

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar Samhälls – och Teknikutveckling

Anknytning

– dess betydelse för individens personlighetsutveckling och
förhållningssätt till relationer

Maria Alvebris

C-uppsats i psykologi, VT 2008
Handledare: Eric Hansen
Examinator: Anna-Christina Blomkvist

Anknytning

– dess betydelse för individens personlighetsutveckling och förhållningssätt till relationer

Maria Alvebris

Anknytning handlar om betydelsen av tidig kontakt med närmast anhörig. Barndomsupplevelser skapar mönster inom individen, bild av själv och bild av andra, vilket uttrycks via anknytningsstilarna säker, rädd, upptagen och avfärdande. En enkätundersökning genomfördes på en högskola i Mellansverige, 75 studenter deltog. Syftet med studien var att se samband mellan val av anknytningsstil och medvetenhet om stiltillhörighet samt vilken betydelse stiltillhörighet har för individens relationer. Studien bekräftade den tidigare forskningen, majoriteten av populationen svenska studenter tillhör den säkra stilen. Starkt samband fanns mellan vilken stil deltagarna tror sig tillhöra och verklig stiltillhörighet. Anknytning har stor betydelse för individens relationer livet ut. Vidare forskning är viktig, den skapar medvetenhet om barns behov av god omvårdnad och konsekvenserna av brist på densamma.

Keywords: attachment styles, personality styles, relationships, personality disorder

Inledning

Anknytning handlar om personlig och social utveckling. Människan föds som unika individer med egna personligheter, tankar och känslor. Under uppväxten påverkas individen av olika faktorer, medvetna och omedvetna. För att aktivt kunna påverka våra liv på ett positivt sätt behövs kunskap om hur de inre psykologiska processerna går till (Westen, 2002).

John Bowlby och Mary Ainsworth forskade under 1960-talet kring anknytning och anses än idag vara förgrundsfigurerna på området. Anknytning handlar om den betydelse som tidiga barndomsupplevelser har på människans liv och om betydelse som tillgivenhet mellan barnet och den person som är viktigast för spädbarnet har. Den mest betydelsefulla tiden för skapandet av god anknytning är från födseln och upp till ca två års ålder. Upplevelserna och känslorna som anknytningen skapar ger mönster, mentala representationer, inom oss som är svåra men inte omöjliga att förändra. Detta sker genom att barnet får kontakt med den vuxne, denne svarar på barnets försök till kontakt med leenden och skratt, ger barnet mat om det så önskar och tröstar om så behövs. Det har sådan betydelse för individen att det kan påverka alla fortsatta relationer, allt från vänskapsband till relationen till nästa generation (Ainsworth & Bowlby, 1991; Sherry, Lyddon & Henson, 2007).

Bowlby (Ainsworth & Bowlby, 1991) menade att dessa mönster eller mentala representationer kan delas upp i två kategorier, (a) *Bild av själv* som består av barnets känsla av självvärde: Är jag positivt eller negativt inställd till mig själv och anser jag mig vara värdig kärlek från andra eller inte? Den positiva känslan gör att individen törs utforska omvärlden och anpassar sig till den medan den negativa gör individen tillbakadragen och mer isolerad från omgivningen och (b) *Bild av andra* som handlar om hur barnet bedömer sin omgivning, vilken förmåga den har att tillgodose dess behov och vad barnet förväntar sig av andra. Även

här består bedömningen av positiva eller negativa tankar. Är barnet positivt inställt till andra törs det lita på att andra tillgodoser dess behov. Utifrån den negativa självbilden tenderar individen att vara misstroende även mot andra och starkt beroende av dem som redan finns i dennes liv. Sherry, Lyddon och Henson (2007) menar att på sikt kan dessa känslolägen ha stor betydelse för vår utveckling då individen är mer eller mindre öppen för nya intryck, törs utmana sig själv och andra

Precis som barnet söker den vuxne individen sig till en primär källa av bekräftelse och närhet (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Utveckling från barn till går via tonårstiden, där behoven övergår från att tillfredsställas av föräldrar och familj alltmer till vännerna. Den vuxne individen överför sitt sökande av tillfredsställande och bekräftelse över till en romantisk partner och då minskar behov av föräldrars närhet och stöd

Forskningsmetoder

Ainsworth (Ainsworth & Bowlby, 1991) var den som via forskning kom fram till att det finns tre olika anknytningsmönster hos spädbarn; säker, ängslig och undvikande stil. Dessa mönster kom hon fram till i sin "Strange Situation" studie där 1-åringar och deras mödrar i ett experiment undersöktes utifrån hur barnen reagerade när de separerades från mödrarna. Barnen studerades en och en då de för en kort stund lämnades ensamma i ett litet rum fyllt av leksaker. Barnet fick sedan besök av en glad men för barnet främmande person och återförenades sedan med mamman. Forskaren studerade barnens beteende och klassificerade in dem i olika stilar. Säker stil - barnet var positiv vid återföreningen med mamman och fortsatte sin lek. Ängslig stil - barnet klängde på mamman och ville vara nära hela tiden. Undvikande stil - barnet uppvisade två sidor där det undvek kontakt med mamman först för att sedan kräva hennes uppmärksamhet (Bartholomew & Shaver, 1998).

Under 1980-talet (Bartholomew & Shaver, 1998) kom det fram två skilda forskningsmetoder för att mäta anknytningsmönster hos vuxna, en intervjumetod och en självrapporteringsmetod. Intervjumetodens syfte var att undersöka i vilken utsträckning den vuxne individens barndomsupplevelser och tankar om sig själv påverkade deras eget föräldraskap. Metoden bestod av en intervju där deltagaren fick besvara frågor om barndomen och vilken relation de haft till sin familj. Forskarna sökte efter faktorer som kunde visa på gemensamma anknytningsmönster utifrån Ainsworths studie hos den vuxne och deras barn. Det de såg var att det fanns kopplingar mellan den anknytningsstil som föräldrarna upplevt i barndomen och den de sedan förde vidare i sin uppfostran av sina egna barn. Barnen uppvisade liknande mönster som sina föräldrar i upp till 80 % av fallen (Bartholomew & Shaver, Ibid; Shemmings, 2006).

Självrapporteringsmetoden utvecklades av Hazan och Shaver (1987) och bestod av ett frågeformulär. Detta baserades på Ainsworths tre olika anknytningsstilar hos barn; säker, ängslig och undvikande. De vuxna individerna som besvarade formuläret skulle tänka tillbaka på de viktigaste romantiska relationerna de haft och sedan bedöma vilken av de tre typerna som stämde in bäst på dem själva. Forskarna hade tidigare sökt efter eventuella samband mellan varaktig ensamhet hos unga och en undvikande eller ängslig anknytningsstil.

Utifrån Ainsworths bedömning av anknytningsstilar, Strange Situation studien, gjorde Bartholomew och Horowitz (1991a) en sammanslagning av intervju och självskattningsmetoden. Forskarna förde samman de olika stilarna till en enhetlig bedömning: *säker* förblev säker, ängslig blev till *upptagen*, undvikande delades upp i två delar: *avfärdande* och *rädd*. Modellen bestod av fyra delar och beskrev den vuxnes olika anknytningar utifrån positiv eller negativ bild av själv och positiv eller negativ bild av andra. Den som hade en positiv självuppfattning och en positiv bild av andra hade en säker stil. Den

individ som hade en positiv självuppfattning och en negativ bild av andra hade en avfärdande stil. En negativ självuppfattning och en positiv bild av andra gav en upptagen stil. En negativ självuppfattning och negativ bild av andra gav en rädd stil.

