



**HUR MAN BESKRIVER SINA NÄRA RELATIONER IDAG
UTIFRÅN EN UPPLEVD TRYGG ELLER MINDRE TRYGG
BARNDOM**

Författare: Lisa Hansson och Mona Möller

Examensarbete i Psykologi 41-60 poäng, fördjupningsnivå 1

10 p Uppsats

Institutionen för Individ och samhälle

December 2003

DESCRIPTION OF CURRENT CLOSE RELATIONSHIPS ON THE BASIS OF A SAFE OR A LESS SAFE EXPERIENCED CHILDHOOD

Lisa Hansson och Mona Möller

Abstract

John Bowlby was a British psychoanalytic and psychiatrist who founded the Attachment theory. The theory describes how the development of an infant is affected by how their parents treat them. According to Bowlby the early attachment pattern follows through life and affects all of our relationships. The purpose of this study was to examine the association between how individuals experience their present close relationships and their experience of a safe or a less safe experienced childhood. The participants in this study were 49 students in the ages of 19-46 years. Data was collected by the use of a questionnaire. Examples of questions were: Do you have a sense of trust and look for comfort in your current close relationships? How important are the close relationships to you? The result pointed at a significant difference in how the participants describe their current close relationships on the basis of a safe or a less safe experienced childhood.

Att relationer människor emellan är viktigt är nog något som de allra flesta skulle hålla med om, men hur viktiga vi upplever att de är kan variera. Vad vi vet är att människan är en social varelse som är beroende av andra människor för sin överlevnad. Begreppet relationer kan ha en bred betydelse, det vill säga alla de mellanmänskliga möten som sker i människors liv. Det vi finner intressant är att titta närmare på just de nära relationernas betydelse för oss. Utgår man från ett psykologiskt perspektiv kan man se att förutsättningarna är olika beroende på våra tidigare erfarenheter. Det har gjorts en hel del forskning kring samband mellan tidig anknytning och hur man klarar senare påfrestningar i livet (ex konflikter och separationer). Vi har valt att utgå ifrån anknytningsteorin som är ett vedertaget begrepp inom psykologin. John Bowlby, Mary Ainsworth och Mary Main är några av de främsta företrädarna för anknytningsteorin och som vi därför har studerat. Det verkar som om vissa människor har lättare att ”knyta an” och skapa nära relationer än andra. Kanske kan det bero på den tidiga anknytningen. Under senare år har anknytningsteorin fått ett allt större genomslag i forskning om relationen mellan barn och föräldrar. Även inom praktisk klinisk verksamhet möter man i ökande utsträckning anknytningsteoribaserade resonemang och metoder. Anknytning, som är en svensk översättning av det engelska begreppet ”attachment”, är också enligt Bowlby (1969) en teori om den process som resulterar i ett psykologiskt band mellan ett spädbarn och dess närmaste vårdare. Begreppet anknytning i den vidare definitionen är alltså att höra ihop med någon och vad som sker när en relation utvecklas (Orrenius & Kranz, 2002).

John Bowlby (1907-1990) var brittisk psykoanalytiker och psykiater. Han grundade bindningsteorin som förklarar beteendemönster hos spädbarn och småbarn, men också hos tonåringar och vuxna. Teorin beskriver att föräldrarnas, särskilt moderns, sätt att behandla barnet påverkar dess utveckling starkt. Bowlby menade att bindningsbeteendet kvarstår livet igenom och att man knyter emotionella band till speciella personer från det att man föds till dess man blir gammal. Spädbarnet knyter an till sina föräldrar och till en början sker bindningen mellan mor och barn genom emotionella beteenden. Denna emotionella bindning har betydelse för alla intima relationer senare i livet (Bowlby, 1996). Ett barn som känner sig tryggt och som vet att föräldern finns tillgänglig vågar avlägsna sig från föräldern för att utforska omgivningen. När barnet blir trött eller ängsligt återvänder det efter närhet. Detta interaktionsmönster mellan barn och förälder kallas utforskning utifrån en trygg bas (Ainsworth citerad i Bowlby, 1996). Under andra hälften av första levnadsåret är den kognitiva kapaciteten utvecklad och barnet kan då hålla kvar mamman i tankarna även när hon inte är närvarande. Barnet utvecklar nu ett organiserat mönster som blir det som kallas bindningsbeteende. Tre huvudmönster för bindning beskrevs av Ainsworth 1971 (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall citerad i Bowlby, 1996). En trygg bindning innebär att individen litar på att föräldern är tillgänglig och finns där i svåra och skrämmande situationer och vågar därför utforska världen. Bowlby menar att för att barn skall utveckla ett tryggt mönster måste föräldern, speciellt modern, vara kärleksfull och lyhörd för barnets signaler. I en ängslig motvillig bindning är individen osäker på om föräldern finns tillgänglig och är hjälpsam om det behövs. Detta skapar osäkerhet, barnet vågar inte utforska världen, blir efterhängset och känner separationsångest. Här är föräldern ibland tillgänglig och ibland inte och hot om övergivande som kontrollmedel kan förekomma. Ängslig undvikande bindning visar på att individen inte tror att han/hon får gensvar eller hjälp om han söker omsorg och förväntar sig att bli bortstött. Detta kan innebära att man senare i livet strävar efter att vara emotionellt självständig och försöker leva sitt liv utan kärlek och stöd från andra (kan senare få diagnosen narcissistisk eller ha ett falskt själv). Föräldrarna, speciellt modern, har konsekvent avvisat barnet när det sökt tröst och skydd hos henne (Bowlby, 1996). Desorienterad eller desorganiserad är ytterligare ett mönster som utvecklats efter senare undersökningar (Ainsworth, ”strange situation”). Barnet kan visa sig vara omtumlat, stelna i orörlighet, fastna i stereotypa beteenden eller påbörja en rörelse och plötsligt hejda sig. Desorienterat mönster

