökar dock viljan att acceptera denna sårbarhet, vilket möjliggör mer omfattande och djupgående självutlämnande över tid (Mayer et al., 1995). På så sätt fungerar tillit som en psykologisk förutsättning som gör fortsatt öppenhet möjlig.

Experimentella studier av interpersonell närhet visar dessutom att strukturerade interaktioner som successivt ökar graden av personligt självutlämnande kan leda till ökad upplevd närhet mellan tidigare obekanta personer jämfört med mer neutrala samtalsformer (Aron et al., 1997; Sprecher et al., 2012). Dessa resultat tyder på att fortsatt självutlämnande kan skapa en ömsesidig process där öppenhet från den ena parten främjar öppenhet från den andra. Självutlämnande blir därmed inte enbart en del av den pågående interaktionen, utan också ett resultat av hur respektive parts respons tidigare har upplevts. I denna studie betraktas fortsatt självutlämnande främst som en indikator på hur responsivitet och tillit samverkar i samtalssituationer mellan personer som inte känner varandra.

Sammanfattningsvis antyder tidigare forskning att upplevd responsivitet spelar en central roll i utvecklingen av tillit, vilket i sin tur leder till självutlämnande. Samtidigt har forskning i begränsad utsträckning undersökt hur olika typer av respons, såsom emotionellt fokuserad respektive problemlösande respons, påverkar individers benägenhet till självutlämnande. Givet att användandet av dessa responstyper skiljer sig i hur de bemöter individens behov, är det rimligt att anta att de kan ha olika funktion i samtalssituationer. Det är dock fortfarande oklart i vilken utsträckning och under vilka förutsättningar dessa responsskillnader faktiskt påverkar självutlämnande, särskilt i ett tidigt skede av dyadiska samtal mellan obekanta personer. Denna kunskapslucka motiverar behovet av att närmare

undersöka hur olika typer av responsivitet kan påverka viljan till fortsatt självutlämnande i sådana interaktioner.

Syfte, frågeställning och hypoteser

Syftet med föreliggande studie är att undersöka hur variationer i responser påverkar individers benägenhet till fortsatt självutlämnande i ett tidigt skede av dyadiska samtal mellan personer som inte känner varandra. Mer specifikt undersöks emotionellt fokuserade, problemlösande samt en kombination av dessa två typer av responser.

Frågeställning

Hur påverkar olika typer av respons — emotionellt fokuserad, problemlösande respektive en kombination av dessa — individers benägenhet till fortsatt självutlämnande i ett tidigt skede av dyadiska samtal mellan personer som inte känner varandra?

Hypotes 1

Emotionellt fokuserad respons förväntas leda till större benägenhet till fortsatt självutlämnande än en problemlösande respons i ett tidigt skede av samtal mellan personer som inte känner varandra.

Hypotes 2

En kombination av emotionellt fokuserad och problemlösande respons förväntas leda till större benägenhet till fortsatt självutlämnande än respektive responstyp var för sig.

Utöver den huvudsakliga hypotesprövningen avser studien även att, i explorativt syfte, undersöka huruvida det föreligger en interaktionseffekt mellan responstyp och den specifika scenariotypen. Detta görs för att öppet undersöka om kontexten i samtalet spelar en roll för utfallet, utan att binda detta till en specifik riktad hypotes.

Metod

Deltagare

Studien omfattade totalt 102 deltagare, varav 60 personer (58.8 %) identifierade sig som kvinnor, 41 personer (40.2 %) identifierade sig som män och 1 person (1.0 %) identifierade sig som ickebinär. För 95 av deltagarna kunde ett medelvärde beräknas till $M = 47.5$, $SD = 16.9$, medan åldersuppgift saknades för 7 deltagare på grund av tekniskt fel.

Deltagarna rekryterades genom tillgängliga kanaler såsom kurslista vid universitetet, tematiska grupper på sociala medier (t.ex. student- och yrkesrelaterade grupper samt forum för

enkätstudier) såväl som privata sociala nätverk. Information om studien publicerades i dessa sammanhang tillsammans med en länk till enkäten (se Appendix C för rekryteringsinlägg). Länken bestod av en av sex randomiserade versioner av studien. Antalet deltagare per responsvillkor var relativt jämnt fördelat: emotionell respons ($n = 37$), problemlösande respons ($n = 33$), och mixed respons ($n = 32$).

Respondenterna uppmanades även att vidarebefordra enkäten till andra potentiella respondenter, vilket möjliggjorde ytterligare spridning av studien genom snöbollsurval. Detta innebär att ett icke-sannolikhetsurval i form av bekvämlighetsurval användes i den föreliggande studien. Inklusionskriteriet var att deltagarna var minst 18 år och behärskade det svenska språket i läsning och skrift. Inga ytterligare exklusionskriterier tillämpades. Deltagandet var frivilligt och ingen ekonomisk ersättning utgick.

Design

Studien genomfördes som en experimentell scenariobaserad enkätstudie med mixed design, bestående av en inomgruppsfaktor (två scenariotyper) och en mellangruppsfaktor (tre responstyper). Den scenariobaserade utformningen inspirerades av tidigare forskning där deltagarna fick ta del av hypotetiska sociala situationer och ombads föreställa sig hur de själva skulle känna och reagera i dessa situationer (t.ex. Marigold et al., 2014). Därefter skattade de sina upplevelser och reaktioner. En sådan design möjliggör experimentell manipulation av sociala responser under kontrollerade former. Vidare syftade dessa scenariobaserade vinjetter till att spegla realistiska samtalssituationer.