Vilken betydelse har anknytning för individens sociala relationer?

Utifrån sammanställningen av Hazan och Shavers studie (1987) framkom att den anknytningsstil individen hade som barn även hade betydelse för barnets personlighet och beteende som vuxen. Det fanns mönster som visade att de barn som bedömdes ha säker stil i hög grad blev självständiga, tillitsfulla vuxna. De sökte nära kontakt med andra, var inte rädda för att bli svikna eller övergivna. De hade generellt en positiv inställning till relationer. När deltagarna tillfrågades beskrev de sina relationer utifrån positiv inställning och de använde ord som lycka, tillit och vänskap. Dessa individer kan uppfattas som mer socialt kompetenta än övriga med osäker stil, det vill säga upptagna, avfärdande och rädda. Att de upplevs som mer socialt kompetenta än andra kan tänkas bero på att de tidigt lärt sig att hantera sina känslor och kan uttrycka sig genom erfarenhet av nära relationer. Utifrån allmänhetens synvinkel kan detta ses som ett socialt accepterat beteende, medan övriga kan hamna utanför denna acceptans (Laible, 2007). De som barn bedömdes vara av avfärdande eller rädd stil visade mönster på att som vuxna vara obekväma vid för nära kontakt, men var ändå beroende av andra. De hade svårt att lita på andra människor och hade oftast en negativ inställning till relationer. De ville inte gärna tänka tillbaka på sina egna barndomsminnen och de känslor de upplevt som små. Deltagarna beskrev själva relationer utifrån främst negativa ordalag, de beskrev svartsjuka och besatthet som vanligt i relationerna. De som barn bedömdes vara av upptagen stil kunde som vuxna kräva för mycket närhet av sin omgivning och på så vis skrämja bort eventuella partners. De tenderade att se till det negativa istället för det positiva i relationer och livet i stort. De visade stor oro över att bli övergivna. Relationer beskrevs av deltagarna som främst negativa, de beskriver rädsla för intima relationer och svartsjuka som vanliga i relationer. Den upptagna stilen anses vara den stil som avviker mest ifrån den säkra stilen (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Kafetzios & Nezlek, 2002; Platts, Tyson & Mason, 2002).

Wheeler och Nezlek (i Kafetzios & Nezlek, 2002) undersökte om det fanns samband mellan anknytning och vardagliga sociala möten och huruvida de olika anknytningsmönstren har betydelse för den enskilda individen i vardagen. Studien bestod av att utvalda individer skulle registrera alla sina sociala interaktioner under en dag. De skulle beskriva vilka slags möten de haft: möten med vänner, med familjen, romantiska eller ytliga möten med okända människor. Vid dessa möten skulle de utfrågade också beskriva sina egna beteenden, inre reaktioner och vad de uppfattade i situationen i stort. På kvällen skulle personerna skriva ner sina upplevelser i en dagbok som efter studiens slut lämnades över till forskaren för analys. Materialet analyserades sedan utifrån Bartholomews fyra anknytningsstilar. Forskarna kunde påvisa att det fanns skillnader i olika relationer utifrån stiltillhörighet. Skillnader består i ena fallet av i vilken grad individen är öppen gentemot sin omgivning vad gäller sitt liv och känslor. De med säker stil ansågs av forskarna vara mer benägna att vara öppna mot andra och dela med sig av sitt liv, känslor och tankar än de med så kallad osäker stil. Den andra skillnaden bestod i graden av närhet och intimitet individen delar med andra. Bartholomew och Horowitz (1991a) har visat att de största skillnaderna finns bland de osäkra stilarna. De med upptagen stil söker mer intimitet än de kan få och tenderar att bli alltför nära och intima med andra. De kan även vara mindre selektiva vilka de delar relationer med, till skillnad från de med avfärdande eller rädd stil. Forskarna visade därmed att det fanns ett samband mellan anknytningsstil och våra dagliga sociala möten.

Utöver anknytningens påverkan på individen i det stora hela så kan anknytning även ses på utifrån ett familje- och vänskapsperspektiv. Familjen är något som tilldelats oss medan vänner är något som väljs genom ett aktivt val. Människan söker bekräftelse, kärlek och trygghet utifrån vad hon är van vid och vad hon själv anser sig vara värd. Om hon under uppväxten har mötts av stimulerande och bekräftande människor så väljer hon troligen även vänner utifrån dessa egenskaper. Anser hon sig vara mindre värda än andra och har vuxit upp under svåra förhållanden väljs troligen vänner som delar och bekräftar dessa egenskaper (Overbeek & Stattin, 2007).

Enligt Myers (2005) och Westen (2002) bedömdes i början av 2000-talet ca 60 % av den amerikanska befolkningen vara av säker stil, ca 25 % av avfärdande och rädd stil och ca 15 % av upptagen stil. Huruvida det kan finnas kulturella skillnader, att den säkra stilen skulle kunna anses vara mer vanlig i en kultur, skulle kunna belysas utifrån anknytningsteorin. Kulturella skillnader skulle förenklat kunna beskrivas som en skillnad på mentalitet, att vi utifrån fördomar bedömer exempelvis amerikanare som mer utåtriktade, framåtsträvande och sociala än svenskar. Myers (Ibid, s. 666) beskriver kultur som ”bestående beteenden, idéer, attityder och traditioner som delas av en stor grupp människor och förs vidare från en generation till en annan”. Det kan kopplas till Bartholomew och Shavers (1998) resultat att barn till stor del uppvisar liknande anknytningsstilar som sina föräldrar. Genom att föräldern interagerar med barnet, ger barnet kärlek, bekräftelse och stöd, skapas och förs kulturella skillnader vidare till nästa generation.

Anknytning och psykisk hälsa

Anknytningsteorin har påverkat synen på personlighetsstörningar och dess ursprung. Från att tidigare enbart ha fokuserat på individens inre egenskaper har forskningen och medicinen alltmer börja ta hänsyn till den utvecklingsmässiga påverkan på individen. Vi behöver alla relationer av olika slag för att må bra och bristen på dessa skapar störningar i vår psykiska hälsa. Goodwin (2003) och Overbeek och Stattin (2007) menar att tidiga brister och förluster i anknytningen har stor påverkan på individen i vuxen ålder. Upplevelse av brist på kontakt, stöd och kontroll från föräldrarna kan ge konsekvenser som i vuxen ålder kan yttra sig i svårigheter att kontrollera känslor, hantera stressfulla situationer och skapa svårigheter med sociala kontakter på olika plan.

Relationsstörningar såsom dödsfall och skilsmässa kan leda till psykisk ohälsa, depression, ångest och även missbruk av olika slag. Forskning påtalar dock att det inte krävs en direkt händelse för att detta ska ske. Enbart känslan av att bli lämnad eller övergiven i sig kan skapa psykisk stress och ohälsa (Platts, Tyson & Mason, 2002; Shaver & Mikulincer, 2002).

Det finns dock vissa skillnader mellan de olika anknytningsstilarna säker, rädd, upptagen, avfärdande. Det visade en studie som Wiseman, Mayselless och Sharabany (2006) genomförde för att undersöka om det fanns något samband mellan amerikanska studenters upplevelse av brister i kontakten med föräldrarna som barn och känsla av ensamhet. Resultatet visade att studenter som hade en upptagen, avfärdande eller rädd stil visade på betydande högre nivåer av upplevelse av ensamhet, vilket i sin tur kan leda till depression, än de med säker stil.

