



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats

Från individualism till gemenskap

**En studie om självtranscendens, upplevd samhörighet och
välmående i dagens Sverige**

From Individualism to Community

**A Study of Self-Transcendence, Sense of Belonging, and Well-
Being in Contemporary Sweden**

Emmy Hedin & Lovisa Lill

Kandidatuppsats VT 26

Handledare: Una Tellhed
Examinator: Simon Granér

Abstract

In increasingly individualised and secularised societies, questions of meaning, social connectedness, and psychological well-being have gained attention in both research and public discourse. Self-transcendence has been proposed as a potential psychological resource in this context but has rarely been examined in relation to collective belonging and well-being within a Swedish population. The aim of the present study was to investigate the relationships between self-transcendence, collective belonging, and well-being, with self-transcendence as the central variable. The study employed a quantitative cross-sectional design based on self-report data from 114 Swedish-speaking participants aged 16–80 years. Self-transcendence, collective belonging, psychological well-being, and life satisfaction were measured using established instruments. The relationships between variables were analysed using Pearson correlations and multiple regression analysis. The results showed that all variables were positively and statistically significantly related ($p < .001$). Self-transcendence demonstrated a strong association with psychological well-being and moderate associations with life satisfaction and collective belonging. In the regression analysis, psychological well-being was the only variable that contributed unique explanatory variance to self-transcendence. Overall, the findings indicate that self-transcendence is closely related to both eudaimonic well-being and perceived social belonging and can be understood as a relational and meaning-oriented psychological resource in an individualised society.

Keywords: Self-transcendence; sense of belonging; psychological well-being; life satisfaction; individualisation

Sammanfattning

I ett individualiserat och sekulariserat samhälle har frågor om mening, gemenskap och psykologiskt välmående aktualiserats inom såväl forskning som samhällsdebatt. Självtranscendens har föreslagits som en möjlig psykologisk resurs i denna kontext, men har i begränsad utsträckning undersökts i relation till kollektiv samhörighet och välmående i en svensk population. Syftet med föreliggande studie var att undersöka sambandet mellan självtranscendens, kollektiv samhörighet och välmående, med självtranscendens som central variabel. Studien genomfördes med en kvantitativ tvärsnittsdesign baserad på självskattningsdata från 114 svenskspråkiga deltagare i åldern 16–80 år. Självtranscendens, kollektiv samhörighet, psykologiskt välmående och livstillfredsställelse mättes med etablerade instrument. Sambanden analyserades med Pearson-korrelationer och multipel regressionsanalys. Resultaten visade att samtliga variabler var positivt och statistiskt signifikant relaterade ($p < .001$). Självtranscendens uppvisade ett starkt samband med psykologiskt välmående samt måttliga samband med livstillfredsställelse och kollektiv samhörighet. I regressionsanalysen var psykologiskt välmående den enda variabel som bidrog med unik förklaringskraft för självtranscendens. Sammantaget indikerar resultaten att självtranscendens är nära relaterad till både eudaimoniskt välmående och upplevd gemenskap, och kan förstås som en relationell och meningsskapande resurs i ett individualiserat samhälle.

Nyckelord: Självtranscendens; upplevd samhörighet; psykologiskt välbefinnande; livstillfredsställelse; individualisering

Tack!

Vi vill rikta ett stort tack till alla som deltagit i studien, till vår handledare och till vänner och familj. Utan allas er hjälp hade inte denna studie varit möjlig att genomföra!

Från individualism till gemenskap: en studie om självtranscendens, upplevd samhörighet och välmående i dagens Sverige

I takt med att moderna samhällen erbjuder allt större frihet för individer att forma sina liv, har frågor om mening, gemenskap och psykologiskt välbefinnande blivit allt mer centrala. I många västerländska samhällen, däribland Sverige, har traditionella kollektiva strukturer såsom religion, lokalsamhällen och långvariga gemenskaper successivt försvagats, samtidigt som individen i ökande grad förväntas skapa sitt eget livsprojekt (Inglehart & Welzel, 2010; Holt-Lunstad, 2022). Forskning har emellertid visat att denna individualisering, trots sina fördelar, kan vara förknippad med ökad ensamhet, psykisk ohälsa och upplevelser av meningslöshet (Inglehart & Welzel, 2010; Holt-Lunstad, 2022).

Mot denna bakgrund har självtranscendens lyfts fram som ett centralt psykologiskt begrepp för att förstå hur människor skapar mening och välmående i ett individualiserat samhälle (Koltko-Rivera, 2006; Reed, 2009). Självtranscendens avser individens förmåga att överskrida ett snävt självfokus och rikta sitt engagemang mot relationer, värden och sammanhang bortom det egna jaget (Maslow, 1969; Reed, 2009). Begreppet introducerades i Abraham Maslows senare arbeten som ett steg bortom självförverkligande och har senare kopplats till ökad livstillfredsställelse, psykologiskt välbefinnande och meningsskapande (Maslow, 1969; Koltko-Rivera, 2006; Reed, 2009).

Tidigare forskning indikerar att självtranscendens ofta tar sig uttryck i relationella sammanhang och är nära kopplad till upplevelser av gemenskap och tillhörighet (belongingness), vilka i sin tur har visat sig vara centrala för psykologiskt välbefinnande (Baumeister & Leary, 1995; Haslam et al., 2018). Trots detta har självtranscendens sällan studerats som ett övergripande organiserande begrepp i relation till både gemenskap och välmående. Föreliggande studie tar därför sin utgångspunkt i självtranscendens som en central psykologisk konstruktion och undersöker hur denna relaterar till upplevd kollektiv samhörighet och välmående i en svensk population i åldern 16–80 år.

Studien undersöker samband mellan självtranscendens, upplevd kollektiv samhörighet och välmående i en svenskspråkig population i åldern 16–80 år. Välmående operationaliseras genom två mått: psykologiskt välmående och livstillfredsställelse. Undersökningen baseras på självskattningsdata insamlade under några dagar i november 2025 och syftar till att analysera relationer mellan variabler snarare än att fastställa kausala samband.

Självtranscendens

Självtranscendens är ett psykologiskt begrepp som introducerades som en vidareutveckling av Maslows behovshierarki, där självtranscendens föreslogs som en nivå bortom självförverkligande (Maslow, 1969). Inom Reeds Self-Transcendence Theory vidareutvecklas begreppet och definieras som individens förmåga att överskrida ett snävt självfokus och rikta sitt engagemang mot värden, relationer och sammanhang som sträcker sig bortom det egna jaget (Reed, 2009). Begreppet innefattar upplevelser av mening, samhörighet och engagemang i något större än individen själv, såsom andra människor, samhälle, natur eller existentiella värden. Självtranscendens skiljer sig därmed från självförverkligande, som primärt fokuserar på individens personliga utveckling och realisering av den egna potentialen. I denna studie förstås självtranscendens som ett relationellt och existentiellt fenomen med tydliga kopplingar till både gemenskap och välmående.

En central teoretisk utgångspunkt för självtranscendens återfinns i Maslows behovshierarki, även benämnd Maslows behovsteori (Maslow, 1943, 1969). I sin ursprungliga behovshierarki placerade Maslow självförverkligande som det högsta mänskliga behovet. I sina senare skrifter argumenterade han dock för att detta inte utgjorde den yttersta nivån av mänsklig motivation, utan att det snarare finns ett ytterligare steg bortom självförverkligande: självtranscendens. Detta steg kännetecknas av att individen överskrider sitt eget ego och finner mening genom att bidra till något större än sig själv, exempelvis genom altruism, tjänande, kreativitet eller engagemang för kollektiva värden (Maslow, 1969; Koltko-Rivera, 2006). Maslow menade att självtranscendens inte står i motsats till självförverkligande, utan snarare förutsätter det, samtidigt som fokus förskjuts från individens egna behov till ett bredare sammanhang.

Utöver Maslows teori har självtranscendens behandlats inom existentiell psykologi. Viktor Frankl betonade att människans grundläggande drivkraft är strävan efter mening, och att denna mening ofta återfinns genom engagemang i något som ligger bortom individens omedelbara självintresse (Frankl, 1963). Enligt Frankl uppstår psykiskt lidande inte enbart genom brist på njutning eller framgång, utan genom upplevelser av meningslöshet, vilka i sin tur kan lindras genom självtranscendent orienteringar. Detta perspektiv bidrar till att förstå självtranscendens som en existentiell hållning snarare än enbart ett personlighetsdrag.