kan synas hos barn som är utsatta för fysisk misshandel och/eller grovt försummade av föräldrarna (Crittenden citerad i Bowlby, 1996). Det kan också bero på att mamman lider av en svår form av bipolär affektiv sjukdom och behandlar barnet på oberäkneligt sätt (Radke-Yarrow mfl citerad i Bowlby, 1996). Barnet kan ha föräldrar som är upptagna av att sörja en föräldragestalt de förlorat som barn, eller själva blivit utsatta för misshandel eller sexuella övergrepp som barn (Main, Hesse citerad i Bowlby, 1996).

Bowlbys kollega Mary Ainsworth studerade genom anknytningsteorin individuella olikheter i de sätt spädbarn knyter an till sina mödrar (Broberg, 1996). Man kan säga att hon testade Bowlbys teorier med vetenskapligt formade instrument (Stroebe, 2002). Hon utvecklade en laboratoriesituation, strange situation, där man studerar barnets relation till föräldern. Tack vare strange situation skedde en språngvis utveckling av empiriskt grundad kunskap om den tidiga anknytningens betydelse för den fortsatta utvecklingen (Broberg, 1996).

Anknytningsmönster klassificeras i tre klasser; trygg, undvikande eller ambivalent. Broberg beskriver ytterligare ett anknytningsmönster som har tillkommit senare, nämligen desorganiserat anknytningsmönster. Detta mönster är ovanligt i normalpopulationer, men relativt ofta vanligt förekommande i riskpopulationer. I och med upptäckten av det desorienterade anknytningsmönstret studeras riskgrupper med barn till deprimerade mammor och barn som utsatts för t ex misshandel eller övergrepp. Det har gjorts olika studier av normalfamiljer i västvärlden och man har funnit följande fördelning mellan de olika anknytningsmönstren, tryggt 60-70%, undvikande 15-30%, ambivalent 10-20% och desorienterat är mindre än 5% (Broberg, 1996).

I en undersökning studerade man relationen mellan mamma och spädbarn i olika situationer, bla strange situation (Harel & Scher, 2003). Harel & Scher beskriver strange situation som en procedur som innefattar sju 3-minuters sekvenser då man observerar barnets anknytningsmönster i tre situationer; barnets utforskande av en miljö med modern närvarande, barnets reaktion vid separation från modern, och barnets återförening med modern. Mammornas gensvar till barnens signaler visades vara otillräckligt i större utsträckning gällande mammor till ambivalenta spädbarn i jämförelse med mammor till trygga spädbarn. De ambivalenta barnen i strange situation hade en tendens att fortsatt vara fokuserade på sin anknytningsfigur, gråta i överflöd och att vägra lugna ned sig när deras anknytningsfigur kom tillbaka. Med andra ord visade de en miniatyrversion av kroniskt sörjande. De undvikande barnen visade inte några tecken på att bli oroade, arga eller övergivna vid en förlust. De trygga barnen hamnade någonstans mitt emellan de båda osäkra grupperna, ofta med reaktion av stress/smärta vid separationen men också snabba att lösa dessa negativa känslor när deras anknytningsfigur återvände (Cassidy and Shaver, 1999).

Anknytningsintervjun (The Adult Attachment Interview) är ett mätinstrument som utarbetades av Mary Main (forskare vid Berkeley- universitet i USA) med medarbetare under mitten av 1980-talet. I samband med att hon gjorde en uppföljning av barn som studerats med strange situation metoden vid 12 månaders ålder utformade hon och hennes medarbetare en föräldraintervju om föräldrars egna barndomserfarenheter. Hon ville undersöka vilket förhållande den vuxne hade till sin barndom samt vilken anknytning han eller hon hade till sina egna föräldrar. Hon utgick från att föräldrar till barn med olika anknytningsmönster också har olika barndomsupplevelser som de internaliserat till särskilda inre arbetsmodeller. Forskarna menar att den vuxna människan så småningom får en uppsättning omedvetna regler som de förhåller sig till. Det är dessa regler som studeras med hjälp av anknytningsintervjun. Föräldrars egna anknytningserfarenheter påverkar deras förmåga att samspela med sina barn. Reaktions, kommunikations och anknytningsmönster förs vidare genom generationerna precis som de inre representationerna av samspelet med andra. Anknytningsintervjun ger en möjlighet att förstå hur vuxnas barndomserfarenheter formar förmågan att själva fungera som