Kritik mot anknytningsteorin

Den tidiga anknytningsforskningen inriktade sig främst mot kontakten mellan barnet och mamman, som ansågs vara den viktigaste personen i barnets liv. Den moderna forskningen däremot menar att förutom pappan finns det ytterligare individer och faktorer att ta hänsyn till. Ytterligare kritik består av antalet anknytningsrelationer ett barn kan ha och har behov av. Även här riktar sig kritiken från den moderna till den tidiga forskningen. Den moderna menar att barnet gott och väl kan ha flera anknytningsrelationer på samma gång, det är inte begränsat till endast en person. Om exempelvis mamman brister i kontakten lär sig barnet det och söker upp någon annan såsom pappan, syskon eller annan person som står det nära. Barnet lär sig tidigt att hantera olika situationer och att söka kontakt med olika individer i olika situationer och det förs med upp i vuxen ålder. Barnet lär in vad som kan förväntas av andra utifrån positiva och negativa förväntningar (Broberg et al., 2006; Sibley & Overall, 2007)

Syfte och hypoteser

Det finns omfattande forskning kring den tidiga anknytningens betydelse för den enskilda individen, utvecklandet av olika personlighetstyper och individens förhållningssätt till sin omgivning. Bartholomew och Shaver (1998) visade på barndomsupplevelser som betydelsefulla för hur den vuxna individen hanterar relationer på olika sätt utifrån anknytningsstil (säker, rädd, upptagen eller avfärdande stil) och detta gör individen utifrån positiva eller negativa förväntningar på sig själv och på andra. Overbeek och Stattin (2007) har visat att brister i anknytningen kan skapa psykisk ohälsa såsom ensamhet, emotionella svårigheter och depression. Tidigare forskning bygger främst på utländskt material och det är av intresse att se huruvida detta kan anses gälla även för den svenska befolkningen. Det är även av intresse att se om det finns kulturella skillnader vad gäller fördelning av anknytningsstilarna.

Syftet med studien var att undersöka hur anknytningsstilarna fördelas i den svenska befolkningen, om det finns en medvetenhet hos den enskilde individen om vilken anknytningsstil denne tillhör samt vilken betydelse stiltillhörighet har för individen i generella relationer.

Hypoteserna bestod av:

(1) Studien förväntades bekräfta tidigare utländsk forskning som menar att större delen av populationen tillhör den säkra anknytningsstilen. Enligt Bartholomew och Horowitz (1991a) bedöms dessa individer relatera till generella relationer utifrån positiv bild av sig själv och positiva förväntningar på andra, de söker själva kontakt och uppfattas generellt av omgivningen som mer socialt kompetenta än de av övriga stilar.

Den första hypotesen förväntas också bekräfta att det finns en medvetenhet hos befolkningen om vilken den verkliga stiltillhörigheten är, oavsett om den är säker, rädd, upptagen eller avfärdande.

(2) Den övriga populationen fördelades mellan de så kallade osäkra stilarna enligt tidigare forskning (Myers, 2005; Westen, 2002). Individer av den rädda stilen bedöms enligt tidigare forskning (Bartholomew & Horowitz, Ibid) relatera till generella relationer utifrån negativ bild av sig själv och negativa förväntningar på andra, De är beroende av omgivningen samtidigt som de har svårt att visa tillit till andra och är rädda för alltför nära kontakt. Relationerna beskrivs som något negativt och består ofta av svartsjuka och besatthet.

Individer av den upptagna stilen bedöms relatera till generella relationer utifrån negativ bild av sig själv och positiva förväntningar på andra, de kräver mycket av sin omgivning och

det kan resultera i att de skrämmer bort andra. De visar ofta stor oro att bli övergivna och i relationerna finns ofta inslag av svartsjuka. Individer av den avfärdande stilen bedöms relatera till generella relationer utifrån positiv bild av sig själv och negativa förväntningar på andra. Precis som den rädda stilen tenderar de att vara obekväma med alltför nära kontakt, de har svårt att visa tillit samtidigt som de är beroende av andra (Bartholomew & Horowitz, Ibid).

Tabell 1

Förhållande mellan anknytningsstilarna säker, rädd, upptagen och avfärdande utifrån positiv och negativ bild av själv samt utifrån positiv och negativ bild av andra

Bild av	Själv	Andra
Säker	positiv	positiv
Rädd	negativ	negativ
Upptagen	negativ	positiv
Avfärdande	positiv	negativ

Metod

Deltagare

Deltagarna bestod av samhälls- och beteendevetenskapliga samt vårdstudenter vid en högskola i Mellansverige. Urvalet skedde genom tillgänglighetsurval. Undersökningen bestod av 75 utdelade enkäter vilket motsvarar en svarsfrekvens på 71.4 %. Deltagarna var mellan 18 år och 46 och uppåt. Åldersgrupperna representerades på följande vis: 18-25 år, 31 st. (29.5 %), 26-35, 27 st. (25.7 %), 36-45, 13 st. (13 %) och 46 år och uppåt, 4 st. (3.8 %). Könsfördelningen var 58 kvinnor och 17 män.

Det fanns ett bortfall på 30 (28.6 %) varav generellt bortfall av 20 på grund av icke inlämnade enkäter och ett partiellt bortfall av 10 på grund av att enkäten inte var komplett ifylld, vilket motverkade enkätens syfte. Ett bortfall fanns på en fråga där deltagaren ombads att med egna ord formulera det som de ansåg vara viktigast i en romantisk-, vänskaps- och familjerelation. Bortfallet på frågan var 31 av totalt 75 inlämnade enkäter (41.3%). Frågan skapades av författaren själv som ett tillägg till de etablerade mätinstrumenten och ansågs därför inte ha någon avgörande effekt på resultatet och togs med i undersökningen trots bortfallet.

Material

Deltagarna fick svara på en enkät som bestod av 4 delar. Enkätens frågor översattes från de engelska originalen, *Relationship Questionnaire* (Bartholomew & Horowitz, 1991b) och *The Experience in Close Relationships-Revised* (ECR-R) Questionnaire (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) till svenska via så kallad back translation. Det innebar att författaren själv översatte texten från engelska till svenska och därefter översatte en för studien utomstående person i sin tur texten tillbaka till engelska utan att ha sett originaltexten. Därefter jämfördes översättningarna för att säkerställa att texten kom så nära originaltextens betydelse som möjligt.

Enkätens del 1 bestod av bakgrundsfrågor gällande kön och ålder. Del två delades upp i två delar, 2a och 2b.