Självtranscendens har även utvecklats som ett psykologiskt begrepp inom omvårdnads- och utvecklingspsykologi, särskilt genom Pamela Reeds teori om självtranscendens. Reed

(2009) beskriver självtranscendens som en utvecklingsprocess där individens gränser vidgas intra-personellt, interpersonellt och transpersonellt. Denna process innefattar ökad självacceptans, fördjupade relationer och en större känsla av sammanhang och mening. Reeds modell betonar att självtranscendens ofta utvecklas i relation till livserfarenheter och kan vara särskilt framträdande i senare skeden av livet, men är inte begränsad till ålderdom eller livskriser.

Inom såväl existentiella som socialpsykologiska perspektiv framhålls självtranscendens som ett i hög grad relationellt fenomen (Maslow, 1969; Reed, 2009; Haslam et al., 2018). Upplevelser av självtranscendens beskrivs ofta uppstå i sociala sammanhang där individen känner sig delaktig i en gemenskap eller engagerad i gemensamma mål (Reed, 2009; Haslam et al., 2018). Detta innebär att självtranscendens och upplevd gemenskap kan förstås som ömsesidigt förstärkande processer. När individen upplever tillhörighet till ett större sammanhang skapas förutsättningar för att rikta uppmärksamheten bortom det egna jaget, vilket i sin tur kan fördjupa känslan av mening och sammanhang (Baumeister & Leary, 1995).

I samtida, individualiserade samhällen, där värdesystem i hög grad betonar autonomi, prestation och individuell framgång, kan självtranscendens förstås som ett särskilt relevant motperspektiv (Inglehart & Welzel, 2010; Putnam, 2000). Forskning har visat att stark betoning på individuella ideal och prestation kan vara relaterad till ökad psykisk stress och upplevelser av tomhet, särskilt när meningsskapande primärt kopplas till personliga prestationer (Curran & Hill, 2019; Holt-Lunstad, 2022). I detta sammanhang har självtranscendens lyfts fram som ett alternativt sätt att förstå välmående, där mening och tillfredsställelse uppstår genom relationer, samhällsengagemang och kollektiva värden snarare än genom individuell optimering (Haslam et al., 2018; Reed, 2009).

Empiriska studier har påvisat ett positivt samband mellan självtranscendens och olika aspekter av psykologiskt välbefinnande. Högre grad av självtranscendens är associerad med ökad livstillfredsställelse, bättre psykologiskt fungerande och starkare upplevelse av mening i livet (Reed, 2009; Cloninger et al., 2004). Konstruktionen har dessutom relaterats till prosociala beteenden, emotionell stabilitet och existentiell acceptans (Cloninger et al., 2004; Reed, 2009). Sammantaget indikerar dessa resultat att självtranscendens kan fungera som en psykologisk resurs som bidrar till hållbart välmående.

Forskning över livsloppet indikerar att självtranscendens tenderar att öka med ålder, vilket har kopplats till ökad livserfarenhet, perspektivförskjutning och acceptans av livets begränsningar (Reed, 2009). Detta gör självtranscendens särskilt relevant att studera i populationer med bred åldersspridning.

Eftersom självtranscendens i hög grad tar sig uttryck i relationella sammanhang, blir begreppet upplevd gemenskap (belongingness) centralt att närmare undersöka.

Upplevd gemenskap

Upplevd gemenskap, eller *belongingness*, har inom psykologisk forskning definierats som ett grundläggande mänskligt behov som visat sig påverka människors välmående, motivation och upplevelse av mening (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad, 2022).

I sin så kallade belongingness-hypotes beskriver Baumeister och Leary (1995) hur människor drivs av ett fundamentalt behov av tillhörighet, det vill säga en djupt rotad motivation att skapa och upprätthålla varaktiga och ömsesidiga sociala band. Enligt teorin påverkar detta behov både kognitiva processer och emotionella reaktioner, där positiva känslor förknippas med upplevd gemenskap medan social isolering är associerad med psykiskt och fysiskt lidande. Vidare framhåller teorin att människor med lätthet etablerar sociala relationer och uppvisar motstånd mot att bryta befintliga band, även när dessa är dysfunktionella. Brist på meningsfull samhörighet har dessutom kopplats till ökad risk för psykisk ohälsa, kriminalitet och nedsatt immunfunktion (Baumeister & Leary, 1995). Sammantaget indikerar belongingness-hypotesen att tillhörighet inte enbart är ett önskvärt tillstånd, utan ett grundläggande mänskligt behov och en central förutsättning för psykologisk anpassning och välbefinnande.

Även om belongingness-hypotesen tydligt etablerar tillhörighet som ett grundläggande mänskligt behov, behandlar den inte explicit begreppet självtranscendens. Det finns dock teoretiska skäl att integrera dessa perspektiv, då upplevelser av gemenskap kan förstås som en förutsättning för att rikta engagemang bortom det egna jaget. I detta sammanhang blir Maslows utvidgade behovsteori särskilt relevant. Koltko-Rivera (2006) belyser hur den vedertagna bilden av Maslows behovshierarki ofta är ofullständig, eftersom den utelämnar hans senare tillägg av självtranscendens som den egentliga högsta nivån. Författaren argumenterar för att Maslow mot slutet av sitt liv såg behovet av att gå bortom det egna jaget för att tjäna något större som ett stadium bortom självförverkligande. Genom analyser av Maslows dagböcker och senare föreläsningar visar Koltko-Rivera att denna korrigerade modell är avgörande för

förståelsen av mänsklig motivation, altruism och värderingsstyrt beteende. Vidare menar Koltko-Rivera att inkluderingen av självtranscendens skapar teoretiska broar till visdomsforskning, tvärkulturella värderingar och andliga upplevelser.

Upplevd gemenskap kan även förstås i ljuset av social identitetsteori (Tajfel & Turner, 1979; Abrams, 2001), som betonar hur individers självuppfattning delvis formas genom gruppstillhörigheter. Enligt teorin skapas känslan av ett "vi" genom kognitiva processer av kategorisering, där individer identifierar sig med sociala grupper och internaliserar gruppens normer och värderingar. Denna gruppidentifikation kan bidra till ökad självkänsla, minskad osäkerhet och starkare upplevelse av samhörighet. Ur detta perspektiv kan belongingness förstås som en process där individens självbild integreras med kollektiva identiteter, vilket i sin tur kan påverka psykologiskt välbefinnande.

I sekulariserade och individualiserade samhällen har traditionella källor till gemenskap, såsom religion, familjestrukturer och lokalsamhällen, i allt högre grad förlorat sin självklara roll som ramverk för tillhörighet och mening. Internationella värderingsstudier visar att länder som Sverige kännetecknas av höga nivåer av individualism och självuttryck samt låg grad av religiös och traditionell förankring (Inglehart & Welzel, 2010; World Values Survey Association, 2022). I denna kontext förväntas individen i större utsträckning själv forma sin identitet, sitt livssyfte och sina sociala relationer, vilket kan innebära både ökade friheter och ökade psykologiska krav. Samtidigt visar forskning att behovet av tillhörighet kvarstår oberoende av kulturell kontext (Baumeister & Leary, 1995). Bristande upplevelse av tillhörighet är kopplad till sämre psykiskt välbefinnande. I individualiserade samhällen kan detta behov bli svårare att tillfredsställa, då sociala band i högre grad är valbara, mer instabila och mindre institutionellt förankrade. Detta kan bidra till ökade nivåer av ensamhet och social isolering, trots formellt hög självständighet. I Sverige visar nationella rapporter att upplevd ensamhet och psykisk ohälsa har ökat under senare år, särskilt bland unga och unga vuxna (Folkhälsomyndigheten, 2023). Forskning inom positiv psykologi och samhällsvetenskap har samtidigt visat att social gemenskap och socialt kapital är starkt relaterade till livstillfredsställelse och välbefinnande (Helliwell & Putnam, 2004). Putnam (2000) beskriver hur individualisering och minskat deltagande i kollektiva sammanhang kan leda till försvagade sociala band, vilket i sin tur kan påverka både individers och samhällens välmående negativt.

Mot denna bakgrund kan belongingness i sekulariserade och individualiserade samhällen förstås som ett centralt men potentiellt otillfredsställt psykologiskt behov. När

kollektiva strukturer för gemenskap försvagas blir individens subjektiva upplevelse av samhörighet särskilt betydelsefull för psykiskt välbefinnande. Att undersöka hur människor upplever tillhörighet i denna samhällskontext är därför av stor relevans för att förstå både individuellt välmående och bredare samhälleliga utmaningar.

Denna teoretiska utgångspunkt har fått omfattande empiriskt stöd i senare forskning. Studier inom ramen för det så kallade social cure-perspektivet visar exempelvis att social identifikation och tillhörighet till meningsfulla grupper är relaterat till lägre nivåer av depression och stress samt högre psykologiskt välbefinnande (Haslam et al., 2018). Dessa samband har observerats i såväl kliniska som icke-kliniska populationer. Översiktsforskning visar vidare att social tillhörighet och sociala relationer har betydelse för både psykisk och fysisk hälsa, medan social isolering utgör en betydande riskfaktor för psykiskt illabefinnande (Holt-Lunstad, 2022). Sammantaget indikerar forskningen att belongingness inte enbart är ett subjektivt upplevelsemått, utan en central psykologisk och folkhälsorelevant resurs i samtida samhällen.