föräldrar och sannolikt också deras förmåga att fungera i kärleksrelationer med andra vuxna (Orrenius och Kranz, 2002). Intervjun inleds med att personen i fråga beskriver sina barndomsrelationer till föräldrarna. Man väljer adjektiv som ska ge en helhetsbild och representera varje relation och som man sedan kopplar minnen av olika händelser till. Frågor om separationer, svåra förluster och upplevelse av närhet till föräldrarna ställs. Den intervjuade beskriver förhållandet till sina föräldrar idag och om man tror att föräldrarna kan ha påverkat den egna personligheten. Intervjun avslutas med frågor om personens barn och om vad man själv lärt sig av sina erfarenheter som barn.

Broberg (1996) beskriver att det viktigaste vid kodningen av intervjun är att se till förmågan att tänka och tala sammanhållet. Man tittar bl.a. också på i vilken utsträckning föräldrarna idealiseras och om denna bild verkar stämmer överens med de minnen av händelser som tas upp under intervjun. Klassificeringssystemet för AAI är uppbyggt på tre huvudklasser, nämligen; ”Avfärdande av betydelsen av anknytning”; här talar många om sitt oberoende som något positivt av en hård barndom. Man antar att dennes tidiga anknytningsbehov avvisats och att personen då tvingats förlita sig på sig själv (undvikande barn i Strange Situation). ”Fri/autonom i förhållande till sina anknytningsrelationer från barndomen”; dessa personer anser att anknytningserfarenheterna är betydelsefulla, men är relativt oberoende och kan se klart på sina erfarenheter, oavsett om de inte varit positiva. ”Allt för upptagen av sina tidiga anknytningserfarenheter”; här är personen för upptagen av relationen till sina föräldrar för att kunna vara en trygg bas för sitt eget barn. Det finns ytterligare en klass vid sidan om de tre ovannämnda som innebär att den intervjuade har ett ouppklarat anknytningstillstånd då denne är desorganiserad när trauma kommer upp i samtalet (Broberg, 1996).

Bowlby vidareutvecklade sina tidiga teorier med inriktning på sorg och förlust. I ”Attachment and loss” (1969, 1973, 1980) förklarade Bowlby sitt nya paradig, ursprunget i anknytningen och konsekvenser av separation. Han var till en början upptagen av tillfälliga separationer snarare än sorg. Forskare har kommit fram till att när det gäller både barn och vuxnas anknytningsrelationer och upplevelse av stor förlust så finns det två huvudmönster gällande sorgearbetet. Vissa människor upplever en intensiv smärta efter att ha förlorat en anknytningsfigur. Det finns också människor som verkar uppleva lite smärta till följd av förlust eller separation. Enligt Bowlby är det samma psykologiska underliggande reaktioner vid både kort och permanent separation (Cassidy & Shaver, 1999).

Man har även sett på vuxnas reaktioner på separation från en anknytningsfigur att en del individer upplever kronisk oro medan andra visar på kroniskt förnekande. Speciellt efter separation från en romantisk partner eller make/maka upplever många intensiv oro och sorg. De klänger då ofta sig fast vid sin partner och förnekar aktivt separationen. Andra verkar mindre oroliga eller nervösa vid separation från sin partner. Det är mindre troligt att de protesterar mot separationen och verkar relativt opåverkade av frånvaron av sin partner (Cassidy & Shaver, 1999).

I en undersökning av patienter med panikångest har man försökt se om det finns någon koppling mellan panikångest och separationsångest i barndomen och separationserfarenheter i barndomen. Viss forskning visar att tidig separationsångest leder till panikångest i vuxenlivet (Silove, Manicavasagar, Curtis, Blaszczyński citerad i Bandelow, 2001). Man kan se samband mellan traumatiska upplevelser eller ogynnsamma föräldraattityder i barndomen med en senare utveckling av ångeststörning, men en tredjedel av individerna med panikångest redogör inte för några svåra trauman eller separationer. Panik ångests kan huvudsakligen inte tillskrivas en enda orsak, som tex. traumatiska upplevelser i barndomen (Bandelow m fl. 2001). Separationsångest är den vanliga reaktionen på ett hot eller annan risk för förlust. Sorg är den vanliga reaktionen på en förlust som faktiskt har inträffat (Bowlby, 1996).