Del 2a. The Relationship Questionnaire (Bartholomew & Horowitz, 1991b) bestod av fyra alternativ (A-D) där deltagaren ombads att skatta vilket av totalt fyra förhållningssätt till generella relationer som passade bäst in på dem själva. Frågeformuläret bygger på Bartholomews sammanställning av de fyra olika anknytningsstilarna vilka ger olika dimensioner av personligheter (A= säker stil, B= rädd stil, C= upptagen stil och D= avfärdande stil). Dimensionerna bedömer inte vilken stil som anses vara mer normal eller inte utan tar hänsyn till individuella skillnader. Självskattningen av förhållningssätt till generella relationer bygger på låga eller höga nivåer av faktorerna närhet, upplevelse av tillfredsställelse av grundläggande behov, självständighet och beroende av andra. Beskrivning av förhållningssättet säker stil (A), "Det är lätt för mig att komma andra känslomässigt nära. Jag känner mig bekväm med att vara beroende av andra och låta dem vara beroende av mig". Beskrivning av rädd stil (B), "Jag känner mig obekvämt när jag kommer andra för nära... jag oroar mig för att jag ska bli sårad om jag tillåter mig själv att komma andra för nära". Beskrivning av upptagen stil (C), "Jag vill vara totalt känslomässigt intim med andra, men jag märker att andra ofta är ovilliga att komma så nära som jag skulle önska" och slutligen beskrivning av avfärdande stil (D) "Jag känner mig bekväm utan nära känslomässiga relationer. Det är väldigt viktigt för mig att känna mig oberoende och självständig".

Del 2b. Därefter fick deltagaren skatta alla fyra anknytningsstilar utifrån samma stilbeskrivning som i del 2a och skattningen skedde utifrån en Likert skala 1-7 där 1 stod för "stämmer inte alls in på mig" och 7 "stämmer in på mig helt och hållet". Detta fungerade som en kontroll av valet av anknytningsstil som deltagaren gjorde i del 2a och visade om det fanns något samband mellan självskattningen av stil och skattningen av samtliga fyra stilarna (A-D). Om samband inte fanns, om deltagaren i del 2a valde säker stil och i del 2b valde upptagen stil, tillhörde deltagaren i själva verket en annan anknytningsstil.

Del 3. The Experience in Close Relationships -Revised (ECR-R) Questionnaire (Fraley, Waller, & Brennan, 2000). Självskattning gällande individens upplevelse av generella relationer där fokus låg på upptagen, avfärdande och rädd stil. Cronbachs Alpha för den totala skalan var = .92. Enkätfrågorna bestod av skattningssvar, vilket betyder att deltagaren skulle besvara frågorna utifrån en Likert skala 1-7 där 1 betyder "håller inte alls med" och 7 betyder "håller med helt och hållet". Exempel på frågor som mätte upptagen stil: (a) "Jag är rädd för att jag ska förlora andras kärlek", (b) "Jag oroar mig ofta för att andra inte älskar mig på riktigt", (c) "Min omgivning får mig att tvivla på mig själv", (d) "Min önskan att vara väldigt nära andra skrämmer ibland bort människor". Exempel på frågor som mätte avfärdande och rädd stil: e) "Jag känner mig bekväm med att dela mina privata tankar och känslor med andra", f) "Jag känner mig obekvämt när andra vill vara väldigt nära", g) "Jag berättar nästan allt för min partner/ andra", h) "Min partner/ andra förstår verkligen mig och mina behov".

För att få poäng på specifikt upptagen stil skapades index för frågorna 1-18. Låg poäng visade hög nivå av upptagen stil och hög poäng visade låg nivå av upptagen stil. Cronbachs Alpha för denna del var = .89. För att få poäng på specifikt avfärdande och rädd stil skapades index på frågorna 19-36. Låg poäng visade hög nivå av avfärdande och rädd stil och hög poäng visade låg nivå av undvikande och rädd stil. Cronbachs Alpha för denna del var = .96.

Del 4. Den fjärde delen av enkäten bestod av en av författaren formulerad fråga vars syfte var att ge deltagaren möjlighet att med egna ord formulera för dem de fem viktigaste faktorerna eller egenskaperna i tre olika relationer: a) Romantisk relationer, b) Vänskapsrelationer, c) Familjerelationer. Forskaren gav exempel (humor, lojalitet, utmaningar, kärlek) för att hjälpa deltagarna att tänka utifrån sig själva. Materialet sammanställdes för att få fram mönster, likheter och skillnader, vilka skulle kunna tänkas visa på faktorer som utmärker de olika anknytningsstilarna säker, rädd, upptagen och avfärdande.

Procedur

Innan enkäten delades ut till studenterna genomfördes en teststudie på icke-studenter för att kontrollera att enkäten fyllde sitt syfte. Smärre justeringar, såsom formuleringar och stavfel på instruktionerna gjordes. Undersökningen genomfördes på högskolan där studenterna studerade. Den första kontakten tog författaren med aktuella lärare på högskolan via e-post och fick godkännande att informera och genomföra undersökningen på lektionstid. Den första insamlingen skedde i samband med en föreläsning där författaren delade ut och samlade in enkäterna på plats. Den andra insamlingen gick till så att författaren fick möjlighet att i början av en föreläsning informera och dela ut enkäterna vartefter ansvarig lärare samlade in dem efter lektionernas slut. Enkäterna hämtades av författaren vid dagens slut. Vid båda tillfällena fick deltagarna muntlig information om syftet med undersökningen samt de etiska principerna om informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet innan enkäterna delades ut (Vetenskapsrådet, 2002). Efter den muntliga informationen delades enkäten, med tillhörande missivbrev och debriefingblad ut. I missivbrevet förmedlades informationen skriftligt och i debriefingbladet informerades deltagaren om undersökningens teoretiska grund, var ytterligare information fanns att söka samt om möjligheten att ta del av resultatet om så önskades. Deltagarna gavs vid båda tillfällena möjlighet att ställa frågor efter att ha läst igenom missivbrevet. Ingen kompensation gavs till deltagarna då undersökningen var frivillig.

Resultat

Inledningsvis analyserades del 2a i studien där deltagarna valde en av de olika stilarna säker, rädd, upptagen och avfärdande anknytningsstil som de ansåg passade bäst in på dem själva. Ett Chi-två goodness of fit test utfördes för att se huruvida fördelningen av stiltillhörighet kunde anses överensstämma med tidigare forskningsresultat. Analysen visade på skillnader i fördelningen jämfört med tidigare forskning. Av de tre variablerna var det säker stil som var vanligast ($n = 40$), men färre till antal än det förväntade resultatet ($n = 45$), likaså var den upptagna stilen färre till antal ($n = 7$) än förväntat ($n = 11.3$). Den rädda och avfärdande stilen var tillsammans däremot fler till antalet ($n = 28$) än förväntat ($n = 18.8$). Skillnaden mellan variablerna var signifikant, $\chi^2(2, N = 75) = 6.72, p < .05$.

I enkätens del 2b ombads deltagarna att skatta samtliga stilar utifrån en skala 1-7. Syftet med att skatta samtliga stilarna var att undersöka om deltagaren var konsekvent i sitt val av stil. Om denne exempelvis valt säker stil i del 2a och sedan skattat avfärdande stil högst i del 2b visar det på inkonsekvens eller omedvetenhet om verklig stiltillhörighet. Det förväntade resultatet var att val och skattning överensstämde. För att se om det kunde antas finnas någon likhet mellan val av en av stilarna (2a) och skattningen av samtliga stilar, enligt hypotes 1, utfördes ett Chi-två test av oberoende. Analysen visade att det rädde stor likhet mellan fördelningarna av skattningarna enligt 2a och klassningen med hjälp av skattningarna i 2b, $\chi^2(6, N = 75) = 150.00, p < .0001$. Överensstämmelsen mellan de båda skattningarna är så stor att det inte går att säga att någon stil skulle vara ostadigare i sin självskattning än någon annan.