De oberoende variablerna utgjordes av scenariotyp (inomgruppsfaktor) samt responstyp (mellangruppsfaktor), medan de beroende variablerna var deltagarnas upplevda responsivitet och benägenhet till självutlämnande.

Inomgruppsfaktorn bestod av två typer av samtalsscenarier med olika innehåll: ett känslofokuserat scenario och ett problemlösande scenario. Samtliga deltagare tog del av båda scenarierna för att möjliggöra jämförelser inom individ. Mellangruppsfaktorn utgjordes av typen av respons som deltagarna exponerades för efter varje scenario. Deltagarna randomiserades till en av flera responsvillkor där varje deltagare endast mötte en specifik typ av respons genom hela studien. Denna randomiserade tilldelning bidrog till studiens interna validitet genom att minska risken för systematiska skillnader mellan grupperna (Lundh & Nilsson, 2018; Passer, 2021).

För att kontrollera för ordningseffekter skapades sex versioner av enkäten där scenariernas ordning varierade. I hälften av versionerna presenterades det känslolokaliserade scenariot först, följt av det problemlösande scenariot, medan ordningen var omvänd i de övriga versionerna. Denna motbalansering syftade till att minska risken för systematiska ordningseffekter (Passer, 2021).

Den scenariobaserade designen innebar att samtliga deltagare exponerades för två identiska scenarier där endast typen av respons varierade. Efter varje scenario fick deltagarna besvara två skattningsskalor bestående av fem påståenden vardera. Den ena skalan avsåg deltagarnas upplevelse av responsen (upplevd responsivitet), medan den andra mätte deras benägenhet att fortsätta dela personlig information med personen i scenariot (benägenhet till självutlämnande). För att säkerställa att deltagarna uppfattade responstypen i enlighet med manipulationen inkluderades en manipulationskontroll där respondenterna fick bedöma vilken typ av respons som förmedlades i scenariot (se Appendix B). Syftet med denna kontroll var att bekräfta att deltagarna faktiskt uppfattade skillnaderna mellan de olika responstyperna så som det var tänkt. Genom att säkerställa att manipulationen fungerade kan man med större säkerhet säga att resultaten faktiskt beror på vilken typ av respons deltagarna fick, och inte på att de missförstått situationen.

Vidare inkluderades en misstänksamhetskontroll i slutet av enkäten där respondenterna ombads ange vad de trodde att studien undersökte. Detta gav en indikation på eventuell hypotesmedvetenhet och potentiella förväntanseffekter (eng. demand characteristics), det vill säga att deltagare anpassar sina svar utifrån vad de tror är studiens syfte (Passer, 2021). För att bedöma om detta påverkade resultaten genomfördes analyser både med och utan de deltagare som korrekt gissade syftet.

Material

Datainsamlingen genomfördes med hjälp av en webbaserad enkät bestående av scenariobaserade vinjetter och tillhörande skattningsskalor (se Appendix A och B). Den scenariobaserade designen möjliggjorde en standardiserad presentation av sociala situationer där responser kunde manipuleras systematiskt, vilket är en etablerad metod inom forskning om interpersonella processer och socialt stöd (t.ex. Canevello & Crocker, 2010; Marigold et al., 2014).

Enkäten innehöll två korta scenarier som beskrev samtalssituationer mellan två personer som inte kände varandra sedan tidigare och där deltagaren föreställde sig att hen delade något

personligt med den andra personen. Det ena scenariot handlade om en emotionellt belastande situation som väckte känslor av nedstämdhet och osäkerhet, medan det andra scenariot beskrev ett praktiskt problem kopplat till en tidskrävande uppgift och stress inför en deadline. Scenarierna utformades för att representera två typer av stödbehov: ett emotionellt respektive ett problemlösande, i linje med tidigare forskning som skiljer mellan omsorgsinriktat- och handlingsinriktat stöd (Cutrona & Suhr, 1992).

Efter varje scenario presenterades en respons från den andra personen. Responsen manipulerades mellan deltagarna så att den framstod som antingen känslofokuserad, problemlösande eller en kombination av båda, även kallat mixed respons (för fullständiga scenarier och responstyper, se Appendix A). Manipulationen syftade till att skapa olika upplevelser av responsivitet, definierat som i vilken grad responsen uppfattas som förstående, bekräftande och omsorgsfull. Upplevd responsivitet mättes genom en egenkonstruerad skala med fem påståenden som fångade i vilken grad responsen uppfattades som förstående, validerande, omsorgsfull, accepterande och empatisk. Formuleringen av dessa item inspirerades av tidigare operationaliseringar av upplevd partnerresponsivitet inom interpersonell forskning (Canevello & Crocker, 2010; Reis & Shaver, 1988). Därmed kan dessa skalor bidra till studiens begreppsvaliditet genom att säkerställa att måtten fångar studiens ena huvudkonstrukt (Passer, 2021). Deltagarna ombads ange i vilken grad de instämde i följande påståenden: *“Personen verkade förstå hur jag kände.”*, *“Personen fick mig att känna mig accepterad.”*, *“Personen verkade bry sig om mitt välbefinnande.”*, *“Personen visade att mina känslor var legitima.”* och *“Personen försökte sätta sig in i min situation.”* Samtliga påståenden skattades på en sjugradig Likertskala från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer helt) (för samtliga enkätfrågor och skalor, se Appendix B).