Flera studier har pekat på ett nära samband mellan upplevd samhörighet och självtranscendens. Självtranscendens, som innebär ett överskridande av ett snävt självfokus till förmån för relationer, värden och engagemang bortom individen, har visat sig vara relaterad till både mening och psykologiskt välbefinnande (Reed, 2009; Cloninger et al., 2004). I detta sammanhang framstår belongingness som en möjlig kontext där självtranscendent upplevelser kan utvecklas. Reeds (2009) forskning visar exempelvis att individer med hög grad av självtranscendens rapporterar starkare känsla av samhörighet och bättre psykologiskt välbefinnande, särskilt i senare skeden av livet. Nyare tolkningar betonar att självtranscendens ofta tar sig uttryck i relationella och kollektiva sammanhang där individen upplever sig vara del av något större än sig själv (Haslam et al., 2018).

I takt med ökad digitalisering har forskningen även uppmärksammat hur belongingness formas i online-miljöer. Digitala gemenskaper kan fungera som arenor för social tillhörighet, särskilt för individer med begränsade offline-relationer (Ellison et al., 2007). Samtidigt indikerar studier att kvaliteten i social interaktion är avgörande: aktivt och ömsesidigt engagemang är relaterat till ökad upplevd samhörighet, medan passiv konsumtion snarare är associerad med minskat välbefinnande (Gerson et al., 2017). Upplevelsen av samhörighet varierar även över livsloppet. Hawkley och Cacioppo (2010) visar att ensamhet förekommer i alla åldrar, men att dess uttryck skiljer sig åt mellan livsfaser. Yngre individer tenderar att ha

bredare men mer instabila nätverk, medan äldre vuxna ofta har färre men emotionellt närmare relationer. Forskning indikerar samtidigt att självtranscendens kan öka med ålder, vilket kopplas till större acceptans och perspektivförskjutning (Reed, 2009).

Då både självtranscendens och belongingness har visat sig vara nära relaterade till psykiskt fungerande, blir det nödvändigt att fördjupa förståelsen av hur välmående teoretiskt och empiriskt definieras.

Välmående

Välmående är ett centralt begrepp inom psykologisk forskning, men saknar en entydig definition (Dodge et al., 2012). I bred bemärkelse avser välmående individens subjektiva upplevelse av att må bra och fungera väl i livet. Det är viktigt att skilja mellan välmående och frånvaro av psykisk ohälsa, då en individ kan uppleva låga nivåer av psykisk ohälsa utan att nödvändigtvis rapportera högt välmående (Keyes, 2005). I denna studie förstås välmående som ett mångdimensionellt begrepp som innefattar både subjektiva bedömningar av livet och mer djupgående aspekter av psykologiskt fungerande.

Inom forskningen görs ofta en distinktion mellan hedoniskt och eudaimoniskt välbefinnande (Ryan & Deci, 2001). Det hedoniska perspektivet fokuserar på upplevelser av lycka, njutning och livstillfredsställelse. En central företrädare för detta perspektiv är Ed Diener, som definierar subjektivt välbefinnande som en kombination av positiva affekter, låg förekomst av negativa affekter och kognitiv utvärdering av livet som helhet (Diener et al., 1985).

Det eudaimoniska perspektivet på välmående betonar istället mening, personlig utveckling och självförverkligande. Carol Ryff har utvecklat en inflytelserik modell för psykologiskt välmående som består av sex dimensioner: självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, miljöbehärskning, personlig utveckling och livssyfte (Ryff, 1989). Enligt detta perspektiv handlar välmående inte enbart om att känna sig lycklig, utan om att leva ett meningsfullt och psykologiskt fungerande liv. Relationer och upplevelse av syfte utgör centrala komponenter i denna modell, vilket knyter välmående nära till både gemenskap och självtranscendens.

Empirisk forskning visar att välmående påverkas av en rad psykologiska och sociala faktorer (Diener et al., 2018). Sociala relationer och upplevd samhörighet har visat sig vara bland de starkaste prediktorerna för både hedoniskt och eudaimoniskt välmående (Holt-Lunstad et al., 2010; Haslam et al., 2018). Studier inom positiv psykologi har visat att kvaliteten på

sociala relationer ofta har större betydelse för välmående än materiella faktorer såsom inkomst eller status (Diener & Seligman, 2002). Dessa resultat har bekräftats i nyare forskning, som betonar att välmående i hög grad är ett relationellt fenomen (Haslam et al., 2018; Holt-Lunstad, 2022).

Forskning har visat att upplevelse av mening i livet utgör en central komponent i psykologiskt välmående. Martela och Steger (2016) beskriver mening som bestående av tre komponenter: begriplighet, syfte och betydelse. Empiriska studier visar att individer som upplever sitt liv som meningsfullt rapporterar högre nivåer av livstillfredsställelse och psykologiskt välbefinnande samt lägre nivåer av psykisk ohälsa (Steger et al., 2006; Ryff, 1989). Mening är i sin tur ofta förankrad i relationer, värderingsbaserat engagemang och upplevelser av att bidra till något större än sig själv (Baumeister & Vohs, 2002; Martela & Steger, 2016).

Självtranscendens har i flera studier identifierats som en viktig faktor för välmående. Individer som uppvisar högre grad av självtranscendens tenderar att rapportera högre livstillfredsställelse, bättre psykologiskt fungerande och större existentiell tillfredsställelse (Reed, 2009; Cloninger et al., 2004). Dessa samband antyder att välmående inte enbart är kopplat till självfokus och individuell framgång, utan även till förmågan att rikta uppmärksamheten bortom det egna jaget.

I samtida samhällen, präglade av individualisering och minskade kollektiva strukturer, har välmående blivit ett alltmer centralt forsknings- och samhällsproblem. Trots höga nivåer av materiellt välstånd rapporteras ökande psykisk ohälsa och ensamhet i många västerländska länder. Detta har bidragit till en ökad betoning på relationella och meningsbaserade perspektiv på välmående, där gemenskap och självtranscendens framstår som viktiga resurser för hållbart psykiskt fungerande (Holt-Lunstad, 2022; Haslam et al., 2018).

Sammantaget visar såväl klassiska teorier som modern empirisk forskning att självtranscendens, upplevd gemenskap och välmående är nära sammanlänkade fenomen. I individualiserade samhällen, där kollektiva strukturer delvis har försvagats och individen i hög grad förväntas skapa mening på egen hand, framstår relationella och självöverskridande processer som särskilt betydelsefulla. Självtranscendens kan i detta sammanhang förstås som en potentiell psykologisk resurs som integrerar upplevelser av gemenskap och mening och därigenom bidrar till både hedoniska och eudaimoniska aspekter av välmående.

Trots att tidigare forskning har visat samband mellan social samhörighet och välbefinnande, samt mellan självtranscendens och välmående, är studier som samtidigt integrerar dessa tre konstruktioner i en och samma modell relativt begränsade. Detta gäller särskilt i en svensk kontext med bred åldersvariation. Föreliggande studie syftar därför till att undersöka hur självtranscendens relaterar till upplevd kollektiv samhörighet och olika aspekter av välmående, samt hur dessa samband varierar med ålder. Genom att placera självtranscendens som den centrala organiserande variabeln och undersöka dess relation till både kollektiv gemenskap och två distinkta dimensioner av välmående bidrar studien med en integrativ modell av relationellt välbefinnande i en samtida svensk kontext.

Mot denna bakgrund och i ljuset av identifierade forskningsluckor syftar föreliggande studie till att empiriskt undersöka självtranscendens som en central psykologisk resurs för välmående i ett individualiserat samhälle. Mer specifikt syftar studien till att analysera hur självtranscendens relaterar till upplevd kollektiv samhörighet (belongingness) och olika aspekter av välmående. Genom att sätta självtranscendens i fokus undersöks hur relationella och meningsskapande processer samverkar i människors upplevelse av psykiskt välbefinnande.

Hypoteser

Utifrån den teoretiska och empiriska genomgången formuleras följande hypoteser:

H1: Självtranscendens är positivt relaterad till psykologiskt välbefinnande.

H2: Självtranscendens är positivt relaterad till livstillfredsställelse.

H3: Självtranscendens är positivt relaterad till upplevd kollektiv samhörighet (belongingness).

H4: Upplevd kollektiv samhörighet är positivt relaterad till välmående.