Tabell 2 redogör för resultatet av deltagarnas val av anknytningsstil och skattning av samtliga stilar utifrån skala 1-7. "Ja" står för överensstämmelse mellan val av stil och hög skattning av samma stil, enligt skala 1-7, "nej" står för val av stil och låg skattning av samma stil enligt skala 1-7, vilket innebär inkonsekvens vad gäller medvetenhet om verklig stiltillhörighet. "Oavgjort" står för lika skattning av två eller flera stilar, deltagaren har inte kunnat skilja stilarna åt och skattat dem lika.

Tabell 2

Likheter mellan val av anknytningsstil (2a) och skattning av samtliga stilar (2b)

Val av anknytningsstil	Skattning av samtliga stilar			Totalt
	Ja	Nej	Oavgjort	
Säker	38	1	1	40
Rädd	13	0	0	13
Upptagen	6	0	1	7
Avfärdande	13	0	2	15
Totalt	70	1	4	75

Tabell 3 redovisar fördelningen av kön, ålder och anknytningsstil utifrån deltagarens val av stiltillhörighet som passade bäst in på dem själva (del 2a). I de olika åldersgrupperna var den säkra stilen mest förekommande, förutom bland kvinnor mellan 46 år och uppåt. De skattade sig som av avfärdande stil, mer än tre gånger så ofta som hos övriga stilarna. Den avfärdande stilen uppvisade den jämnaste fördelningen mellan samtliga åldrar hos kvinnorna.

Tabell 3

Fördelning av kön, ålder och anknytningsstil

		18-25	26-35	36-45	46 och uppåt	Totalt
Kvinna	Säker	10	11	6	1	28
	Rädd	6	4	2	0	12
	Upptagen	4	2	0	0	6
	Avfärdande	2	4	3	3	12
Man	Säker	7	3	2	0	12
	Rädd	0	1	0	0	1
	Upptagen	0	1	0	0	1
	Avfärdande	2	1	0	0	3
<i>Not. N = 75</i>		31	27	13	4	75

I del 3 låg fokus på anknytningsstilarna rädd, upptagen och avfärdande. Den säkra stilen bedömdes enligt Fraley, Waller och Brennan (2000) vara gällande norm vilka de övriga stilarna avvek ifrån. De menade att den rädda och den avfärdande stilen låg varandra så nära varandra i bedömningar vad gäller positiv och negativ bild av sig själv samt positiv och negativ andra och slog samman dessa när index på frågorna skapades. För upptagen stil skapades index på frågorna 1-18 och för stilarna rädd/avfärdande på frågorna 19-36.

För att se anknytningsstilarnas fördelning i relation till index 1-18 utfördes en envägs ANOVA med index 1-18 som beroendevariabel och anknytningsstilarna säker, rädd/avfärdande och upptagen som oberoende variabler. Skillnaden mellan anknytningsstilarna var signifikant, $F(2, 72) = 15.19, p < .05$. För att belysa skillnaderna mellan stilar emellan i relation till specifikt index 1-18, upptagen stil och huruvida indexet kunde anses vara en bra eller mindre bra prediktor på de olika stilarna, utfördes ett post hoc test (Bonferroni, $p < .05$). Den upptagna stilen ($M = 4.18, SD = .32$) avvek mest ifrån den rädda/avfärdande stilen ($M = 3.01, SD = .12$) och den säkra stilen ($M = 2.36, SD = .16$). Skillnaden mellan anknytningsstilarna var signifikant. Index 1-18 kan anses vara en bra prediktor på upptagen stil, men mindre bra på rädd/avfärdande och säker stil vilket var dess syfte.

På samma sätt som ovan utfördes en envägs ANOVA med beroendevariabeln index 19-36, rädd/avfärdande stil och oberoende variabler anknytningsstil säker, rädd/avfärdande och upptagen. Även detta resultat visade på signifikant skillnad, $F(2, 72) = 18.54, p = < .05$. Ett post hoc test (Bonferroni, $p < .05$) visade att den säkra stilen ($M = 2.17, SD = .18$) avvek mest ifrån rädd/avfärdande stil ($M = 3.71, SD = .21$) och upptagen stil ($M = 3.83, SD = .42$). Skillnaden stilarna emellan var signifikant. Den rädda/avfärdande stilen visade sig vara något svagare än upptagen stil, skillnaden var inte signifikant. Index 19-36 kan i denna studie inte anses vara en bra prediktor på rädd/avfärdande stil.

Avslutningsvis ombads deltagarna att själva formulera vilka fem faktorer som var viktigast för dem vad gäller att ingå och upprätthålla romantiska, vänskaps- och familjerelationer (se Tabell 4). Frågan ställdes för att kunna se mönster som skulle kunna tänkas särskilja de olika stilarna utifrån positiva eller negativa förväntningar på sig själva och andra.

Tabell 4

Fördelning av deltagarnas skattning av de fem viktigaste faktorerna för att ingå och upprätthålla romantiska vänskaps- och familjerelationer

Faktorer	Anknytningsstilar (n)			
	Säker	Rädd	Upptagen	Avfärdande
<i>Romantiska relationer</i>				
Kärlek	19	4	4	7
Humor	12	3	3	3
Ömhet	8	0	0	0
Tillit	7	0	0	2
Ärlighet	6	2	2	0
Lojalitet	0	5	2	0
Omtänksamhet	0	2	2	0
Lycka	0	0	0	1
Hälsa	0	0	0	1
<i>Vänskapsrelationer</i>				
Humor	15	4	5	4
Lojalitet	13	3	2	0
Tillit	7	3	2	3
Öppenhet	5	0	2	0
Delaktighet	5	0	0	0
Kärlek	0	2	0	0
Omtänksamhet	0	2	0	0
Förtroende	0	0	1	0
Respekt	0	0	0	2
Ärlighet	0	0	0	2
Kreativitet	0	0	0	1
<i>Familjerelationer</i>				
Kärlek	19	4	3	5
Trygghet	6	0	0	0
Humor	7	0	1	0
Tillit	5	0	3	1
Förtroende	4	0	1	0
Lojalitet	0	3	0	1

Pålitlighet	0	1	0	0
Omtänksamhet	0	1	0	1
Ärlighet	0	1	0	0
Förståelse	0	0	1	0
Respekt	0	0	0	2