Som utfallsvariabel mättes deltagarnas benägenhet att fortsätta självutlämna sig i samtalet. Denna operationalisering baserades på forskning som visar att upplevelsen av responsivitet främjar fortsatt personlig delning och intimitetsutveckling (Reis & Shaver, 1988; Aron et al., 1997; Sprecher et al., 2012). Dock utformades item specifikt för studiens experimentella vinjetter för att mäta situationsbunden benägenhet till fortsatt personlig delning snarare än generell benägenhet till självutlämnande. Deltagarna fick ta ställning till flera påståenden om i vilken grad de skulle vara villiga att fortsätta samtalet och dela mer personlig information med personen. Dessa inkluderade påståenden såsom: *“Jag skulle vara villig att fortsätta samtalet och berätta mer om mig själv”*, *“Jag skulle känna mig bekväm med att dela*

mer personlig information med personen”, ”Jag skulle kunna öppna upp mig mer om mina känslor”, ”Jag skulle kunna berätta något ännu mer privat om mig själv för personen” och ”Jag skulle känna mig trygg i att avslöja något sårbart inför personen”. Även dessa skattades på en sjugradig Likertskala från 1 till 7, där 1 motsvarade *instämmer inte alls* och 7 motsvarade *instämmer helt* (för samtliga enkätfrågor och skalor, se Appendix B). Reliabiliteten i de två använda självskattningsskalorna utvärderades genom beräkning av intern konsistens med Cronbach’s alfa (Passer, 2021). Koefficienterna uppmättes till .95 för benägenhet till självutlämnande respektive .91 för upplevd responsivitet, vilket indikerar en mycket hög reliabilitet.

Innan huvudstudien genomfördes en pilotundersökning i syfte att testa vinjettmaterialet, formuleringen av instruktionerna samt skalornas begriplighet. Pilotdeltagarna ombads även att ge feedback på eventuella oklarheter. Vissa deltagare upplevde att scenarierna var relativt kortfattade och saknade information om ickeverbala signaler (t.ex. tonfall, kroppsspråk, ögonkontakt). Eftersom studien avsåg att isolera effekten av responstyp i en standardiserad kontext gjordes inga tillägg av sådana detaljer i den slutliga versionen.

Procedur

Datainsamlingen genomfördes via en webbaserad enkät skapad i Google Forms. Länken till enkäten delades ut genom de rekryteringskanaler som beskrevs i avsnittet ”Deltagare”. För att säkerställa en slumpmässig fördelning av deltagare till de sex enkätversionerna användes det webbaserade randomiseringsverktyget ”AllocateMonster”. Genom denna länk leddes deltagarna automatiskt till en av versionerna, vilket möjliggjorde en relativ jämn och total slumpmässig fördelning mellan de olika responstyperna, samt kontrollerade ordningen mellan scenarierna (se avsnittet ”Deltagare”). Efter att deltagarna tagit del av studiens information och lämnat informerat samtycke fick de tillgång till enkätens innehåll.

Deltagarna exponerades för två scenariobaserade vinjetter i tur och ordning. Efter varje scenario besvarade de ett antal skattningsfrågor avseende sina upplevelser av responsen samt sin egen vilja att fortsätta samtalet och dela mer personlig information. Efter första scenariot genomfördes motsvarande moment med det andra scenariot, där ordningen mellan scenariotyperna varierade mellan enkätversionerna för att kontrollera för ordningseffekter. Samma responstyp användes genomgående inom respektive enkätversion.

I anslutning till varje scenario besvarade deltagarna även kontrollfrågor. Enkäten avslutades med bakgrundsfrågor om kön och ålder samt en öppen fråga där deltagarna ombads

ange vad de trodde att studien handlade om. Den genomsnittliga tiden för att genomföra enkäten var cirka 8–10 minuter.

Dataanalys

Data analyserades med hjälp av statistikprogrammet Jamovi (version 2.6.44). Inledningsvis genomfördes deskriptiva analyser för att sammanfatta deltagarnas skattningar och bakgrundsvariabler genom mått på centraltendens och spridning, inklusive medelvärde, median, standardavvikelse, minimum och maximum, uppdelade efter responstyp och demografiska variabler (Navarro & Foxcroft, 2025; Rafi & Jentschke, 2020). Frekvensanalyser användes för att beskriva fördelningen av kategorivariabler såsom kön och ålder över de olika responstyperna. Dessa analyser syftade till att ge en översikt av datamaterialets struktur, samt att säkerställa att grupperna var jämförbara inför vidare analyser (Passer, 2021).

Skalornas interna konsistens, avseende mätningen av upplevd responsivitet och benägenhet till självutlämnande, bedömdes genom beräkning av Cronbach's alfa (Passer, 2021). Itemstatistik analyserades för att identifiera eventuella påståenden som i lägre grad samvarierade med övriga item inom respektive konstrukt. Efter att skalornas interna konsistens bekräftats skapades sammansatta index för de centrala variablerna genom medelvärdesberäkningar av de ingående påståendena. Detta resulterade i indexvärden för benägenhet till självutlämnande samt upplevd responsivitet för respektive scenario, vilka sedan användes som beroende variabler i den statistiska prövningen.