Anknytningsstilar har betydelse för våra relationer senare i livet. Man kan tydligt se hur anknytningsmönster påverkar i stressade situationer, som vid konflikter i förhållanden, och att vissa anknytningsbeteenden omedvetet då kommer till ytan (Kobak & Duemmler citerad i Shi, 2003). En vuxen individ med undvikande anknytningsmönster som hamnar i en konfliktlösningssituation försöker, om möjligt, att undvika situationen därför att en konstruktiv lösning kräver en öppen diskussion då man är sårbar. De inre representationerna av sig själv och andra är negativa och därför är det svårt att öppna sig och söka stöd från sin partner. Man är rädd att bli avvisad och drar sig därför undan som försvar. Vidare menar Shi att dessa individer tvekar till att gå in i djupa och långvariga relationer för att slippa bli sviken och för att skydda sig mot emotionell smärta. En individ med ambivalent karaktär har inre representationer av sig själv som oälskad och värdelös och tenderar att offra sin egen lycka och välmående för andras. Denna person kan ta till dominans i ett förhållande för att försäkra sig om sin partners tillgänglighet, till skillnad från en person med undvikande karaktär som kan använda dominans för att inte låta den andre komma för nära (Shi, 2003).

Hazan och Shaver utvecklade 1987 ett kortfattat instrument till att mäta anknytningsmönster hos vuxna (citerad i Muris mfl, 2001). Adult Attachment Questionnaire, AQ, som instrumentet kallas är ett frågeformulär och innehåller en beskrivning över en persons känslor och upplevelser av nära relationer till "signifikanta andra". I AQ förknippas tryggt anknytning med tillit, närhet och relativt lite upplevelse av svartsjuka och rädsla för närhet. Den tryggt anknutna kan uttrycka sina behov och lita på att partnern finns tillgänglig. Ambivalent anknutna karakteriseras av en besatt upptagenhet av partnerns tillgänglighet, extrem svartsjuka, har lätt för att bli kär och är känslig för oro och ensamhet. De individer med ett undvikande anknytningsmönster undviker intim social kontakt, framförallt i stressade situationer, och engagerar sig i stället i icke sociala aktiviteter. Dessa personerna känner inte tillit och vidhåller distans till andra (Stein, Helen, Jacobs & Noel J, 1998).

Allteftersom individen växer upp organiseras livet fortsättningsvis på samma sätt, men separationerna från föräldrarna blir hela tiden längre och längre i både tid och rum. När barnet börjar skolan varar de i timmar, sedan i dagar. Under tonåren kan separationerna vara i veckor eller månader, då individen sannolikt söker nya bindningsgestalter. Till skillnad från det tidigare anknytningsrelaterade beteendet försöker tonåringen separera sig från sina föräldrar. De starka banden till föräldrarna kan kännas tvingande istället för trygga då man försöker bli självständig för att senare kunna klara sig på egen hand (Cassidy & Shaver, 1999).

Allen och Land (citerad i Cassidy & Shaver, 1999) menar att man kan se samband mellan tonåringars anknytningsmönster och kvalitén på deras kompisrelationer. Ett otryggt anknytningsmönster visar på att man avfärdar erfarenheter av anknytningen och dess betydelse vilket kan leda till förvrängd kommunikation och negativa förväntningar av andra. Detta kan påverka tonåringarna i kompisrelationerna då de kan stöta bort kompisar, speciellt de som är nära vänner. Ett otryggt anknytningsmönster kan också visa på att tonåringen har problem med föräldrarna vilket kan göra det svårt att släppa relationen till dem och skapa nya fungerande relationer med kompisar (Cassidy & Shaver, 1999).

Genom vuxenlivet bygger individens trygghetskänsla på att en förstående bindningsgestalt finns tillgänglig. Bowlby poängterade att förmågan att knyta intima emotionella band till andra, ibland som den omsorgsökande och ibland som den omsorgsgivande, är viktigt för den mentala hälsan.

Kärleken består av tre komponenter; intimitet, passion och förbindelse (Cassidy & Shaver, 1999). Dessa tre komponenter relateras positivt till tryggt anknytning och negativt till undvikande och ambivalent anknytning. Detta skulle stödja sambandet mellan tryggt anknytning och bättre fuserade relationer, alltså att anknytningsmönster lever vidare i vuxenlivet. Trygga individer hanterar negativa känslor relativt bra. De kan ta till sig känslorna och söka stöd hos andra då man har positiva erfarenheter av att föräldrarna tidigare i livet gett

respons på behov av närhet och stöd. Otrygga individer, speciellt ambivalenta, är mer dominanta i reaktion på konflikter i relationer. Dessa individer överdriver ofta uttrycket av negativa känslor. De undvikande individerna vill varken kännas vid eller uttrycka negativa känslor på grund av erfarenheter av att blivit avvisad (Cassidy & Shaver, 1999).