Resultatet visade små skillnader mellan anknytningsstilarna. Vid romantiska relationer avvek den rädda stilen på så vis att de ansåg lojalitet vara viktigare än kärlek i relationen än övriga stilar. Därefter följde hos den rädda stilen kärlek, medan säker, upptagen och avfärdande stil skattade humor som näst viktigast. Vänskapsrelationerna visade att humor och lojalitet var viktigast hos alla stilar, men var betydligt mer frekvent hos den säkra stilen än hos övriga. Resultatet var väntat då den säkra stilen enligt första hypotesen är den som har en genomgående positiv självbild och positiva förväntningar på omgivningen. Vad gäller familjerelationer var kärlek den allra viktigaste faktorn för att skapa och upprätthålla relationer, även här avvek den säkra stilen på så vis att kärlek var betydligt mer frekvent än övriga faktorer och än hos övriga stilar. Hos säker och upptagen stil ansågs humor komma därefter, medan rädd stil såg lojalitet som viktig och avfärdande stil såg mer till respekt. Det kan kopplas till den andra hypotesen som beskriver både den rädda och avfärdande stilen som beroende av sin omgivning, relationer beskrivs ur ett negativt perspektiv där svartsjuka och besatthet är vanligt förekommande.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur anknytningsstilarna fördelas i den svenska populationen, om det finns en medvetenhet hos den enskilde individen om vilken anknytningsstil denne tillhör samt vilken betydelse stiltillhörighet har för individen i generella relationer. Den första hypotesen var att studien förväntades bekräfta tidigare utländsk forskning att större delen av populationen tillhör den säkra anknytningsstilen och är medveten om sin stiltillhörighet. Dessa individer bedöms enligt Bartholomew och Horowitz (1991a) relatera till generella relationer utifrån positiv bild av sig själv och positiva förväntningar på andra, de söker själva kontakt och uppfattas som socialt kompetenta av omgivningen. I del 2a av undersökningen ombads deltagarna välja en av de fyra olika stilarna säker, rädd, upptagen och avfärdande stil som de ansåg passade bäst in på dem. Det syftade till att visa hur fördelningen av anknytningsstilarna ser ut i den svenska populationen och jämföra det med tidigare forskningsresultat. Resultatet visade att den säkra stilen var den mest förekommande, följt av avfärdande, rädd och slutligen upptagen stil som var den stil som avvek mest ifrån det förväntade resultatet. Resultatet bekräftar det Myers (2005) och Westen (2002) beskriver som generellt gällande för den amerikanska populationen i början 2000-talet och kan även anses vara gällande för den svenska populationen. Resultatet bekräftar därmed den första hypotesen och det visar samtidigt att det inte finns några generella kulturella skillnader vad gäller vilken personlighetsstil som är mest frekvent.

Den andra hypotesen var att den övriga populationen fördelades mellan de så kallade osäkra stilarna enligt tidigare forskning, att den säkra stilen var mest förekommande följt av avfärdande, rädd och sist den upptagna stilen (Myers, 2005; Westen, 2002). Enligt Bartholomew och Horowitz (1991a) bedöms individer av den rädda stilen relatera till generella relationer utifrån negativ bild av sig själv och negativa förväntningar på andra, De är beroende av omgivningen samtidigt som de har svårt att visa tillit till andra och är rädda för alltför nära kontakt. Individer av den upptagna stilen bedöms relatera till generella relationer utifrån negativ bild av sig själv och positiva förväntningar på andra, de kräver mycket av sin

omgivning och det kan resultera i att de skrämmer bort andra. De visar ofta stor oro att bli övergivna. Individer av den avfärdande stilen bedöms relatera till generella relationer utifrån positiv bild av sig själv och negativa förväntningar på andra. Precis som den rädda stilen tenderar de att vara obekväma med alltför nära kontakt, de har svårt att visa tillit samtidigt som de är beroende av andra.

I del 2b fick deltagarna skatta samtliga stilar (A-D) utifrån hur väl de stämde överens eller inte stämde in på deltagaren. Syftet med skattningen av alla stilarna var att se i vilken grad deltagaren var konsekvent i sitt val av stil, med andra ord medveten om sin verkliga stiltillhörighet. Det oavsett om det handlade om den säkra, rädda/avfärdande eller den upptagna stilen. Det förväntade resultatet var att val av stil och skattningen överensstämde. Resultatet visade att det finns starkt samband mellan den stil deltagarna tror sig tillhöra och den stil som enligt skattningen passade bäst in på dem själva. Det visar att studiens första hypotes är korrekt, deltagarnas val och skattning av personlighet överensstämde mycket väl. Forskningen har visat att om det finns brister i den tidiga anknytningen kan individen få psykiska men i vuxen ålder såsom ensamhet, emotionella svårigheter och utvecklandet av depressioner (Goodwin, 2003; Overbeek & Stattin, 2007). Den föreliggande studien syftade inte till att undersöka de specifika konsekvenser som kan uppkomma när utfallet av generella relationer inte stämmer överens med verkligheten, utan enbart för att belysa vikten av god omsorg i barndomen.

Något som överraskade i studien var skillnader vad gäller stil och ålder. Den avfärdande stilen visade sig vara betydligt vanligare hos kvinnor i gruppen 46 år och uppåt än hos övriga åldersgrupper. Det förväntade resultatet, enligt författaren, var att hög ålder skulle ge ökad medvetenhet om stiltillhörighet och vilka konsekvenser detta får för den enskilde individen. En sådan medvetenhet förväntades medföra en låg svarsfrekvens, då medvetenheten kan antas skapa förändring. Resultatet kan bero på flera olika faktorer, individerna kan nyligen ha genomgått livsstilsförändringar som exempelvis skilsmässa, vilket kan ha stor betydelse för självbilden och vilka förväntningar individen har på sin omgivning.

Den tredje delen av studien syftade till att belysa de så kallade osäkra stilarna rädd, upptagen och avfärdande. Fraley, Waller, & Brennan (2000) menar att den säkra stilen är normen de utgått ifrån som gällande och den de övriga stilarna avviker ifrån. Genom att skapa index på frågorna som förväntades mäta upptagen stil (index 1-18) och rädd/avfärdande stil (index 19-36) fokuserades inte på den säkra stilen i sig, utan den fanns med i den redan etablerade skalan mer som en jämförelse. Detta visade sig vara intressant då det i det andra post hoc testet visade sig att på index 19-36 var den säkra stilen starkare prediktor på rädd/avfärdande stil, den stil som den var avsedd att mäta. I det avseendet fyller inte skalan, åtminstone inte i den här studien, sin funktion. Den upptagna stilen och index 1-18 visade överlag på signifikant samband, som förväntat.

Den rädda och avfärdande stilen ligger väldigt nära varandra vad gäller självbild och förväntningar på andra. De delar rädslan att komma andra för nära inpå, det har problem med att lita på andra samtidigt som de är beroende av andra. Den avgörande skillnaden stilarna emellan är att den rädda grundar sig på en negativ bild av sig själv medan den avfärdande däremot har en positiv bild av sig själv. Den rädda stilen kan sägas bygga upp en mur mot omgivningen och det påbörjades troligen redan tidigt i barndomen. Laible (2007) beskriver individer av både den rädda och avfärdande stilen som personer som undviker att tänka på och tala om sina barndomsupplevelser och det finns en misstänksamhet mot andra. Detta försvårar förstås kontakten med andra som individen är beroende av. Den som är av rädd stil kan tyckas hamna i en ond cirkel där självbilden är hindret för att utveckla goda relationer. Den avfärdande stilen har ett något mer positivt utgångsläge, då det finns en positiv självbild som skulle kunna leda till goda relationer om det inte vore för de negativa förväntningarna på omgivningen. Tidiga upplevelser och känslor visar sig alltså ha en enorm betydelse för hur

den vuxne individen relaterar till både sig själv och andra. Det hade varit önskvärt om rädd och avfärdandes stil hade kunna skiljas åt på åtminstone några punkter, det hade eventuellt kunna belysa de olika anknytningsstilarnas uppkomst och problem ur ett bredare perspektiv.