För att pröva studiens hypoteser genomfördes en mixed-design variansanalys (ANOVA) där responstyp (känslofokuserad, problemlösande, mixed) utgjorde en mellangrupsfaktor (between-subjects) och scenariotyp (emotionellt respektive problemlösande scenario) en inomgrupsfaktor (within-subjects). Analysen genomfördes med benägenhet till självutlämnande som primär utfallsvariabel. Upplevd responsivitet analyserades separat som en sekundär beroende variabel för att undersöka hur de olika responstyperna påverkade deltagarnas upplevelse av responsens kvalitet. Utöver hypotesprövningen av huvudeffekterna planerades även en explorativ undersökning av en möjlig interaktionseffekt mellan responstyp och scenariotyp. Denna samspelseffekt testades inom ramen för den blandade variansanalysen.

Vid signifikanta effekter planerades post hoc-analyser för att undersöka skillnader mellan de olika responstyperna. Signifikansnivån sattes till $p < .05$ (Navarro & Foxcroft, 2025; Rafi & Jentschke, 2020).

Etiska överväganden

Undersökningen utfördes i enlighet med grundläggande forskningsetiska principer för forskning med mänskliga deltagare (Passer, 2021). Deltagarna informerades om studiens syfte samt om hur deras svar skulle användas i forskningssyfte. Dessutom var deltagandet frivilligt och de kunde när som helst avbryta utan att ange skäl. Informerat samtycke inhämtades digitalt via en obligatorisk samtyckesfråga i början av enkäten innan de fick tillgång till enkätens innehåll (se Appendix C).

Enkäten var anonym och inga personidentifierande uppgifter samlades in. Data behandlades konfidentiellt och användes enbart för forskningsändamål. Undersökningen bedömdes innebära låg risk för deltagandet eftersom den bestod av att läsa scenarier och besvara frågor om upplevelser i samtalssituationer utan att känsliga uppgifter efterfrågades eller att deltagarna exponerades för potentiellt belastande innehåll.

Resultat

Manipulationskontroll och deskriptiv statistik

För att säkerställa experimentets interna validitet genomfördes en serie envägs-ANOVA-tester för att undersöka om deltagarna uppfattade de olika responstyperna i enlighet med deras avsedda fokus. Resultaten visade på statistiskt signifikanta skillnader mellan grupperna för samtliga manipulationsfrågor ($p < .001$).

Deltagare i gruppen för problemlösande respons skattade påståendet om ett problemlösningssfokus i det praktiska scenariot signifikant högre ($M = 6.00$, $SD = 1.06$) än deltagare i den emotionella gruppen ($M = 2.16$, $SD = 1.68$). På motsvarande sätt skattade gruppen för emotionell respons påståendet om känslfokus i det emotionella scenariot högre ($M = 5.08$, $SD = 1.48$) än den problemlösande gruppen ($M = 3.48$, $SD = 1.68$). Vidare skattade gruppen för kombinerad (mixed) respons påståendet om ett blandat fokus högst av samtliga grupper ($M = 4.78$, $SD = 1.29$). Sammanfattningsvis indikerar dessa resultat att manipulationen av de oberoende variablerna var framgångsrik och att deltagarna uppfattade de tilldelade responserna i enlighet med studiens syfte.

Huvudanalys

För att pröva studiens hypoteser genomfördes en blandad variansanalys (Mixed Design ANOVA) med responstyp (emotionell, problemlösande, mixed) som mellangrupsfaktor och

scenario (emotionellt, praktiskt) som inomgruppsfaktor. Den beroende variabeln var deltagarnas skattade benägenhet till självutlämnande.

Analysen visade ingen statistiskt signifikant huvudeffekt av scenario på självutlämnande, $F(1, 99) = 0.06$, $p = .811$, $\eta^2p = .001$. Det fanns inte heller någon statistiskt signifikant huvudeffekt av responstyp, $F(2, 99) = 0.28$, $p = .760$, $\eta^2p = .006$. Resultaten gav därmed inget statistiskt stöd för studiens första hypotes om att en emotionell respons skulle leda till högre benägenhet till självutlämnande än en problemlösande respons. Inte heller den andra hypotesen, som antog att en mixad respons skulle resultera i den högsta benägenheten till självutlämnande, erhöll stöd. Detta innebär att varken valet av scenario eller den generella responstypen på egen hand hade en avgörande inverkan på deltagarnas benägenhet till självutlämnande. Däremot framkom, i linje med studiens explorativa ansats, en statistiskt signifikant interaktionseffekt mellan scenario och responstyp, $F(2, 99) = 8.95$, $p < .001$, $\eta^2p = .15$. Denna interaktion tyder på att effekten av en viss responstyp på självutlämnande är beroende av vilken typ av problem (scenario) som behandlas. Deskriptiv statistik över deltagarnas skattade benägenhet till självutlämnande i de olika experimentbetingelserna presenteras i Tabell 1.

Tabell 1

Medelvärden och standardavvikelser för benägenhet till självutlämnande uppdelat på responstyp och scenario

Scenario	Responstyp	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
Emotionellt	Emotionell	4.19	1.60	37
	Problemlösande	3.33	1.47	33
	Mix	3.31	1.38	32
Praktiskt	Emotionell	3.25	1.67	33
	Problemlösande	3.79	1.52	33
	Mix	3.68	1.30	32

Post hoc-tester

För att närmare undersöka karaktären av den signifikanta interaktionseffekten genomfördes Tukeys post hoc-tester. Analysen visade att effekten av responstyp varierade kraftigt beroende på problemkontexten. I det emotionella scenariot resulterade en emotionell respons i de högsta skattningarna av benägenhet till självutlämnande ($M = 4.19$, $SD = 1.60$),

även om skillnaden mot mixed-respons ($M = 3.31$, $SD = 1.38$; $p > .05$, $d = 0.58$) och problemlösande respons ($M = 3.33$, $SD = 1.47$; $p > .05$, $d = 0.56$) inte nådde statistisk signifikans i detta urval.