För att pröva dessa hypoteser genomfördes en kvantitativ enkätstudie i en svenskspråkig population i åldern 16-80 år. I följande avsnitt redogörs för studiens metod, urval, mätinstrument och analytiska tillvägagångssätt.

Metod

Design

Studien genomfördes med en kvantitativ tvärsnittsdesign baserad på en webbaserad enkät administrerad via Sunet Survey. Syftet var att undersöka samband mellan självtranscendens, upplevd kollektiv samhörighet (belongingness), livstillfredsställelse och psykologiskt välbefinnande i en svenskspråkig population i åldern 16–80 år.

Enkäten bestod av fyra etablerade psykologiska skalor som mätte studiens centrala variabler. En avslutande öppen fråga inkluderades där deltagarna frivilligt kunde utveckla sina svar i fritext, vilket gav studien ett begränsat inslag av mixed methods. Den kvantitativa enkätmetoden valdes eftersom den möjliggör effektiv insamling av data från ett större antal deltagare och tillåter statistisk analys av samband mellan flera psykologiska konstruktioner.

Urval

Totalt deltog 115 personer i studien. En deltagare exkluderades från analysen efter att ha uppgett i fritextsvar att hen inte hade besvarat enkäten ärligt. Det slutliga urvalet bestod därför av 114 deltagare. Deltagarnas ålder varierade mellan 16 och 80 år, vilket gav ett brett åldersspann och möjliggjorde analyser av variationer över livsloppet. Av deltagarna identifierade sig 70 som kvinnor och 44 som män. Urvalet kan klassificeras som ett bekvämlighets- och snöbollsurval. Enkäten distribuerades via sociala medier samt via forskarnas personliga nätverk, där mottagare även uppmuntrades att sprida enkäten vidare. Denna urvalsstrategi valdes av praktiska skäl inom ramen för kandidatuppsatsens tidsram och resurser. Deltagandet var frivilligt och ingen ekonomisk ersättning utgick. Inklusionskriterierna var att deltagarna skulle vara minst 15 år gamla samt ha tillräckliga kunskaper i svenska för att förstå och besvara enkäten. Åldersgränsen sattes vid 15 år eftersom svensk lag kräver vårdnadshavares samtycke för deltagande i forskning för personer som är yngre än detta.

Instrument

Enkäten bestod av fyra etablerade psykologiska skalor som tillsammans mätte studiens huvudsakliga variabler: självtranscendens, upplevd kollektiv samhörighet, livstillfredsställelse och psykologiskt välbefinnande. För att möjliggöra jämförbarhet mellan skalornas medelvärden och instrumenten harmoniserades svarsalternativen till en gemensam sjugradig Likertskala (1 = stämmer inte alls, 7 = stämmer helt och hållet). Detta kommunicerades tydligt i instruktionerna till deltagarna. Den svenska versionen som användes i datainsamlingen återfinns under Bilagor.

Self-Transcendence Scale

Självtranscendens mättes med Self-Transcendence Scale (STS; Reed, 2009/2018), som består av 15 påståenden och som har utvecklats för att fånga individers upplevelser av personlig utveckling, meningsskapande och känsla av att vara en del av något större än sig själv. Ett exempel på item är: “(...) having hobbies or interests I can enjoy” vilket vi har valt att översätta till “Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som har hobbies och fritidsintressen som jag tycker om.”. Skalan är ursprungligen fyrskalig, men anpassades här alltså till en sjugradig Likertskala utan att skalan i sig förändrades. Skalan har i tidigare forskning visat god reliabilitet ($\alpha > .80$). I denna studie var reliabiliteten $\alpha > .795$.

Sense of Belonging Scale

Upplevd kollektiv samhörighet/belongingness mättes med Sense of Belonging Scale (SBS; Mellinger, 1987), bestående av 16 påståenden. Skalan innehåller både positivt och negativt formulerade items, där åtta av dessa (de negativa) omvändesskalades vid analys. Ett exempel på item här är: “I feel that I fit in” som i vår enkät är översatt till “Jag känner att jag passar in.” och “I feel that I don’t really belong anywhere” (omvänd) vilken vi har översatt till “Jag känner att jag egentligen inte hör hemma någonstans”. Skalan har i tidigare forskning uppvisat god reliabilitet, $\alpha > .80$. (Mellinger, 1987; Hagerty & Patusky, 1995). I denna studie var reliabiliteten $\alpha > .937$.

Ryff’s Psychological Well-Being Scale

Psykologiskt välbefinnande mättes med en modifierad version av Ryffs Psychological Well-Being Scale (PWB; Ryff, 1989; modifierad 21-items version). Den ursprungliga versionen innehåller 42 items fördelade över sex delskalor. I föreliggande studie exkluderades dock items som explicit berörde depression eller psykiskt illabefinnande, eftersom studien genomfördes anonymt och utan möjlighet att erbjuda kliniskt stöd vid eventuella negativa reaktioner. Efter denna justering bestod instrumentet av 21 items som främst fokuserar på positiva aspekter av psykologiskt välbefinnande. Ett exempel på item här skulle kunna vara: “I have a sense of direction and purpose in life.”, vilken vi valde att översätta till “Jag har en känsla av riktning och mening i livet.”.

Ryff’s Psychological Well-Being Scale (42-items) har i tidigare forskning visat god intern konsistens, där totalskalans reliabilitet ofta rapporteras mellan $\alpha = .88$ och $.93$, medan delskalorna vanligtvis ligger mellan $\alpha = .70$ och $.88$ (Ryff, 1989; Springer & Hauser, 2006). I denna studie var reliabiliteten $\alpha > .820$.

Satisfaction With Life Scale

Livstillfredsställelse mättes med den fem items långa Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985). Ett exempel på item här skulle kunna vara: "In most ways my life is close to my ideal.", vilken vi valde att översätta till följande: "På de flesta sätt ligger mitt liv nära mitt ideal.". SWLS betraktas som ett av de mest robusta självrapporteringsinstrumenten för att mäta global livstillfredsställelse och har visat stabila psykometriska egenskaper i både kliniska och icke-kliniska populationer världen över, det vill säga att skalan är mycket beprövad och är allmänt tillförlitlig, oavsett målgrupp. SWLS är ofta administrerad med en sjugradig skala och krävde därför ingen skalmodifiering. Skalan har uppvisat hög reliabilitet i ett stort antal studier (typiskt $\alpha > .85$). I denna studie var reliabiliteten $\alpha > .857$.

Procedur

Enkäten utformades i det digitala enkätverktyget Sunet Survey. Innan datainsamlingen påbörjades genomfördes ett mindre pilottest för att säkerställa att instruktioner och frågor var tydliga samt för att uppskatta tidsåtgången. Den fullständiga datainsamlingen genomfördes under två dagar i november 2025. Deltagarna fick först ta del av en informationssida och lämna informerat samtycke innan de påbörjade enkäten. Därefter besvarade de skalorna i följande ordning:

1. Self-Transcendence Scale
2. Sense of Belonging Scale
3. Satisfaction With Life Scale
4. Ryff's Psychological Well-Being Scale

Enkäten avslutades med en frivillig öppen fråga där deltagarna kunde lämna ytterligare kommentarer.

Etiska överväganden

Studien genomfördes i enlighet med svensk lagstiftning om forskning som avser människor (Lag om etikprövning av forskning som avser människor, SFS 2003:460). Deltagarna informerades innan enkäten påbörjades om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt samt att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att ange någon orsak. Samtycke inhämtades genom att deltagarna aktivt fick bekräfta att de tagit del av informationen innan de kunde fortsätta till enkäten.

Enkäten samlade inte in några uppgifter som kunde identifiera deltagarna, och samtliga svar behandlades anonymt. Datamaterialet lagrades säkert och användes enbart för forskningsändamål inom ramen för denna kandidatuppsats.

Vid utformningen av enkätinstrumentet gjordes ett medvetet val, i samråd med vår handledare, att utesluta frågor som specifikt mätte depression, suicidrelaterade tankar eller andra former av psykiskt illabefinnande. Sådana typer av frågor förekommer ofta i etablerade välmåendeskolor, men ansågs i detta sammanhang etiskt olämpliga eftersom studien genomfördes utan möjlighet att kunna erbjuda respondenterna kliniskt stöd vid eventuella negativa reaktioner. Med tanke på att enkäten distribuerades öppet och anonymt bedömdes det därmed inte vara möjligt att på ett etiskt sätt kunna hantera situationer där deltagare skulle uttrycka allvarlig psykisk ohälsa.

Datamaterialet som samlades in lagrades säkert i enlighet med GDPR och användes endast för forskningsändamål inom ramen för denna kandidatuppsats. Eftersom studien inte omfattade känsliga personuppgifter eller någon form av intervention bedömdes den inte kräva etikprövning enligt etikprövningslagen (SFS 2003:460). Bedömningen baseras på riktlinjer från Etikprövningsmyndigheten om när etikprövning krävs.