Forskningsresultat visar vidare att kön inte har någon avgörande betydelse för hur man som vuxen löser konflikter i sina relationer. Anknätningsmönster har en mycket starkare betydelse än kön i att skapa dessa mönster/beteende. Oavsett om man är man eller kvinna finns samma möjligheter att utveckla ett tryggt eller otryggt anknätningsmönster förutsett att man har likvärdiga erfarenheter gällande psykisk och emotionell tillgänglighet till bindningsgestalt (Shi, 2003).

Det har gjorts en hel del forskning kring anknätningsmönster och samband när det gäller att klara av senare påfrestningar i livet som exempelvis depression, separation och psykiska sjukdomar. Däremot finns det i forskningssammanhang relativt lite material om hur flertalet människor ser på sina relationer idag. Syftet med den här undersökningen är att ta reda på om det finns någon skillnad på hur man beskriver sina relationer idag beroende på om man upplevt en trygg eller mindre trygg barndom. Känner man tillit och söker stöd och närhet i sina relationer idag? Hur viktigt tycker man det är med nära relationer? Är ensamhet något som många upplever?

Metod

Urval

Deltagarna i undersökningen bestod av en grupp högskolestuderande på en skola i Västsverige. Undersökningsgruppen bestod av 49 personer varav två var män och resten var kvinnor. Åldrarna varierade från 19- 46 år. Samtliga besvarade enkäten.

Mätinstrument

Som instrument i undersökningen användes enkät. Enkäten bestod av två delar där den första innehöll retrospektiva frågor om barndomen och den andra delen bestod av frågor gällande relationer idag. I enkätens retrospektiva del fanns fyra fasta svarsalternativ, 1-4, där höga poäng motsvarar högre grad av trygghet. Resultatet av denna del användes sedan för att göra två grupper; trygg respektive mindre trygg.

Den senare delen gällande relationer idag bestod av fem fasta svarsalternativ, 1-5, där 5 ger ett högt värde på relationerna idag vad gäller närhet. Här lämnades även utrymme för eventuella egna reflektioner.

Del ett är utformad efter Adult Attachment Interview, AAI, medan del två bygger på Adult Attachment Questionnaire, AQ. Grundmaterialet fanns inte tillgängligt för icke auktoriserade personer därför användes sammanfattade versioner (Hazan & Shaver citerad i Stein mfl 1998).

Tillvägagångssätt

Kontakt togs med en person som ansvarade för ett program på en högskola. Kontaktpersonen föreslog i sin tur en grupp elever som gick sin tredje termin på programmet. Efter att ha tittat på gruppens schema valdes lämpligt föreläsningstillfälle. Därefter togs kontakt med vederbörande föreläsare för godkännande av enkätundersökningen och en tid bestämdes. Vid undersökningstillfället gjordes en kort presentation av enkätens innehåll och att den skulle användas i en kommande c-uppsats i psykologi. Informanterna försäkrades om att materialet skulle komma att behandlas konfidentiellt och att deltagandet var frivilligt.

Bearbetning och analys

För att se om grupperna trygg och mindre trygg skiljer sig åt när det gäller att beskriva sina relationer idag gjordes ett icke-parametriskt test, Mann-Whitney i SPSS. Nästa steg var att analysera varje enskild fråga, för att se om skillnaden var signifikant även här.

Få hade utnyttjat möjligheten som gavs till egna kommentarer. Redovisning gällande detta tas upp i resultatdelen i form av några svarsexempel.

Resultat

Av de 49 undersökta visade sig 31 personer vara trygga och 18 personer mindre trygga, vilket motsvarar 63,3% respektive 36,7%.

Den retrospektiva delen i undersökningen användes i huvudsak för att räkna ut ett index som visar på upplevd trygg eller mindre trygg barndom. För att kunna dra en gräns mellan trygg och mindre trygg använde vi oss av fyra ”nyckelfrågor” (se bilaga fråga 1, 3, 4, 5). Här anser vi med stöd av litteraturen att man borde ha höga poäng på någon av dessa för att kunna räknas till trygg. Efter detta delades personerna in i två grupper.

Vid gruppindelning visade det sig att frågorna 2, 9, 12, 13, 14 och 15 inte kunde användas för att mäta trygg eller mindre trygg barndom. Nio frågor kvarstod för gruppindelning. Totala poäng på första delen var 36. Mindre än eller lika med 30 poäng visade på mindre trygg barndom. 31 poäng eller mer visade på trygg barndom. Medianen blev här 33,0.

Vid den senare delen av undersökningen som handlar om relationer idag visade det sig vid noggrann granskning av frågornas validitet att fråga nummer 16, 17, 21, 22 och 23 inte kunde användas. Sju frågor kvarstod. Totala poäng på den andra delen var 35. Det blev ett mått på grad av närhet som är den beroende variabeln. Medianen här blev 26,0.

Vi fann en signifikant skillnad mellan grupperna. Detta innebär att det skiljer sig på hur man beskriver relationer idag beroende på upplevd trygg eller mindre trygg barndom (Mann-Whitney $p=0,002$).