När deltagarna i stället ställdes inför det praktiska scenariot observerades ett omvänt mönster. För gruppen som fick en emotionell respons sjönk benägenheten till självutlämnande signifikant när kontexten skiftade från emotionell till praktisk (från $M = 4.19$, $SD = 1.60$ till $M = 3.25$, $SD = 1.67$; $p = .005$, $d = 0.61$). Detta utgjorde den enda statistiskt säkerställda skillnaden mellan specifika betingelser i post hoc-analysen. Medan gruppen för den emotionella responsen sjönk, uppvisade grupperna för mixed-respons ($M = 3.68$, $SD = 1.30$; $p > .05$, $d = -0.35$) och problemlösande respons ($M = 3.79$, $SD = 1.52$; $p > .05$, $d = -0.24$) högre och mer stabila nivåer av benägenhet till självutlämnande i den praktiska kontexten. Analysen visade vidare att det inte fanns någon statistiskt signifikant skillnad mellan studiens två mest effektiva matchningar, dvs. emotionell respons i ett emotionellt scenario jämfört med problemlösande respons i ett praktiskt scenario ($p = .881$, $d = 0.25$).

Figur 1

Genomsnittlig benägenhet till självutlämnande (1-7) för de tre responstyperna (emotionell, problemlösande och mixad) uppdelat på känslor fokuserat respektive problemlösande scenario.



Kontrollanalys av förväntanseffekter

Svaren från den öppna misstänksamhetskontrollen granskades för att bedöma graden av hypotesmedvetenhet bland deltagarna. Sju deltagare (6.8 %) bedömdes ha formulerat svar som låg tillräckligt nära studiens faktiska syfte för att utgöra en risk för förväntanseffekter (demand characteristics). För att säkerställa att studiens huvudfynd inte drevs av denna hypotesmedvetenhet genomfördes en separat kontrollanalys där dessa sju individer exkluderades ($n = 95$). Analysen visade att interaktionseffekten mellan responstyp och problemkontext förblev höggradigt signifikant, $F(2, 92) = 7.71$, $p < .001$, $\eta^2p = .14$. Då exkluderingen inte förändrade resultatets riktning eller signifikans bedömdes förväntanseffekter inte ha haft någon avgörande inverkan på studiens utfall, och samtliga 102 deltagare behölls därför i studiens huvudanalyser.

Diskussion

Vad avgör om ett möte stannar vid småprat eller utvecklas till ett mer personligt samtal? I den här studien undersökte vi om olika responstyper påverkar benägenheten till fortsatt självutlämnande i samtal mellan obekanta. Resultaten gav inte stöd för studiens hypoteser om att en känslorokuserad respons skulle leda till högre benägenhet till fortsatt självutlämnande än en problemlösande respons, eller att en mixad respons skulle ha en ännu starkare effekt. Detta kan tolkas som att ingen responsform i sig är överlägsen när det gäller att skapa öppenhet i ett initialt samtal mellan obekanta. Detta kan delvis förklaras av att deltagarna endast tog del av en kort vinjettbaserad interaktion, där relationen inte hade hunnit etableras. Tidigare forskning har visat att självutlämnande och tillit kan utvecklas över tid och genom upprepade interaktioner (Laurenceau et al., 1998). I en första kontakt kan därför även en adekvat respons ha begränsad effekt, eftersom talaren ännu inte känner tillräcklig trygghet för att öka graden av personlig öppenhet. Dessutom kan detta resultat delvis bero på metodologiska faktorer såsom begränsad statistisk power vilket innebär att urvalsstorleken kan ha varit för liten för att med tillräcklig säkerhet identifiera eventuella effekter av responstyper, även om sådana i praktiken skulle kunna förekomma. På grund av detta bör de ickesignifikanta resultaten tolkas med försiktighet, då en låg statistisk power begränsar möjligheten att dra definitiva slutsatser om frånvaron av en effekt.

Däremot framkom, i linje med studiens explorativa ansats, ett annat och betydelsefullt resultat i form av en signifikant interaktion mellan responstyp och scenariotyp, vilket tyder på

att effekten av respons kan variera beroende på samtalets kontext. Resultatet indikerar att responsivitet inte kan betraktas som en allmänt tillämpbar strategi, utan som en kontextbunden process där responsens funktion avgörs av hur väl den motsvarar talarens behov i den aktuella situationen. Detta ligger i linje med Interpersonal Process Modell som betonar att upplevd responsivitet uppstår när lyssnaren visar förståelse, acceptans och omsorg på ett sätt som är anpassat till talarens uttryckta behov (Reis & Shaver, 1988; Maisel & Gable, 2009). Interaktionens stora effektstorlek ger här ytterligare tyngd åt antagandet att situationsanpassning är avgörande för upplevt stöd. Det tyder på att det är graden av matchning, snarare än responsens innehåll i sig, som främjar fortsatt självutlämnande. Detta mönster kan vidare förstås i ljuset av den matchningsprincip som tidigare diskuterats, där olika stödformer framstår som mer eller mindre funktionella beroende på vilken typ av behov situationen signalerar (Cutrona & Suhr, 1992; Maisel & Gable, 2009).