Analysplan

Samtliga analyser genomfördes i statistikprogrammet Jamovi (version 2.3.28). För varje skala beräknades skalpoäng som medelvärdet av respektive items. För att undersöka samband mellan studiens variabler genomfördes Pearson-korrelationer mellan självtranscendens, upplevd samhörighet, livstillfredsställelse och psykologiskt välbefinnande. Effektstorlekar rapporterades med korrelationskoefficienten r .

Ålder samlades in som bakgrundsvariabel men inkluderades inte i de huvudsakliga analyserna.

Resultat

Preliminära analyser

Normalfördelning undersöktes med Shapiro–Wilk-test samt visuell inspektion av Q-Q-plots. Även om Shapiro–Wilk-testet indikerade mindre avvikelser från normalfördelning för vissa variabler, visade visuell inspektion att avvikelserna var begränsade. Med hänsyn till studiens sampelstorlek ($N = 114$) bedömdes parametriska analyser vara lämpliga.

Outliers kontrollerades genom granskning av standardiserade residualer och Cook's distance. Inga standardiserade residualer över ± 3 identifierades och högsta värdet för Cook's distance var 0.123, vilket indikerar att inga observationer hade oproportionerlig påverkan på resultaten.

Multikollinearitet undersöktes genom Variance Inflation Factor (VIF), vilka låg mellan 1.80 och 2.14, vilket indikerar att multikollinearitet inte utgjorde något problem.

Test av hypoteser

Hypotes 1

Självtranscendens var starkt positivt korrelerad med psykologiskt välmående, $r(112) = .783$, $p < .001$. Detta motsvarar en delad varians på cirka 61%, vilket indikerar ett starkt samband mellan variablerna. Hypotes 1 stöds.

Hypotes 2

Självtranscendens var positivt korrelerad med livstillfredsställelse, $r(112) = .525$, $p < .001$. Sambandet var måttligt till starkt. Hypotes 2 stöds.

Hypotes 3

Självtranscendens var positivt korrelerad med kollektiv samhörighet, $r(112) = .494$, $p < .001$. Sambandet var måttligt. Hypotes 3 stöds.

Hypotes 4

Kollektiv samhörighet var positivt korrelerad med både psykologiskt välmående, $r(112) = .572$, $p < .001$, samt med livstillfredsställelse, $r(112) = .634$, $p < .001$. Sambanden var måttliga till starka. Hypotes 4 stöds.

Multipel regressionsanalys

För att undersöka den unika förklaringskraften hos studiens oberoende variabler genomfördes en multipel regressionsanalys med självtranscendens som beroende variabel. I modellen inkluderades psykologiskt välmående, livstillfredsställelse och kollektiv samhörighet

som prediktorer. Resultaten presenteras i Tabell 1. Modellen var statistiskt signifikant, $F(3,110) = 58.80$, $p < .001$, och förklarade 61.6% av variansen i självtranscendens ($R^2 = .616$).

Av prediktorerna var endast psykologiskt välmående en signifikant unik prediktor ($\beta = .751$, $t = 9.22$, $p < .001$), medan kollektiv samhörighet och livstillfredsställelse inte bidrog med signifikanta unika effekter i modellen.

Trots att samtliga variabler uppvisade signifikanta bivariata samband med självtranscendens, visade regressionsanalysen att endast psykologiskt välmående bidrog med unik förklaringskraft när samtliga prediktorer inkluderades samtidigt.

Det är dock viktigt att notera att regressionsanalysen inte möjliggör kausala tolkningar, utan endast visar variabelernas relativa bidrag till variationen i självtranscendens.

Tabell 1

Multipel regressionsanalys

<i>Prediktor</i>	<i>B</i>	<i>SE B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kollektiv samhörighet	.0417	.0440	.0947	.346
Psykologiskt välbefinnande	.828	.0898	9.217	< .001
Livstillfredsställelse	-.0108	.0543	-.198	.843

Notering: Beroendevariabel: självtranscendens. N = 114

Deskriptiv statistik och korrelationer mellan studiens variabler presenteras nedan i Tabell 2 och Tabell 3. Pearson-korrelationer beräknades för att undersöka sambanden mellan självtranscendens, kollektiv samhörighet, psykologiskt välbefinnande och livstillfredsställelse. Resultaten presenteras i Tabell 2.

Tabell 2

Deskriptiv statistik

<i>Variabel</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Självtranscendens	114	.525	.642
Kollektiv samhörighet	114	5.25	1.16

Psykologiskt välbefinnande	114	.531	.583
Livstillfredsställelse	114	5.03	1.02

Som framgår av tabellen låg medelvärdena för samtliga variabler över mittpunkten på skalan, vilket indikerar relativt höga nivåer av självtranscendens, kollektiv samhörighet och välmående i urvalet.

Tabell 3

Pearson-korrelationer

<i>Variabel</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.Självtranscendens	-			
2.Kollektiv samhörighet	.494	-		
3.Psykologiskt välbefinnande	.783	.572	-	
4.Livstillfredsställelse	.525	.634	.659	-

Resultaten visade att samtliga variabler var positivt och statistiskt signifikant relaterade till varandra ($p < .001$). Starkast samband återfanns mellan självtranscendens och psykologiskt välbefinnande ($r = .783$), följt av samband med livstillfredsställelse ($r = .525$) och kollektiv samhörighet ($r = .494$). Kollektiv samhörighet var även positivt relaterad till både psykologiskt välbefinnande ($r = .572$) och livstillfredsställelse ($r = .634$).

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka självtranscendens som en psykologisk resurs för välmående i ett individualiserat samhälle, samt att analysera dess relation till upplevd kollektiv samhörighet och välmående. Resultaten visar tydliga positiva och statistiskt signifikanta samband mellan självtranscendens, välmående och kollektiv samhörighet, vilket stödjer studiens hypoteser och tidigare forskning. Hypotes 1, att självtranscendens är positivt relaterad till psykologiskt välmående, bekräftades genom ett starkt samband mellan variablerna. Hypotes 2 och 3, som avsåg samband mellan självtranscendens och livstillfredsställelse respektive kollektiv samhörighet, fick också stöd. Vidare bekräftades Hypotes 4 genom att kollektiv samhörighet visade positiva samband med båda måtten på välmående. I regressionsanalysen framkom att psykologiskt välmående var den enda variabel som bidrog med unik förklarad varians i självtranscendens när samtliga prediktorer inkluderades i modellen. Det är dock viktigt att betona att regressionsanalysen i en tvärsnittsdesign inte möjliggör slutsatser om kausala samband. Resultatet bör därför tolkas som att psykologiskt välmående har den starkaste unika statistiska kopplingen till självtranscendens i modellen, snarare än att psykologiskt välmående orsakar självtranscendens. Detta innebär alltså inte att psykologiskt välmående orsakar självtranscendens, utan endast att variablerna är starkt relaterade när övriga faktorer kontrolleras. Det är exempelvis möjligt att självtranscendens bidrar till ökat välmående, att välmående underlättar självtranscendentia processer, eller att relationen är ömsesidig.

Studiens starkaste samband återfanns mellan självtranscendens och psykologiskt välmående. Detta fynd ligger väl i linje med teorier som beskriver självtranscendens som ett orienterande förhållningssätt där individen överskrider ett snävt självfokus och istället finner mening genom relationer, engagemang och värden bortom jaget (Maslow, 1969; Reed, 2009). I studiens teoretiska bakgrund framhålls att självtranscendens inte enbart är ett ideal eller ett "extra steg", utan snarare en kvalitativ förskjutning i motivation: från att optimera det egna jaget till att uppleva sammanhang och bidra till något större (Maslow, 1969; Koltko-Rivera, 2006). Ett sådant perspektiv harmonierar tydligt med eudaimoniska förståelser av välmående, där välbefinnande handlar om mening, personlig utveckling, livssyfte och fungerande snarare än enbart positiva känslotillstånd (Ryff, 1989).

Att sambandet är starkt kan också förstås i ljuset av Frankls existentiella perspektiv: meningsskapande ses som en central drivkraft, och mening uppstår ofta när individen engagerar

sig i något som ligger bortom omedelbara egenintressen (Frankl, 1963). Utifrån denna logik blir självtranscendens en möjlig central psykologisk mekanism som samlar flera komponenter av psykologiskt fungerande: riktning, mening, relationer och acceptans. Att självtranscendens i studien samvarierar starkt med psykologiskt välmående stärker därmed antagandet att självtranscendens kan fungera som en bred resurs för hållbart välbefinnande i en kontext där individen i högre grad förväntas skapa mening på egen hand (Inglehart & Welzel, 2010; Holt-Lunstad, 2022).