Tabell 1.

Medianen för grupperna trygg/mindre trygg och signifikans (Mann-Whitney) för varje enskild fråga som gäller relationer idag.

	Trygg N= 31	Mindre trygg N= 18	Mann-Whitney
Fråga	Median	Median	p
”Viktigt med nära vänner”	5	5	0,841
”Lätt att lita på människor”	4	4	0,012*
”Söker stöd hos närstående”	4	4	0,043*
”Lätt för att bli svartsjuk”	4	3	0,367
”Trivs i andras sällskap”	4	4	0,032*
”Kan känna sig ensam”	4	3	0,000**
”Blir lätt besviken”	3	2,5	0,010*

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Syftet med undersökningen var att ta reda på om det finns någon skillnad på hur man beskriver sina relationer idag beroende på om man upplevt en trygg eller mindre trygg barndom. För att titta närmare på eventuella skillnader mellan gruppernas svar gjordes Mann-Whitney för varje fråga. Störst skillnad finner man på frågan *"Händer det att du känner dig ensam?"* ($p=0,00$). Det visar på att de som tillhör den mindre trygga gruppen oftare känner sig ensamma jämfört med de i den trygga gruppen. På frågan *"Blir du besviken om saker inte blir som du förväntat dig?"* finns även här en skillnad ($p=0,010$). Av detta kan man dra slutsatsen att de i den otrygga gruppen beskriver att de lättare blir besvikna. *"Känner du att du har lätt för att lita på människor?"* visade på en skillnad ($p=0,012$) och man kan här se att den trygga gruppen uttrycker att de i högre grad litar på människor. Det finns även en skillnad på frågan *"Trivs du i andras sällskap?"* ($p=0,032$). Den mindre trygga gruppen trivs inte i lika hög grad i andras sällskap som de i den trygga gruppen. På frågan *"Söker du stöd hos dina närstående när du behöver?"* finns en skillnad ($p=0,043$) vilket tolkas som att de i den trygga gruppen oftare ber om stöd när de behöver.

Det finns däremot ingen signifikant skillnad mellan gruppernas svar på frågan *"Känns det viktigt för dig att ha nära vänner?"* ($p=0,841$). Oavsett "grupptillhörighet" anser man att detta vara viktigt. Inte heller frågan *"Har du lätt för att bli svartsjuk?"* visar på någon signifikant skillnad ($p=0,367$). (Se tabell 1).

Beskrivning av kommentarer till frågorna

Den delen i enkäten som bestod av egna kommentarer till frågorna om relationer idag gav inte något större underlag för vidare analys. Detta på grund av att få utnyttjade möjligheten att kommentera frågorna. En kommentar av en person i den trygga gruppen angående frågan om att lita på människor löd; *"Man får lita på sitt inre så går det nog bra!"*. På frågan som handlar om att söka stöd hos närstående kan man se olika svar. *"Ja varför inte har man det jobbigt så ska man dela det med andra!"* är en kommentar från en person ur den trygga gruppen. Kommentarer från personer i den mindre trygga gruppen var tex att man söker stöd hos; *"Pojkvän"* och *"Enbart hos min sambo"*. Ytterligare kommentarer som uttrycktes från personer i samma grupp var; *"Närstående för mig är inte föräldrarna- utan andra människor som stöttar mig"* och *"Försöker, vill gärna klara mig själv- djupt rotat i mig."*

En kommentar till om man har lätt för att bli besviken beskrevs av en person från den trygga gruppen på följande sätt; *"Man får ta livet med en klackspark! Man kommer att bli besviken flera gånger i sitt liv."*

Diskussion

Enligt anknytningsteorin finns det tre, eller egentligen fyra, olika anknytningsmönster; trygg, undvikande, ambivalent och desorienterad. Undersökningen bygger på en gruppindelning som vi kallar trygg respektive mindre trygg. Anledningen till denna gruppindelning är att vi inte kan urskilja direkta anknytningsmönster och få ett exakt mått enbart med frågor i ett formulär. Begreppet anknytning och anknytningsmönster är mycket komplext.

Det har gjorts olika studier av normalfamiljer i västvärlden och man har funnit följande fördelning mellan de olika anknytningsmönstren; tryggt 60-70%, undvikande 15-30% och ambivalent 10-20% (desorienterat mindre än 5%) (Broberg, 1996). I den aktuella undersökningen visade det sig att av 49 undersökta personer var 63,3 % trygga och 36,7 % mindre trygga. Dessa siffror stämmer bra överens med förväntad fördelning av normalpopulationen. Underlaget är dock förhållandevis litet och representerar den undersökta gruppen.