Den fördjupade analysen konkretiserade detta mönster genom att visa att den högsta benägenheten till fortsatt självutlämnande framkom när den känslofokuserade responsen överensstämde med ett känsloladdat scenario. Detta resultat ligger i linje med tidigare forskning som visat att emotionellt självutlämnande är särskilt starkt kopplat till upplevelsen av intimitet, eftersom sådana avslöjanden berör kärnaspekter av självet och kräver en respons som signalerar förståelse och validering (Laurenceau et al., 1998). I kontrast till detta minskade effekten när den känslofokuserade responsen placerades i en praktiskt orienterad kontext. Detta kan tolkas som att när behovet i stället är mer handlingsinriktat kan en sådan respons uppfattas som mindre relevant i relation till det uttryckta problemet. De problemlösande och mixade responserna uppvisade däremot ett mer jämnt mönster över scenarierna, vilket kan indikera att mer handlingsorienterade eller kombinerade responser i större utsträckning tolererar variation i kontext. Sammantaget kan hävdas att emotionell respons är särskilt effektiv vid situationsöverensstämmelse, men samtidigt mer sårbar när denna överensstämmelse saknas. Det är just denna typ av skillnader i responsens effektivitet som bekräftar att deltagarnas benägenhet till självutlämnande inte enbart beror på responstypen i sig, utan på hur väl responsen matchar den rådande problemkontexten.

En betydande styrka i föreliggande studie är den höga interna konsistensen hos de mätinstrument som användes. Som redovisats i metoddelen uppvisade skalorna en mycket hög reliabilitet (Passer, 2021). Vidare bekräftade manipulationskontrollen att deltagarna i hög grad uppfattade skillnaderna mellan de olika responstyperna i enlighet med det avsedda fokuset.

Detta stärker studiens interna validitet då det säkerställer att de observerade effekterna faktiskt kan härledas till variationer i responstyp. Däremot utgör användningen av skrivna scenarier en begränsning rörande studiens ekologiska validitet. Deltagarna skattade sin benägenhet att agera i en hypotetisk situation, vilket inte nödvändigtvis speglar faktiskt beteende under en interaktion som sker i realtid. Denna problematik lyftes fram redan under studiens pilotstudie där deltagare beskrev svårigheter med att visualisera situationen på grund av avsaknaden av interpersonella signaler såsom tonläge, mimik och kroppsspråk. I den tidigare refererade studien av Sprecher et al. (2012) som bland annat undersökte hur självutlämnande kan påverka positiva intryck i initiala interaktioner, interagerade deltagarna exempelvis i faktiska samtal där lyssnaren kunde uttrycka respons även genom sådana ickeverbala signaler. Denna typ av interaktion kan bidra till att förstärka upplevelsen av förståelse och närvaro, vilket är särskilt relevant i ljuset av IPM där upplevelsen av responsivitet bygger på att talaren tolkar mottagarens respons som förstående och bekräftande (Reis & Shaver, 1988). Bristen på dessa signaler i en enkätkontext kan eventuellt ha medfört att responserna upplevdes som mer artificiella än vad de skulle ha gjort i ett fysiskt möte.

Användningen av snöbollsurval via sociala medier kan innebära en viss risk för ett homogent urval gällande utbildningsnivå och socioekonomisk bakgrund, vilket begränsar möjligheten att generalisera resultaten till en bredare population. Ett annat viktigt metodologiskt övervägande rör den valda within-subjects-designen. Eftersom exponering för ett första scenario oundvikligen riskerar att färga tolkningen av det andra, utgör den konsekventa motbalanseringen av enkätversionerna en central styrka. Genom att effektivt neutralisera ordningseffekter på gruppnivå stärktes studiens interna validitet avsevärt. Designen innebar även en teoretisk risk för förväntanseffekter (demand characteristics), men den genomförda misstänksamhetskontrollen tyder på att detta inte har påverkat resultatet. Som kontrollanalysen visade drevs resultatet inte av att deltagarna identifierat studiens faktiska hypoteser, vilket är en viktig indikation på att de observerade effekterna reflekterar genuina reaktioner på problemkontexten snarare än en medveten anpassning. Eftersom datainsamlingen genomfördes via en anonym webbenkät bedöms dessutom risken för att svaren skulle ha färgats av en vilja att ge socialt önskvärda svar ha varit minimal.

Med hänsyn till att studiens hypoteser inte erhöll statistiskt stöd, och inga huvudeffekter observerades, saknas grund för att dra direkta praktiska implikationer av resultaten. I enlighet med vetenskaplig praxis bör konkreta rekommendationer endast utgå från säkerställda resultat.

Eftersom studien dessutom är designad utifrån scenariobaserade bedömningar snarare än faktiska pågående samtal, är det inte möjligt att generalisera resultaten till verkliga sociala interaktioner. Det explorativa fyndet kring interaktionseffekten indikerar förvisso ett preliminärt mönster gällande situationsanpassning. Givet avsaknaden av stöd för hypoteserna kan detta mönster emellertid inte omsättas i konkreta praktiska riktlinjer för hur individer bör agera i tillämpade praktiska sammanhang. Studiens bidrag är i detta avseende teoretiskt, och fynden tjänar i första hand som underlag för framtida forskning snarare än för omedelbar praktisk tillämpning.