Samtidigt väcker styrkan i sambandet metodologiskt viktiga frågor. Ett starkt samband kan delvis spegla att konstruktionerna är konceptuellt närbesläktade och att vissa aspekter av självtranscendens och psykologiskt välmående överlappar begreppsligt. I föreliggande studie har dessutom psykologiskt välmående mätts med en modifierad version av Ryffs skala där items som explicit berör depression/illabefinnande exkluderats av etiska skäl. Detta innebär att PWB-måttet i högre grad fångar positiva eller neutrala aspekter av fungerande, vilket kan förstärka samvariationen med självtranscendens som också är positivt orienterad. Detta innebär inte nödvändigtvis ett metodologiskt problem, men bör beaktas vid tolkningen av resultaten: resultaten indikerar stark samvariation, men den exakta graden av begreppslik distinktion mellan mätningarna bör diskuteras och prövas vidare i framtida studier, exempelvis med alternativa instrument eller modeller som undersöker diskriminant validitet.

Självtranscendens var även positivt relaterad till livstillfredsställelse. Detta är förenligt med forskning som kopplar mening, socialt kapital och relationell förankring till hur människor kognitivt utvärderar sitt liv som helhet (Diener et al., 1985; Helliwell & Putnam, 2004). Inom hedoniska välmåendemodeller handlar livstillfredsställelse om en övergripande bedömning av hur livet går i linje med ideal och önskningar (Diener et al., 1985). Ett självtranscendent förhållningssätt kan i detta sammanhang bidra genom att individen tolkar sina livserfarenheter som meningsfulla, upplever större sammanhang och därigenom blir mer benägen att bedöma livet som gott även när yttre omständigheter är begränsade. Utifrån Maslows senare resonemang kan självtranscendens också innebära att kriterier för vad som uppfattas som ett lyckat liv förskjuts från prestation och individualistisk framgång till värden, relationer och bidrag, vilket kan påverka livstillfredsställelsen i positiv riktning (Maslow, 1969; Koltko-Rivera, 2006).

Samtidigt var sambandet mellan självtranscendens och livstillfredsställelse svagare än sambandet mellan självtranscendens och psykologiskt välmående. En rimlig tolkning är att

självtranscendens i högre grad är kopplat till eudaimoniska aspekter av välmående (funktion, mening, syfte) än till hedoniska bedömningar (tillfredsställelse med livsomständigheter). Detta stärker vår teoretiska poäng om att självtranscendens kan vara särskilt relevant som begrepp när välmående förstås som hållbart psykologiskt fungerande snarare än som enbart subjektiv nöjdhet.

Studiens resultat stödjer även antagandet att självtranscendens är kopplat till upplevd kollektiv samhörighet. Det ligger nära definitionen av självtranscendens som ett överskridande av snävt självfokus till förmån för relationer och sammanhang (Reed, 2009). Ur belongingness-perspektivet är behovet av tillhörighet ett grundläggande motiv, och upplevelser av stabila, positiva relationer är centrala för psykisk anpassning (Baumeister & Leary, 1995). I uppsatsens teoretiska bakgrund diskuteras även social identitetsteori och det så kallade social cure-perspektivet för att förstå hur gruppidentifikation och samhörighet kan skapa psykologiska resurser, exempelvis genom stöd, mening och normer som främjar hälsa (Abrams, 2001; Haslam et al., 2018). Ett självtranscendent fokus kan därför tänkas utvecklas och förstärkas i sammanhang där individen upplever sig som del av något större – inte enbart i religiösa eller andliga sammanhang, utan även i sekulära kollektiva strukturer såsom föreningsliv, civilsamhälle, arbetsgemenskaper eller digitala communities.

I en svensk kontext är detta särskilt intressant eftersom vi i vår inledning betonar att traditionella kollektiva strukturer har försvagats, samtidigt som behovet av tillhörighet kvarstår (Inglehart & Welzel, 2010; Baumeister & Leary, 1995). Resultatet att självtranscendens samvarierar med upplevd kollektiv samhörighet kan därmed tolkas som stöd för att självtranscendens inte enbart är en individuell “inre process”, utan också ett relationellt fenomen som kan hänga samman med hur människor skapar gemenskap och mening i ett individualiserat samhälle.

Hypotes 4 stöddes genom att kollektiv samhörighet var positivt relaterad till både psykologiskt välmående och livstillfredsställelse. Detta är ett robust och välförankrat mönster i tidigare forskning: belongingness och social identifikation fungerar ofta som skyddsfaktorer för både psykisk och fysisk hälsa (Haslam et al., 2018; Holt-Lunstad, 2022). Inom social cure-ramverket betonas att grupptillhörigheter kan stärka individens coping, minska stress och bidra till mening, vilket i sin tur påverkar välmående (Haslam et al., 2018). Resultaten är även förenliga med samhällsvetenskapliga resonemang om att socialt kapital och deltagande i

gemenskaper är relaterat till högre livstillfredsställelse (Helliwell & Putnam, 2004; Putnam, 2000).

I relation till uppsatsens övergripande samhällsram (“från individualism till samhörighet”) stärker resultaten argumentet att gemenskap inte enbart är ett “trevligt tillägg”, utan kan förstås som en psykologisk resurs i ett samhälle där ensamhet och psykisk ohälsa uppmärksammas som växande problem (Folkhälsomyndigheten, 2023; Holt-Lunstad, 2022). Detta innebär inte att individualisering som samhällsutveckling entydigt är negativ; snarare pekar resultaten på att människors välmående sannolikt gynnas när individualistiska ideal balanseras med tillhörighet, relationer och meningsfulla kollektiva sammanhang.

Ett centralt resultat i studien är att när psykologiskt välmående, livstillfredsställelse och kollektiv samhörighet inkluderades samtidigt i regressionsmodellen var det endast psykologiskt välmående som bidrog med unik förklaringskraft för självtranscendens. Regressionsanalysen användes som ett komplement till korrelationsanalyserna för att undersöka variabelernas relativa bidrag, snarare än för att direkt testa hypoteserna, vilka primärt avsåg samband. Detta är viktigt att tolka korrekt: att en variabel inte är signifikant i regression innebär inte att den saknar samband med utfallsvariabeln, utan att den inte förklarar ytterligare unik varians när övriga prediktorer redan är med i modellen. I korrelationsmatrisen var både livstillfredsställelse och kollektiv samhörighet signifikant relaterade till självtranscendens, men de var också tydligt relaterade till psykologiskt välmående. Det är därför rimligt att en betydande del av deras samband med självtranscendens kan vara delad varians som sammanfaller med psykologiskt välmående.

Teoretiskt kan detta tolkas som att självtranscendens ligger särskilt nära just eudaimoniskt fungerande (Ryff, 1989), där centrala komponenter är livssyfte, personlig utveckling och positiva relationer—dimensioner som också är nära kompatibla med självtranscendens såsom det definieras i Maslows och Reeds arbeten (Maslow, 1969; Reed, 2009). Livstillfredsställelse kan i sin tur påverkas av många externa livsomständigheter och kan därför vara en mindre “ren” indikator på relationella och meningsskapande processer. Kollektiv samhörighet kan vara en kontextuell resurs som hänger samman med välmående, men dess koppling till självtranscendens kan delvis kanaliseras via psykologiskt välmående (exempelvis genom att gemenskap stärker livssyfte och positiva relationer, vilket stärker både självtranscendens och eudaimoniskt välmående). Dessa tolkningar bör dock prövas i studier med design som möjliggör test av indirekta effekter (t.ex. mediation) och kausala riktningar.

Ett viktigt bidrag i uppsatsen är att självtranscendens lyfts som ett organiserande begrepp i relation till både gemenskap och välmående i ett sekulariserat och individualiserat samhälle. Resultaten har även praktisk relevans. De indikerar att insatser som främjar mening, relationer och känsla av tillhörighet kan vara centrala för att stärka psykiskt välmående. Detta kan vara särskilt relevant inom exempelvis skola, arbetsliv och folkhälsoarbete, där fokus ofta ligger på individens prestation snarare än på relationella och meningsskapande aspekter. Att integrera dessa dimensioner kan bidra till mer hållbara strategier för psykisk hälsa. Resultaten indikerar att högre grad av självtranscendens samvarierar med högre välmående och större upplevd samhörighet, vilket öppnar för att självtranscendens kan förstås som en resurs i sammanhang där människor söker mening utanför traditionella kollektiva strukturer (Inglehart & Welzel, 2010). Praktiskt hade detta exempelvis kunnat inspirera till hur skolor, arbetsplatser, föreningsliv och civilsamhälle kan skapa miljöer som inte enbart främjar individuell prestation, utan också värden som gemenskap, bidrag och mening. Social cure-forskning lyfter exempelvis att stödjande gruppidentifikationer kan ha tydliga hälsoeffekter, vilket gör insatser för social tillhörighet relevanta på såväl individ- som samhällsnivå (Haslam et al., 2018; Holt-Lunstad, 2022).