Den upptagna stilen bedöms enligt anknytningsteorin (Bartholomew & Horowitz, 1991a) vara den stil som avviker mest ifrån normen, den säkra stilen. Utgångspunkten är en negativ självbild och positiva förväntningar på andra. Individen har liten eller ingen tilltro alls till egen förmåga och tenderar att förlita sig alltför mycket på sin omgivning. De ställer stora krav på bekräftelse och tillfredsställelse vilket i sin tur kan få omgivningen att dra sig undan istället för att söka närmare kontakt. Det finns generellt en negativ attityd gentemot relationer hos dessa individer, vilket kan anses vara motsägelsefullt för den upptagna stilen. I sin strävan efter bekräftelse söker de en nivå av intimitet som de själva stoppar genom att skrämja bort omgivningen med sina behov och krav. (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Kafetzios & Nezlek, 2002; Platts, Tyson & Mason, 2002). Vad kan det vara som får en individ att formas till en upptagen anknytningsstil, vad upplever barnet vad gäller brist på bekräftelse, kärlek och omvårdnad och närande relationer? Frågan är sedan, hur går man vidare och skapar sig ett liv med en mer positiv självbild och med fungerande relationer?

Resultatet av den här studien visar att ett fåtal (7 av 75) anser sig tillhöra den upptagna stilen. Det var också det resultat som avvek mest ifrån det förväntade, färre än förväntat (7 av förväntade 11.3) tillhörde den upptagna stilen vilket enbart kan ses som ett positivt resultat.

Studien avslutades med att deltagarna fick formulera vilka fem faktorer som var viktigast för dem vad gäller att ingå och upprätthålla romantiska, vänskaps – och familjerelationer. Detta var viktigt för studien på så vis att deltagarna tidigare inte fått möjligheten att med egna ord uttrycka vilka faktorer eller egenskaper som var viktiga för dem vad gäller att ingå och upprätthålla generella relationer. Förhoppningen var att resultatet skulle belysa specifika faktorer som utmärkte de olika personlighetsstilarna utifrån positiv eller negativ bild av sig själv samt positiva och negativa förväntningar på andra. Detta skedde dock inte, resultatet visar på ytterst små skillnader mellan faktorer och personlighetsstilar. En förklaring till det kan vara att undersökningen bygger på en liten population, det vore önskvärt med ett större underlag för att kunna dra några direkta slutsatser.

De romantiska relationerna bygger på positiv bild av sig själv och på omgivningen, kärlek betonas som viktigaste faktorn hos både säkra, upptagen och avfärdande stil. Den rädda stilen redovisar däremot en mer negativ bild av både sig själv och omgivningen på så vis att lojalitet anses vara den viktigaste faktorn. Det finns hos dessa individer ett behov av trygghet, kontakt och närhet samtidigt som de misstror omgivningen och de förväntar sig att bli svikna av andra. Detta bekräftar Hazan och Shavers (1987) forskning där den säkra stilen beskrevs utifrån positiva faktorer eller egenskaper såsom lycka, tillit och vänskap, den upptagna stilen som främst negativ med rädsla för intima relationer och svartsjuka som exempel. De rädda och avfärdande stilarna utgick även de ifrån negativa omdömen med svartsjuka och besatthet som exempel.

Vad gäller vänskapsrelationer finns skillnaderna hos den säkra stilen som skattar humor och lojalitet som betydligt viktigare än övriga faktorer och de övriga stilarna. Det visar att den säkra stilen utgår från positiv utgångspunkt, relationer uppmuntras och det finns en tilltro till att omgivningen finns där för dem. Broberg, et al., (2006) menar att i en hälsosam utveckling får vänskap allt större betydelse när individen växer upp och kommer in i tonåren. Vännerna tar familjens plats vad gäller trygghet, närhet och bekräftelse och sedan flyttas detta över till en romantisk partner. Ju äldre vi blir desto mindre behov har vi av alltså familjen.

I familjerelationer lägger den säkra stilen större vikt vid kärlek än övriga faktorer och stilar och tillsammans med upptagen stil ser den säkra stilen att humor följer därefter. Den rädda stilen ser däremot lojalitet och den avfärdande respekt som viktiga faktorer efter kärlek. Det antyder att familjen är betydande för skapandet för en hälsosam personlighetsutveckling, att

den finns där som en bas för trygghet, bekräftelse och närhet. Även små förändringar tidigt i livet kan ge problem och även bestående men för barnet i dess fortsatta liv, det behövs alltså inte stora livsomvälvande problem. (Goodwin, 2003; Overbeek & Stattin, 2007). Wiseman, Maysless och Sharabany (2006) bevisade detta i sin studie. De studenter som bedömdes vara av någon av de osäkra stilarna (rädd, upptagen och avfärdande) var de som uppgav att de som barn känt sig ensamma och de upplevde att de inte hade den kontakten med föräldrarna som de skulle önska. De kände sig som vuxna mer ensamma än de av säker stil och forskarna menade att det fanns ökad risk för dessa individer att utveckla depressionstillstånd än övriga. Skillnaderna mellan stilarna, om än små, kan kopplas till de positiva och negativa förväntningar som skapas inom oss redan som små barn.

Ainsworth och Bowlby (1991) menar att även om vi oftast behåller den anknytningsstil vi hade som barn, så är det inte omöjligt att förändras. Genom medvetenhet om var stilen kommit från så bör vi kunna arbeta med oss själva och förändras till det bättre, om vi så önskar.

I hypotesen formulerades en önskan om att anknytningsteorin skulle kunna belysa och förklara tendensen av en ökande andel ensamhushåll i Sverige mellan 1995-2005. Statistiken (Scb, 2008) visar på en ökning hos kvinnor mellan 16-24 år, medan männen ligger på en jämn nivå. Skillnaderna är större mellan 25-34 år, då ökar andelen ensamboende kvinnorna medan andelen ensamboende män däremot minskar. En förklaring till detta kan vara att ensamboende idag innebär att ha goda relationer utan att tvunget behöva bo tillsammans och en frihet att styra över sitt eget liv på egna villkor. Det är fritt valt av individen och får denne att må bra. En annan förklaring kan vara att anknytningen styr oss genom vår anknytningsstil, utifrån positiv eller negativ bild av sig själv samt positiva och negativa förväntningar på andra. Genom att ha en negativ utgångspunkt, oavsett om det är negativ självbild eller på omgivningen såsom rädd, upptagen och avfärdande stil gör, närs kanske ingen förhoppning om att ha goda relationer med andra oavsett om det är romantiska-, vänskaps- eller familjerelationer. Ensamboende kan därmed anses vara ofrivilligt och kan skapa negativa konsekvenser för individen, vilket är väl grundat i den tidigare forskningen (Goodwin, 2003; Overbeek, et al., 2007; Wiseman, et al., 2006). Den föreliggande studien har berört tänkbara förklaringar till tendensen och vissa kopplingar kan tänkas finnas mellan den och anknytningsteorin. Direkta slutsatser bör inte dras utifrån denna studies resultat utan däremot ses som en inspiration till vidare studier på området.

Validitet och reliabilitet

I planeringen av studien fanns en önskan om att ha både studenter och yrkesverksamma deltagare för att på så vis få en bred åldersspridning i studien och se huruvida ålder och erfarenheter av olika slag ger ökad medvetenhet om påverkansfaktorer på personligheten. Det visade sig att detta skulle uppfyllas genom att enbart välja studenter då dessa är av spridda åldrar och många arbetar samtidigt som de studerar. Resultatet kanske inte kan ses som representativt för hela Sveriges befolkning, med ett urval av studenter är det svårt att bedöma.

Studien uppvisar hög kriterievaliditet då resultatet i hög grad överensstämmer med tidigare forskning och användandet av redan etablerade skalor kan anses vara grunden till detta. Även konstrukt validiteten är hög då deltagarnas val av anknytningsstil samt skattning av samtliga stilar visar sig överensstämma.