Det kvarstår en väsentlig skillnad mellan att ange en teoretisk vilja att dela information i en hypotetisk enkät, och att faktiskt utlämna sig i en sårbar social interaktion där rädslan för negativa reaktioner är mer påtaglig. Detta är en aspekt som framtida forskning med fördel bör undersöka genom mer naturliga observationsstudier.

Framtida forskning

För att bygga vidare på studiens explorativa fynd och adressera dess metodologiska begränsningar bör framtida forskning undersöka interaktionseffekten mellan responstyp och problemkontext i mer ekologiskt valida miljöer. Eftersom föreliggande studie förlitade sig på textbaserade scenarier eliminerades paralingvistiska och ickeverbala signaler helt. En framtida experimentell studie i realtid skulle med fördel kunna inkludera och systematiskt manipulera dessa faktorer för att bättre efterlikna autentiska samtal. För att vidare komma runt begränsningarna med självskattade intentioner bör framtida forskning även sträva efter att objektivt mäta faktiskt beteende. Genom att studera det reella självutlämnande som sker i anslutning till en specifik respons kan forskningen närma sig en djupare förståelse för hur tillit skapas i initiala interaktioner.

Avslutande ord

Frågan om vad som får människor att öppna sig för varandra utgör en av grundpelarna i förståelsen av hur sociala band formas och fördjupas. Små nyanser i hur vi bemöter varandra, och hur väl detta bemötande harmoniserar med situationens specifika karaktär, kan avgöra om en interaktion stannar vid ytan eller utvecklas till en djupare tillit. I en samtid präglad av korta och allt oftare digitala möten, där många naturliga sociala ledtrådar saknas, blir denna kommunikativa flexibilitet allt viktigare att uppmärksamma. Att fortsätta utforska responsivitetens dynamik ger oss därför inte bara kunskap om kommunikation, utan en djupare insikt i hur tillit och mänsklig närhet överlever och utvecklas i en föränderlig tid.

Referenser

- Ames, D. R., & Bianchi, E. C. (2008). The agreeableness asymmetry in first impressions: Perceivers' impulse to (mis)judge agreeableness and how it is moderated by power. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1719–1736.
<https://doi.org/10.1177/0146167208323932>
- 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), 363–377.
<https://doi.org/10.1177/0146167297234003>
- Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41(3), 258–290.
<https://doi.org/10.1037/h0055756>
- 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>
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, 19(2), 154–174.
<https://doi.org/10.1177/009365092019002002>
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., & Glick, P. (2007). Universal dimensions of social cognition: Warmth and competence. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(2), 77–83.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.11.005>
- Freitag, M., & Bauer, P. C. (2016). Personality traits and the propensity to trust friends and strangers. *The Social Science Journal*, 53(4), 467–476.
<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2015.12.002>
- Itzchakov, G., Reis, H. T., & Weinstein, N. (2022). How to foster perceived partner responsiveness: High-quality listening is key. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(1), e12648.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12648>
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner

- responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lundh, L.-G., & Nilsson, A. (2018). *Psykologin som vetenskap: Vetenskapsteoretiska och forskningsmetodologiska grunder*. Studentlitteratur.
- Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02388.x>
- Marigold, D. C., Cavallo, J. V., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2014). You can't always give what you want: The challenge of providing social support to low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(1), 56–80.
<https://doi.org/10.1037/a0036554>
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*, 20(3), 709–734.
<https://doi.org/10.5465/amr.1995.9508080335>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2025). *Learning statistics with jamovi: A tutorial for beginners in statistical analysis*. Open Book Publishers.
<https://doi.org/10.11647/OBP.0333>
- Passer, M. W. (2021). *Research methods: Concepts and connections* (3:e uppl.). Worth Publishers.
- Rafi, J., & Jentschke, S. (2020). *jamovi documentation*. The jamovi project.
<https://www.jamovi.org>
- Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. In L. Campbell & T. J. Loving (Red.), *Interdisciplinary research on close relationships: The case for integration* (pp. 27–52). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/13486-002>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Red.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.

- Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2012). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(4), 497–514.
<https://doi.org/10.1177/0265407512459033>
- Stavrova, O., Evans, A. M., & van Beest, I. (2022). The effects of partner extraversion and agreeableness on trust. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(7), 1028-1042.
<https://doi.org/10.1177/01461672221086768>
- Steel, J. L. (1991). Interpersonal correlates of trust and self-disclosure. *Psychological Reports*, 68(3 Suppl.), 1319–1320.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.3c.1319>

Appendix A

Scenarier och stimulusmaterial

Det emotionella scenariot

Föreställ dig att du nyligen har börjat på en ny kurs eller ett nytt jobb och är på en längre rast. Du råkar hamna bredvid en person som du inte känner sedan tidigare. Ni börjar småprata och samtalet flyter på oväntat bra.

Efter en stund delar du med dig av något som har känts väldigt tufft på sistone och som får dig att känna dig lite nere och illa till mods. Det handlar om en situation som du tycker känns svår att styra över och som tynger dig i vardagen. Du känner dig smått osäker när du berättar om detta, men hoppas att personen ska reagera på ett sätt som känns bra.

Det praktiska scenariot

Föreställ dig att du nyligen har börjat på en ny kurs eller ett nytt jobb och är på en längre rast. Du råkar hamna bredvid en person som du inte känner sedan tidigare. Ni börjar småprata och samtalet flyter på oväntat bra.