Samtidigt är det centralt att hålla tolkningen försiktig. Eftersom studien är tvärsnittlig kan resultaten inte användas för att dra slutsatser om att ökad självtranscendens orsakar ökat välmående. Det är lika möjligt att personer med högre välmående lättare engagerar sig i relationer och värden bortom jaget, eller att sambandet är ömsesidigt. Därför bör praktiska implikationer formuleras som indikationer och hypoteser för framtida forskning snarare än som säkra rekommendationer

Metodologiska begränsningar och styrkor

En tydlig styrka i studien är att den integrerar flera centrala konstruktioner—självtranscendens, gemenskap och två olika aspekter av välmående—och därmed ger en sammanhållen bild av hur dessa fenomen samvarierar. Vidare är urvalet relativt brett i ålder (16–80 år), vilket i princip kan öka variationen i livserfarenheter och sociala sammanhang.

Samtidigt finns flera begränsningar som bör beaktas. För det första begränsar tvärsnittsdesignen möjligheten att uttala sig om riktning och kausalitet. De observerade sambanden kan alltså inte tolkas som att en variabel leder till en annan, utan som samvariation vid en given tidpunkt (Bryman, 2016). För det andra bygger studien på självrapporter, vilket kan innebära risk för social önskvärdhet och gemensam metodvarians. Eftersom samtliga

variabler mättes genom självskattningsskalor i samma enkät och vid samma tillfälle finns även en risk för så kallad *common method bias*, där samband mellan variabler delvis kan förstärkas av den gemensamma mätmetoden snarare än av de underliggande psykologiska konstruktionerna. Framtida studier skulle därför kunna kombinera självrapportmått med andra datakällor eller longitudinella designupplägg för att ytterligare pröva relationerna mellan variablerna. När flera konstruktioner mäts med liknande format (Likertskalor i samma enkät) kan samband förstärkas av sättet de mäts snarare än av “verkliga” relationer mellan fenomenen.

En ytterligare aspekt är att ni valt att harmonisera svarsskalor till en gemensam sjugradig Likertskala. Detta kan förbättra respondentupplevelsen och underlätta jämförbarhet, men det kan också påverka instrumentens psykometriska egenskaper jämfört med originaladministration. Relaterat till detta valde vi av etiska skäl att exkludera items i PWB som explicit berörde illabefinnande. Detta är ett välmotiverat etiskt beslut, särskilt eftersom datainsamlingen var anonym och utan möjlighet att erbjuda stöd. Samtidigt kan en sådan modifiering påverka jämförbarheten med tidigare studier och kan ha förstärkt den positiva orienteringen i välmåendemåttet, vilket i sin tur kan ha påverkat styrkan i samband med självtranscendens.

Slutligen baseras urvalet på bekvämlighets- och snöbollsurval via sociala medier och nätverk, vilket begränsar generaliserbarheten. Resultaten bör därför främst förstås som belysande för psykologiska samband i ett specifikt urval snarare än som representativa för Sverige som helhet. En viktig konsekvens är att nivåerna på variablerna (medelvärden) kan vara påverkade av vilka som valt att delta, exempelvis personer med högre intresse för psykologiska ämnen eller sociala frågor.

Framtida forskning

För att fördjupa förståelsen av självtranscendens som resurs för välmående behövs studier som kan pröva riktning och mekanismer. Longitudinella studier kan undersöka om självtranscendens predicerar förändringar i välmående över tid, eller om välmående predicerar ökad självtranscendens. Vidare kan framtida forskning pröva modeller där kollektiv samhörighet fungerar som mediator eller moderator i relationen mellan självtranscendens och välmående. Exempelvis skulle det vara teoretiskt rimligt att belongingness delvis förklarar sambandet mellan självtranscendens och välmående, om självtranscendens ofta tar sig uttryck i relationella sammanhang (Reed, 2009; Haslam et al., 2018).

Det vore också värdefullt att pröva konstruktionernas distinkthet mer explicit, exempelvis genom faktoranalyser, mätinvarians eller genom att kombinera självrapport med andra datakällor (t.ex. beteendemått, dagboksstudier eller kvalitativa intervjuer om meningsskapande). Slutligen kan framtida studier stärka generaliserbarheten genom stratifierade urval och genom att inkludera mer specifika mått på social kontext, exempelvis kvaliteten i offline- och online-gemenskap samt olika former av samhällsengagemang.

Slutsats

I ett samhälle där individen i ökande grad förväntas skapa mening och identitet på egen hand visar resultaten att självtranscendens är nära kopplat till välmående och att gemenskap fortsatt spelar en central roll för psykiskt fungerande. Självtranscendens framstår i denna studie som en psykologiskt betydelsefull resurs som samvarierar med både eudaimoniskt välmående och livstillfredsställelse, samt med upplevelsen av kollektiv samhörighet. Även om resultaten inte kan tolkas kausalt pekar de mot att relationella och meningsskapande processer—snarare än enbart individuell prestation—är centrala komponenter i välmående. I linje med uppsatsens övergripande ram kan detta ses som ett empiriskt bidrag till förståelsen av hur vägar bortom en snävt individualistisk orientering kan hänga samman med människors upplevelse av att må bra och känna tillhörighet i dagens Sverige.

Referenser

- Abrams, D. (2001). Psychology of Social Identity. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Elsevier Science and Technology*, Netherlands, pp. 14306-14309. ISBN 978-0-08-043076-8.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of Positive Psychology*, 608–618. Oxford University Press.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975–990. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Cloninger, C. R., Zohar, A. H., & Cloninger, K. M. (2004). Promoting well-being and personal growth: A developmental perspective. *Journal of Affective Disorders*, 79(1–3), 3–7. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00393-1](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00393-1)
- Cloninger, C. R., Zohar, A. H., Hirschmann, S., & Dahan, D. (2004). The psychological costs and benefits of being highly persistent: Personality profiles distinguish mood disorders from anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 79(1–3), 155–167. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00302-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00302-7)
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.
- 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
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-*

- Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and active Facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to loneliness. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- Hagerty, B. M., & Williams, R. A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict, and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48(4), 215–219. <https://doi.org/10.1097/00006199-199907000-00004>
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. R. (2002). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 16(4), 192–201. <https://doi.org/10.1053/apnu.2002.34502>
- Haslam, S. A., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, C. (2018). *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. Routledge.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 70–74. <https://doi.org/10.1177/0963721410369336>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the “social” in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Inglehart, R., & Welzel, C. (2010). Changing mass priorities: The link between modernization and democracy. *Perspectives on Politics*, 8(2), 551–567. <https://doi.org/10.1017/S1537592710001258>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.

- King, N. (2003). Involvement in Innovation: The Role of Identity. In L. V. Shavinina (Ed.), *The international handbook on innovation* (pp. 619–630). Elsevier Science.
<https://doi.org/10.1016/B978-008044198-6/50042-5>
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2020). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 313–339.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000190>
- Leaper, C. (2011). More similarities than differences in contemporary theories of social development?: A plea for theory bridging. In J. B. Benson (Ed.), *Advances in child development and behavior*, Vol. 40, pp. 337–378). Elsevier Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386491-8.00009-8>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9.
- Maslow, A. H. (1971). The farther reaches of human nature. Viking Press.
- Matsumoto, A., & Rodgers, R. F. (2020). A review and integrated theoretical model of the development of body image and eating disorders among midlife and aging men. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101903>
- Neighbors, C., & Fossos, N. (2013). Peer Influences on Addiction. Principles of Addiction. Academic Press. DOI: 10.1016/B978-0-12-398336-7.00033-4
- Navarro, D. (2025). *Learning statistics with Jamovi: a tutorial for beginners in statistical analysis*. Open Book publishers.
- Ohlert, J., & Zepp, C. (2016). Theory-based team diagnostics and interventions. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research: From theory to practice* (pp. 347–370). Elsevier Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00016-9>

- Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS* (4:e uppl.). Open University Press/McGrawHill.
- Parker, A. (2017). The Clinical and Cognitive Psychology of Conflict. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. DOI: 10.1016/B978-0-12-809324-5.22858-7.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Reed, P. G. (2009). Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(5), 397–400.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2009.06.006>
- 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sveriges riksdag. (2003). Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som-avser_sfs-2003-460
- World Values Survey Association. (2022). *World Values Survey: Round seven – Country-pooled datafile (Version 5.0)*. World Values Survey Association.
<https://www.worldvaluessurvey.org>

Bilagor

Hej!