Ett ämne som behandlas i undersökningen handlade om att söka stöd hos närstående. Enligt John Bowlby visar en undvikande bindning på att individen inte tror sig få det stöd hon/han söker utan förväntar sig bli bortstött. Detta kan i förlängningen innebära att man försöker sträva efter att bli emotionellt självständig. I undersökningen framkommer det att ur den mindre trygga gruppen kan man se att vissa uttryckte att de enbart sökte stöd hos sin pojkvän/sambo. Någon uttryckte att det var djupt rotat i honom/henne att försöka klara sig själv. En annan person poängterade även att närstående för honom/henne inte är föräldrarna utan att andra människor ger stöd. Bowlby menar att vid en undvikande bindning har föräldrarna konsekvent avvisat barnet när det sökt tröst och skydd. Vidare har den tryggt anknutna lättare för att lita på att partnern finns tillgänglig.

Ambivalent anknutna beskrivs i teorin som extra känsliga för oro och ensamhet. Vidare beskrivs också att individer med en undvikande anknytning undviker intim social kontakt med andra (Stein mfl, 1989). Detta kan knytas till undersökningsresultatet där det framkommer att det finns en skillnad mellan grupperna när det gäller att beskriva att man kan känna sig ensam. Den mindre trygga gruppen beskriver att de oftare känner sig ensamma. Här kan det tänkas att vissa känner sig ensamma för att de är i stort behov av kontakter. Andra skulle kunna känna sig ensamma för att de omedvetet väljer att inte ta kontakt med andra. Resultatet visar också på att den mindre trygga gruppen inte trivs i lika hög grad i andras sällskap som de i den trygga gruppen.

Teorin beskriver att det tidiga anknytningsmönstret följer med genom livet och därför påverkar alla våra relationer, även kärleksrelationerna (Bowlby, 1996). En person med ambivalent karaktär kan bli dominant i en relation för att försäkra sig om sin partners tillgänglighet, tillskillnad från en person med undvikande karaktär som kan använda dominans i relationer för att inte låta den andre komma för nära. En person som kan verka ha en trygg anknytning i grunden skulle kunna ha en ambivalent anknytning. Eftersom den ambivalenta personen är så upptagen av bekräftelse kan personens till synes verka ha lätt för att knyta an, men det skulle dock kunna vara ett tecken på att man är otrygg.

Den aktuella undersökningen genomfördes i form av en enkät. Själva mätinstrumentet kom att visa sig vara lite tveksamt gällande validiteten. Vissa frågor visade sig inte vara relevanta för undersökningens syfte på grund av att de inte mätte det de var avsedda att mäta. En av frågorna som togs bort från den retrospektiva delen var; ”jag anser att det är viktigt att ha en trygg barndom” (se bilaga fråga 2). Vi förstod senare att man kan tycka att en trygg barndom är viktigt oavsett vilka upplevelser och erfarenheter man själv haft. Det samma gäller för frågan; ”jag upplevde att det var obehagligt att vara borta från mina föräldrar när jag var riktigt liten” (se bilaga fråga 9), där ordet *obehagligt* kan vara vagt och är diffust. Två

frågor handlade om upplevd förlust av närstående (se bilaga fråga 12 och 13). Det gick här inte att värdera svaren i sammanhanget trygg kontra mindre trygg upplevd barndom. Ytterligare två frågor i den första delen togs bort på grund av att de inte var retrospektiva (se bilaga fråga 14 och 15). Vi tog även bort frågor från den andra delen av enkäten som handlar om relationer idag av samma anledning som innan. Frågor som handlar om hur relationen med mamma respektive pappa ser ut idag (se bilaga fråga 16 och 17) togs bort på grund av att det inte kan ge något mått på relationer idag eftersom föräldrarna i flera fall inte längre levde. Det fanns också de som här uttryckte att någon av föräldrarna drabbats av allvarlig sjukdom som tex Alzheimers. ”Anser du att det är positivt att vara oberoende” ansåg vi vara svårbedömd på grund av att den är en attitydfråga (se bilaga fråga 21). En av frågorna var om man har egna barn och om man i så fall upplever att det är jobbigt att vara ifrån dem (se bilaga fråga 22), här är ordet *jobbigt* är allt för otydligt. Slutligen så var även ”tycker du att du har lätt att bli förälskad” svårbedömd (se bilaga fråga 23). Anledningen till att frågan från början var med är att det i teorin beskrivs att en person med ambivalent anknytning har mycket lätt att bli förälskad, men hos en person med undvikande anknytning, som också räknas till mindre trygg, är det snarare så att man väljer det motsatta och därför blir frågan svår att använda.

Resultatet av undersökningen visar att det finns en skillnad på hur man beskriver sina relationer idag beroende på om man upplevt en trygg eller mindre trygg barndom. För att få en vidare förståelse kring fenomenet tidig anknytning och dess påverkan i våra relationer idag hade det varit intressant att genomföra djupintervjuer. Undersökningen kan ses som en ”pilotstudie” som går att utveckla och vidare forskning i ämnet skulle kunna bestå av en enkät del för att få ett perspektiv på hur det ser ut för flertalet människor, samt omfattande djupintervjuer för att få en helhetsbild av människors erfarenheter och upplevelser.