Efter en stund delar du ett praktiskt dilemma som du står inför just nu. Det handlar om en uppgift där du har kört fast och behöver hitta en väg framåt för att hinna klart innan en deadline. Du uttrycker att du känner dig väldigt stressad över att inte ha en fungerande plan än, och hoppas att personen ska reagera på ett bra sätt.

Den emotionella responsen

Du får den följande responsen av personen:

”Oj, det låter verkligen tufft... Jag förstår att du känner dig nere med tanke på allt det där. Det måste vara tungt att bära på, och jag tror att vem som helst hade reagerat precis likadant i din sits.”

Den problemlösande responsen

Du får den följande responsen av personen:

Jag förstår... Det låter jobbigt. Men det bästa är nog att försöka få lite struktur på det hela. Har du testat att bryta ner det i mindre delar? Då får man ofta lite bättre överblick och ser vad man faktiskt kan göra. Om du tar det steg för steg och fokuserar på det praktiska så brukar det kännas mer hanterbart.

Den mixade responsen

Du får den följande responsen av personen:

Oj, det låter verkligen tufft... Jag förstår att du känner dig nere med tanke på allt det där, och det måste vara tungt att bära på. Men det bästa är nog att försöka få lite struktur på det hela. Har du testat att bryta ner det i mindre delar? Då får man ofta lite bättre överblick och ser vad man faktiskt kan göra. Om du tar det steg för steg och fokuserar på det praktiska så brukar det kännas mer hanterbart.

Appendix B

Enkätfrågor och mätinstrument

Upplevd responsivitet (inspirerad av Canevello & Crocker, 2010; Reis & Shaver, 1988)

Hur upplevde du responsen?

Instruktion: Tänk på hur personen i scenariot svarade. Hur mycket instämmer du i följande påståenden? (1 = Instämmer inte alls, 7 = Instämmer helt)

Fråga 1: Personen verkade förstå hur jag kände.

Fråga 2: Personen fick mig att känna mig accepterad.

Fråga 3: Personen verkade bry sig om mitt välbefinnande.

Fråga 4: Personen visade att mina känslor var legitima.

Fråga 5: Personen försökte sätta sig in i min situation.

Benägenhet till självutlämnande (baserad på Reis & Shaver, 1988; Aron et al., 1997; Sprecher et al., 2012)

Hur resonerar du?

Tänk på situationen som beskrevs ovan och på hur personen svarade. Hur mycket instämmer du i följande påståenden? (1 = Instämmer inte alls, 7 = Instämmer helt)

Fråga 1: Jag skulle vara villig att fortsätta samtalet och berätta mer om mig själv.

Fråga 2: Jag skulle känna mig bekväm med att dela mer personlig information med personen.

Fråga 3: Jag skulle kunna öppna upp mig mer om mina känslor.

Fråga 4: Jag skulle kunna berätta något ännu mer privat om mig själv för personen.

Fråga 5: Jag skulle känna mig trygg i att avslöja något sårbart inför personen.

Manipulationskontrollen

Hur uppfattade du personens sätt att svara? Hur mycket instämmer du i följande påståenden? (1 = Instämmer inte alls, 7 = Instämmer helt)

Fråga 1: Personen försökte hjälpa mig att lösa problemet.

Fråga 2: Personen fokuserade på mina känslor.

Fråga 3: Personen blandade både känslfokus och problemlösning.

Misstänksamhetskontrollen

Vad tror du att den här undersökningen handlade om? Försök gissa vår hypotes! (dvs. vad du tror att vi ville undersöka).

Respondenten fick en fritextruta.

Demografiska frågor

Bakgrundsfrågor

1. Vilket kön identifierar du dig som?

Alternativ: Kvinna, Man, Ickebinär, Vill inte ange.

2. Hur gammal är du?

Respondenten fick en fritextruta.

Appendix C

Informationsbrev och samtyckesformulär

Rekryteringsinlägg på sociala medier

Vill du delta i en studie om hur människor uppfattar respons i vardagliga samtalssituationer?

Vi är två psykologistudenter som genomför en studie som del av vårt examensarbete. Studien handlar om hur olika typer av respons uppfattas i samtalssituationer mellan personer som inte känner varandra.

Vem kan delta?

- Du som är 18 år eller äldre
- Kan läsa och förstå svenska

Vad innebär det att delta?

Du får läsa två korta scenarier och svara på några frågor om hur du uppfattar dem i enkätform. Det tar cirka 5–10 minuter och är helt anonymt.

Vi uppskattar verkligen ditt deltagande!

[Länk till enkäten]

Information och samtycke (Inledande text i enkäten)

Titeln: Hur uppfattas vi?

Information om studien:

Du inbjuds att delta i en studie som genomförs inom ramen för en kandidatuppsats i psykologi. Studien handlar om hur människor upplever olika typer av respons i samtalssituationer mellan personer som inte känner varandra. Deltagandet är frivilligt, och du kan när som helst avbryta utan att ange någon anledning. Enkäten är helt anonym och dina svar används endast för forskningsändamål inom detta studentarbete. Resultatet redovisas på gruppnivå. Genom att välja "Jag har läst informationen ovan och samtycker till att delta i studien." nedan bekräftar du att du har tagit del av informationen och samtycker till att delta i studien.

Svarsalternativ: "Jag har läst informationen ovan och samtycker till att delta i studien."