Vad kul att just du har hittat till den här enkäten!

Vi är två psykologistudenter som skriver vår kandidatuppsats vid Lunds universitet. Syftet med vår studie är att bidra till en bättre förståelse för hur människor upplever mening, gemenskap och välmående.

Att delta tar ungefär **10 minuter**.

Vi är intresserade av svar från alla som är över **15 år!**

Dina svar är helt **anonyma** – inga personuppgifter (som namn, e-postadress eller IP-adress) samlas in, och svaren kommer bara att användas i vår uppsats. Resultaten kommer att presenteras i sammanställd form, så att enskilda svar inte går att identifiera.

Du deltar **frivilligt** och kan när som helst välja att avsluta enkäten utan att ange någon orsak. Om du stänger enkäten innan du skickar in den sparas inga svar.

Genom att klicka på "Jag samtycker till att delta" visar du att du tagit del av informationen och vill vara med.

Har du frågor eller funderingar? Kontakta oss via mail: em7714he-s@student.lu.se

Tack för att du tar dig tid!

Emmy Hedin och Lovisa Lill

1. Genom att kryssa i "Ja" samtycker du till ditt deltagande i den här studie och visar att du har tagit del av informationen om studien och ditt medverkande.

- ☐ Ja
☐ Nej

2. Vilken är din könstillhörighet?

- ☐ Man
☐ Kvinna
☐ Icke-binär
☐ Annan

3. Hur gammal är du?

4. Följande frågor handlar om självtranscendens, dvs. känslan av att vara en del av något större än sig själv.

Välj svarsalternativ efter hur bra följande påståenden stämmer in på dig (1 = stämmer inte alls, 7 = stämmer helt och hållet).

Fråga: På de flesta sätt är mitt liv nära mitt ideal.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Mina livsvillkor är utmärkta.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Jag är tillfredsställd med livet.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Jag har hittills fått de saker i livet som är viktiga för mig.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Om jag kunde leva mitt liv på nytt, hade jag nästan inte ändrat någonting.

1.	2.	3.		5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	4. Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

9. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som har hobbies och fritidsintressen som jag tycker om.

	1.	2.	3.		5.	6.	7.	
	Stämmer	Stämmer	Stämmer	4. Varken	Stämmer	Stämmer	Stämmer	
	inte alls	mycket	ganska	eller	ganska	mycket	helt och	
		lite	lite		väl	väl	hållet	
	☐		☐		☐		☐	

[illegible][illegible][illegible]

13. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan anpassa sig till förändringar efter sina egna fysiska förmågor.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

14. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan dela med sig av sin visdom eller erfarenheter till andra.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

15. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan finna mening i sina tidigare upplevelser.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

16. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan hjälpa andra på något sätt.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

17. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan behålla ett fortgående intresse för att lära sig nya saker.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

18. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan gå vidare från saker som en gång verkade mycket viktiga.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

19. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan acceptera döden som en del av livet.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

20. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan finna mening i andliga eller existentiella övertygelser.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

21. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan låta andra hjälpa mig när jag kan behöva det.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

22. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan uppskatta tempot i sitt liv.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
○	○	○	○	○	○	○

23. Under denna tid i mitt liv ser jag mig själv som en person som kan släppa taget om tidigare ånger/saker eller händelser som jag tidigare har ångrat.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

-- SIDBRYTNING --

24. Följande frågor handlar om din upplevda kollektiva samhörighet. Med upplevd kollektiv samhörighet menas känslan av att höra ihop med andra, att vara accepterad och att känna att du har en plats i gemenskapen.

Välj svarsalternativ efter hur bra följande påståenden stämmer in på dig (1 = stämmer inte alls, 7 = stämmer helt och hållet).

Fråga: I allmänhet känner jag en känsla av tillhörighet.

Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

25. Jag känner mig inte riktigt accepterad.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

26. Överlag känner jag mig värdesatt av andra.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

27. Jag känner mig förbisedd.

[illegible]

28. Jag känner att jag passar in.

[illegible]

29. Jag känner att jag inte riktigt passar in med andra.

[illegible]

30. Jag känner samhörighet med andra.

[illegible]

31. Jag känner mig så distanserad från andra.

[illegible]

32. Överlag känner jag mig accepterad av andra.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33. Jag känner att jag egentligen inte hör hemma någonstans.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34. Jag känner mig uppskattad.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35. Jag känner mig inte riktigt värderad för den jag är.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36. Jag känner mig hemma i världen.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

[illegible]

38. I allmänhet känner jag mig välkommen.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	Stämmer	Stämmer	Stämmer	Varken	Stämmer	Stämmer	Stämmer
	inte alla	mycket	ganska	eller	ganska	mycket	helt och
		lite	lite		väl	väl	hållet
	○	○	○	○	○	○	○

[illegible]

-- SUBBRYNING --

[illegible]

Välj svarsalternativ efter hur bra följande påståenden stämmer in på dig (1 = stämmer inte alls, 7 = stämmer helt och hållet).

Fråga: Jag är inte rädd för att uttrycka mina åsikter, även när de skiljer sig från de flesta andras.

[illegible]

41. I allmänhet känner jag att jag har kontroll över den situation jag lever i.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

42. Jag är inte intresserad av aktiviteter som kan vidga mina vyer.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

43. De flesta människor ser mig som varm och tillgiven.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

44. Jag lever livet dag för dag och tänker inte så mycket på framtiden.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

45. När jag ser tillbaka på mitt liv är jag nöjd med hur saker och ting har utvecklats.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

46. Mina beslut påverkas vanligtvis inte av vad andra människor tycker.

	1.	2.	3.		5.	6.	7.	
	Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	4. Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket vä	Stämmer helt och hållet	
	☐		☐		☐		☐	

47. Jag tycker att det är viktigt att ha nya upplevelser som utmanar hur jag ser på mig själv och världen.

	1.	2.	3.		5.	6.	7.	
	Stämmer	Stämmer	Stämmer	4. Varken	Stämmer	Stämmer	Stämmer	
	inte alls	mycket	ganska	eller	ganska	mycket	helt och	
		lite	lite		väl	väl	hållet	
	☐		☐		☐		☐	

[illegible][illegible][illegible]

51. Jag känner att jag har utvecklats mycket som person över tid.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

52. Jag uppskattar personliga och ömsesidiga samtal med familj och vänner.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

53. Jag tycker om de flesta sidor av min personlighet.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

54. Jag har självförtroende i mina åsikter, även när de går emot majoritetens.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

55. Andra skulle beskriva mig som en givmild person som gärna delar min tid med andra.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

56. Jag tycker om att planera för framtiden och arbeta för att uppnå mina mål.

[illegible]

57. För mig har livet varit en ständig process av lärande, förändring och utveckling.

[illegible]

58. Jag bedömer mig själv utifrån vad jag tycker är viktigt, inte utifrån andras värderingar.

[illegible]

59. Jag har kunnat skapa ett liv och en livsstil som passar mig väl.

[illegible]

60. Jag vet att jag kan lita på mina vänner, och de vet att de kan lita på mig.

[illegible]

61. I det här avsnittet handlar frågorna om hur nöjd du känner dig med ditt liv som helhet.

Med livstillfredsställelse menas din övergripande upplevelse av hur väl ditt liv motsvarar det du önskar och värderar.

Välj svarsalternativ efter hur bra följande påståenden stämmer in på dig (1 = stämmer inte alls, 7 = stämmer helt och hållet).

Fråga: På de flesta sätt ligger mitt liv nära mitt ideal.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

62. Mina livsvillkor är utmärkta.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

63. Jag är nöjd med mitt liv.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

64. Hittills har jag fått de viktigaste saker jag vill ha i livet.

1. Stämmer inte alls	2. Stämmer mycket lite	3. Stämmer ganska lite	4. Varken eller	5. Stämmer ganska väl	6. Stämmer mycket väl	7. Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

65. Om jag fick leva om mitt liv skulle jag inte ändra särskilt mycket.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Stämmer inte alls	Stämmer mycket lite	Stämmer ganska lite	Varken eller	Stämmer ganska väl	Stämmer mycket väl	Stämmer helt och hållet
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

-- SIDBRYTNING --

66. Tack för att du har tagit dig tid att delta i vår studie.

Innan du avslutar enkäten vill vi ge dig möjlighet att, om du vill, skriva några egna tankar.

Du kan till exempel utveckla något av dina svar, förklara hur du tänkte kring vissa frågor, eller lägga till något som du tycker är viktigt men som inte fångades av enkäten.

Det är helt frivilligt att svara på den öppna frågan nedan.

Har du övriga frågor eller tankar går det även bra att höra av sig på mail till:
em7714he-s@student.lu.se

Tack igen!

Emmy Hedin & Lovisa Lill