Referenslista

- Bandelow, B. (2001). Separation Anxiety and Actual Separation Experiences During Childhood in Patients with Panic Disorder. Can J Psychiatry, 46, 948-952.
- Bowlby, J. (1996). En trygg bas. Ytterlids, Falkenberg: Natur och Kultur.
- Broberg, A. (1996). Anknytning: Nytt sätt att beskriva känslomässig utveckling. Psykolog Tidningen, 14, 4-7.
- Broberg, A. (1996). Anknytningsintervjun: Visar vuxnas förmåga till samspel. Psykolog Tidningen, 14, 7-9.
- Cassidy, J. & Shaver, P. R. (1999). Handbook of Attachment: theory research, and clinical applications. New York. The Guilford press.
- Harel, J & Scher, A. (2003). Insufficient responsiveness in ambivalent mother-infant relationships: Contextual and affective aspects. Infant Behavior & Development, 26, 371-383.
- Muris, P., Meesters, C., van Melick, M. & Zwambag, L. (2001). Self-reported attachment style, attachment quality, and symptoms of anxiety and depression in young adolescents. Personality and Individual Differences, 30, 809- 818.
- Orrenius, A. M. & Kranz, A. (2002). Om föräldrars anknytning. V Frölunda: Mareld Bokförlag.
- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. The American Journal of Family Therapy, 31, 143-157.
- Stein, Helen, Jacobs & Noel, J. (1998). What do adult attachment scale measure? Bulletin of the Menninger Clinic, 62.
- Stroebe, S. (2002). Paving the way. From early attachment theory to contemporary bereavement research. Mortality, 7.

Frågor om nära relationer

Denna enkät behandlar frågor om nära relationer och vad de betyder för oss. Den första delen innehåller frågor som är retrospektiva (bakåtblickande) och den senare delen är mer inriktad på dina relationer som de är idag. Här finns också utrymme för dina egna reflektioner.

Enkäten ingår i en C-uppsats i Psykologi vid institutionen för individ och samhälle, HTU. Deltagande i studien är helt frivillig. Uppgifterna som du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt och analys av svaren görs på gruppnivå.

Mona Möller och Lisa Hansson

Studenter på C-kurs i psykologi



Är Du singel? Ja Har Du egna barn? Ja
 Nej Nej

Är Du Kvinna Hur gammal är Du?

 Man

Här följer ett antal påståenden med fyra svarsalternativ. Vi vill att du kryssar i ett alternativ som stämmer bäst för dig.

1. Jag upplever att jag hade en trygg barndom.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

2. Jag anser att det är viktigt att ha en trygg barndom.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

3. Jag hade en nära kontakt med min mamma under min uppväxt.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

4. Jag hade en nära kontakt med min pappa under min uppväxt.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

5. Det fanns någon annan vuxen som stod mig nära som liten.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

6. Jag anser att min mamma var känslomässigt tillgänglig när jag var barn.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

7. Jag anser att min pappa var känslomässigt tillgänglig när jag var liten.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

8. I min familj var det naturligt att visa känslor.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

9. Jag upplevde att det var obehagligt att vara borta från mina föräldrar när jag var riktigt liten.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

10. Jag har minnen av att jag kände mig avvisad av mina föräldrar.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

11. Mina föräldrar kunde vara hotfulla mot mig.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

12. Jag har upplevt förlust (ex. dödsfall, sjukdom, separation etc.) av någon närstående som liten.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

13. Jag upplevde förlusten som smärtsam.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

14. Jag tror att mina tidigare erfarenheter har påverkat mig som person.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

15. Relationen till mina föräldrar har förändrats många gånger under mitt liv.

Instämmer; helt delvis inte inte alls

Här följer ett antal frågor som handlar om Dina relationer i dag. Försök att kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst överens för Dig. Efter varje fråga finns utrymme till egna kommentarer.

16. Är relationen till din mamma bra idag?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

17. Är relationen till din pappa bra idag?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

18. Känns det viktigt för dig att ha nära vänner?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

19. Känner du att du har lätt för att lita på människor?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

20. Söker du stöd hos dina närstående när du behöver?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

21. Anser du att det är positivt att vara oberoende?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

22. Om du har egna barn, upplever du att det är jobbigt när ni är ifrån varandra?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

23. Tycker du att du lätt blir förälskad?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

24. Har du lätt för att bli svartsjuk?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

25. Trivs du i andras sällskap?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

26. Händer det att du känner dig ensam?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

27. Blir du besviken om saker inte blir som du förväntat dig?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

Egen kommentar:

.....
.....
.....

Högskolan i Trollhättan / Uddevalla
Institutionen för Individ och samhälle
Box 1236
462 28 Vänersborg
Tel 0521 - 26 40 00 Fax 0521 – 26 40 99
www.htu.se