Även reliabiliteten är hög, skalorna som användes i studien uppvisar höga alphavärden både var och en för sig och tillsammans. Skalornas värde styrktes av att de var uppbyggda med omvända frågor vilket skulle förebygga att deltagarna besvarade frågorna utifrån rutin.

Bortfallet som uppkom kunde ha förebyggts genom bättre planering och genomförande utdelning av enkäter. Den andra utdelningen av enkäterna skedde under lektionstid, deltagarna hade hela dagen på sig att fylla i dem och läraren samlade in enkäterna vid dagens slut. Detta medförde ett bortfall som hade kunnat undvikas om enkäterna besvarats på plats och samlats in direkt av författaren. Detta godkändes dock inte av läraren på grund av tidsbrist.

Den låga svarsfrekvensen på frågan ”formulera vilka fem faktorer som är viktigast för dig vad gäller att ingå och upprätthålla romantiska, vänskaps – och familjerelationer” kan förklaras av att frågorna var uppbyggda på ett annat sätt än rena svarsalternativ som tidigare och därmed inte gick att fylla i lika enkelt som övriga frågor. Det kan ha upplevts som stressande i kombination med en känsla av tidsbrist då läraren var närvarande och stod beredd att starta lektionen. Deltagarna kan även ha styrts av författarens egna exempel på faktorer vilka fanns för att hjälpa deltagarna att komma på egna exempel. Det finns tecken i svarsfrekvensen som tyder på att deltagarna svarat lika, det kan bero på att de i brist på fantasi skrivit lika som den som suttit närmast. Frågan av intresse för studien då det är deltagarens enda möjlighet att med egna ord beskriva vad som är viktigt för dem i olika slags relationer. Dock tjänar frågan på att omformuleras så att den visar större skillnader än som nu skedde. Det skulle exempelvis kunna göras på så vis att deltagaren får en lista med många olika förslag och de får rangordna de fem viktigaste alternativen.

Vidare forskning

Känsla av god anknytning i tidig ålder, främst upp till två års ålder, har genom forskning bevisats vara betydande för hur individens fortsatta liv utvecklas, i detta fall sett utifrån relationer och personlighetsutveckling (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bartholomew & Horowitz, 1991a; Sherry, Lyddon & Henson, 2007). Hur det lilla barnet upplever kontakten med sin omvärld skapar förväntningar, positiva och negativa, på barnet självt och på andra och detta förs med upp i vuxen ålder. Idag börjar många barn på förskolan vid ett års ålder och skiljs från föräldrarna, för många barn under många timmar, i en tid som är viktig för att knyta an till de närmaste. Vilken betydelse har egentligen frånvaron från föräldrarna, eller andra viktiga anknytningspersoner i barnets liv, för barnets skapande av hälsosamma relationer eller får barnet den tid, bekräftelse och kärlek det behöver ändå? Vad händer med de barn som inte får den goda anknytningen i hemmet de behöver, kan andra personer i barnets liv, exempelvis personalen på förskolan, fylla en funktion som anknytningsperson i frånvaron av föräldern? Anknytningsteorin skulle kunna användas för att ytterligare öka medvetenheten i samhället kring det lilla barnets behov av kontakt, stöd, bekräftelse och kärlek för att utveckla ett stabilt och hälsosamt förhållningssätt gentemot sig själv och andra.

Det skulle vara av intresse att utveckla denna studie vidare med en longitudinell studie, det skulle belysa eventuella samband mellan föräldrars personlighetsstil och det vuxna barnets stil ytterligare. Det har i tidigare forskning (Shemmings, 2006) och i den här studien påvisats att konsekvenserna av vad barnet upplever finns kvar långt upp i vuxen ålder. Det tar alltså tid att undersöka hur vår anknytningsstil formas och vilka konsekvenser det skapar för individen. Något som vidare skulle fylla en stor funktion vore att föra in en kvalitativ dimension, det skulle tillföra andra perspektiv då det i samtal kommer fram andra saker än när en enkät fylls i. Delar föräldrar och barn anknytningsstil efter så många år tillsammans, har föräldrarna fört sin stil vidare genom uppfostran som forskningen vill göra gällande eller finns det skillnader mellan parternas stiltillhörighet? Att studera anknytning är intressant och väcker frågor inom oss kring vilken anknytningsstil vi själva tillhör och huruvida vi för eller inte för den vidare till nästa generation.

Anknytningen skulle även kunna belysa tendensen av en ökande andel ensamboende i Sverige. (Definition ensamboende: boende utan barn, föräldrar, partners, vänner eller andra personer i hushållet). Enligt SCB (Statistiska centralbyrån, 2008) ses en ökning av ensamboende från 1995 till 2005 hos kvinnor mellan 16-24 år, medan männen ligger på en jämn nivå. Mellan samma tidsperiod, 25-34 år, finns skillnader mellan könen. Andelen ensamboende kvinnor ökar markant medan andelen ensamboende män däremot minskar. Vad detta beror på skulle kunna förklaras utifrån anknytningsteorin vad gäller positiva och negativa förväntningar på sig själv samt positiv och negativ bild av andra, huruvida ensamboende är av fri vilja eller inte och vilka konsekvenser det får för den enskilde individens personlighetsutveckling och hälsa.

Referenser

- Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, *46*, 333-341.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991a). Attachment styles among young adults: A test of a four - category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991b). The Relationship Questionnaire (RQ), Retrieved 12 October, 2007, from <http://www.psych.uiuc.edu/~rcfrale/asures/asures.html>
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment; Do they converge? In J.A. Simpson & S. Rholes (Eds.) *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45. New York: Guilford.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 281-291.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). The Experience in Close Relationships- Revised (ECR-R) Questionnaire. Retrieved 5 October, 2007, from www.psych.uiuc.edu/~rcfrale/asures/asures
- Goodwin, I. (2003). The relevance of attachment theory to the philosophy, organization, and practice of adult mental health care. *Clinical Psychology Review*, *23*, 35-56.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 511-524.
- Kafetzios, K., & Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, *32*, 719-735.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, *43*, 1185-1197.
- Myers, D. G. (2005). *Social Psychology*. (8th ed.). Boston: McGraw- Hill.
- Overbeek, G., & Stattin, H. (2007). Parent-child relationships, partner relationships and emotional adjustment: A birth- to maturity prospective study. *Development Psychology*, *43*, 429-432.
- Platts, H., Tyson, M., & Mason, O. (2002). Adult attachment style and core beliefs: Are they linked? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *9*, 332-348.
- Shaver, P H., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, *4*, 133-161.
- Shemmings, D. (2006). Using adult attachment theory to differentiate adult children´s internal working models of later life filial relationships. *Journal of Aging Studies*, *20*, 177-191.

- Sherry, A., Lyddon, W. J., & Henson, R. K. (2007). Adult attachment and developmental personality styles: An empirical study. *Journal of Counselling & Development, 85*, 337-348.
- Sibley, C. G., & Overall, N. C. (2007). The boundaries between attachment and personality: Associations across three levels of the attachment network. *Journal of Research and Personality, 41*, 960-967.
- Statistiska centralbyrån. (2008). *Ensamboende, diagram SR 1*. Hämtad 11 februari, 2008, från http://www.scb.se/templates/Amnesomrade____12183.asp
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Westen, D. (2002). *Psychology: Brain, behaviour & culture*. (3rd ed.). New York: Wiley.
- Wiseman, H., Maysless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*, 237-248.