



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp,
för kandidatexamen i psykologi
VT 2018

Uppför Maslows Behovstrappa
Självförverkligande och Relationsnöjdhet
hos Svenska Par

Peter Axelsson

Sektionen för lärande och miljö

Författare/Author

Peter Axelsson

Titel/Title

Uppför Maslows Behovstrappa - Självförverkligande och Relationsnöjdhet hos Svenska Par

Climbing Maslows Stairs - Self-actualization and Relationship Satisfaction in Swedish Couples

Handledare/Supervisor

Öyvind Jörgensen

Examinator/Examiner

Peter Jönsson

Sammanfattning/Abstract

Syftet med studien var att studera svenska parrelationer och analysera önskade behov och hur de blir tillgodosedda samt kopplingen till relationsnöjdhet och generella välmående. Maslows motivationsteori användes för att strukturera både önskade och tillgodosedda behov. En länk till en enkät publicerades på sociala medier och den slutfördes av 129 respondenter, varav 90 var kvinnor och 39 män. Enkäten innehöll formulär som fångade deltagarnas generella välmående, relationsnöjdhet och Maslows fem nivåer av önskade och tillgodosedda behov. Studien fokuserade på svenska par oavsett civilstånd vilket ger ökad insikt om svenska pars syn på parrelationer och vad som driver relationsnöjdhet, och genomfördes genom korrelationsanalyser mellan de fångade variablerna. Resultaten visade att generellt välmående är starkt relaterat till relationsnöjdhet, och höga värden på relationsnöjdhet identifierades dessutom hos respondenter som rapporterade höga värden av tillgodosedda behov, i alla Maslows fem nivåer. Självförverkligande var en starkare prediktor till relationsnöjdhet än de övriga nivåerna i Maslows hierarki. Höga värden av önskade behov, å andra sidan, var inte signifikant kopplad till relationsnöjdhet. Hög relationsnöjdhet är kopplat till höga nivåer av support från partnern att få sina olika behov tillgodosedda. Detta kan vara nyttigt för svenska par som vill arbeta tillsammans för att öka kvalitén i sin relation. Att adressera självförverkligande kan bidra än mer.

The purpose of this study was to survey partners in Swedish romantic relationships and analyze needs and their fulfilments and the relationship with their relationship satisfaction and general wellbeing. Maslows theory of human motivation was used to structure the different needs. A link to the web survey was published in social media, and the survey was conducted and finished by 129 participants who lived in a romantic relationship, of whom 90 were women and 39 men. The survey captured experienced well-being, relationship satisfaction and the needs and levels of fulfillment for Maslows five motivational hierarchy levels. This study was focused on Swedish couples with no regards to marital status which adds insights to Swedish views on relationships and the drivers for satisfaction. The analysis was based on different correlational studies between the survey variables. The results showed that well-being and relationship satisfaction were tightly interconnected. High degrees of relationship satisfaction were identified with respondents who reported high amounts of fulfillment, in all five levels of Maslows hierarchy, and self-actualization fulfillment was a stronger predictor for relationship satisfaction than the other levels. High amounts of needs, on the other hand, was not significantly correlated with relationship satisfaction. Partner support in fulfilling needs is related to high relationship satisfaction, and this can be useful for Swedish couples who work together for higher relationship quality. Addressing self-actualization might help even more.

Ämnesord/Keywords

Psykologi, Maslow, självförverkligande, parrelationer, partner, behov,

Psychology, Maslow, self-actualization, romantic relationships, partner, needs

Uppför Maslows Behovstrappa

Självförverkligande och Relationsnöjdhet hos Svenska Par

Människor som lever i relationer med hög kvalitet som ger en stark nöjdhet är också generellt sett mer nöjda med sina liv (Myers, 1999). Över tid har dessutom ett lyckligt äktenskap blivit en allt större faktor bakom välmående (Proulx, Helms & Buehler, 2007) samtidigt som allt fler svenska par lever som sammanboende och ogifta (Wiik, Keizer & Lappegård, 2012). Frågor som uppstår är vad i våra parrelationer som ger hög kvalitet och stark nöjdhet, och hur olika bidragande faktorer skiljer sig åt. Syftet med denna studie var att identifiera faktorer som förklarar variation i *relationsnöjdhet* med svenska förhållanden i parrelationer oavsett civilstånd. De faktorer som primärt studerades var *önskade behov* jämfört med *upplevda tillgodosedda behov* i relationen och dessa fördelade på Maslows fem behovsnivåer.

Generellt Välmående och Relationsnöjdhet

Teorierna om vår subjektiva upplevelse av välmående är flera och ibland komplexa (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). Drivkrafterna bakom vårt välmående är även de många men en fundamental koppling är tydlig. Många internationella studier på gifta par visar att människor som lever i parrelationer upplever ett större välmående än människor som lever utan partner (Myers, 1999). Mer viktigt än att bara vara gift är kvalitén på äktenskapet. I många länder och samhällssystem minskar dock mängden äktenskap och istället lever fler som ogifta och sammanboende (Wiik et.al, 2012). Jämförande studier som analyserat synen på äktenskap och sammanboende samt beteende kopplat till dessa civilstånd visar på stora skillnader mellan kulturer och länder (Heuveline & Timberlake, 2002). Skillnaderna är stora men gemensamt är att med väl fungerande parrelationer följer ett högt välmående (Myers, 1999).

Relationer är en central del av alla människors liv, finns i många olika former och påverkar oss på många olika sätt (Myers, 1999). En metastudie från 2016 av Finkel med kollegor sammanställde befintlig relationsforskning och beskrev en struktur med fjorton principer som beskriver nära relationer, inklusive romantiska parrelationer, och deras drivkrafter (Finkel, Simpson & Eastwick, 2016). Två av principerna i Finkels relationsmodell är instrumentalitet och standarder. Instrumentalitet är de mål och behov individen har på relationen och sin partner, och standarder är de normer, förväntningar och de idealbilder som människor bär med sig in i sina relationer. Människor har olika behov och standarder med sig in i mötet med sin partner vilket kan innebära utmaningar. Internaliserade bilder av idealrelationen och idealpartnern påverkar synen på tillvaron och individer upplever en högre relationskvalitet när deras ideal, standard och normer, tillgodoses (Simpson, Fletcher & Campbell, 2001). Dessa idealbilder byggs upp av många faktorer. Människor med hög självkänsla har ofta högre idealbilder på sin partner och upplevelsen om tillgång och efterfrågan på partners påverkar också, vilket innebär att de som upplever att de har många attraktiva drag också tenderar att ha högre standards i valet av partner. Självkänsla och självuppfattning formas kontinuerligt från barndomen och påverkar alltså valet av partner i vuxen ålder. För höga krav och förväntningar kan dock innebära att det uppstår besvikelse och missnöjdhet med relationen (George-Levi, Vilchinsky, Tolmacz & Liberman, 2014). Tillgodosedda höga krav kan däremot innebära att nöjdheten med relationen är större (Finkel, Hui, Carswell & Larson, 2014b). Gifta par blir också mindre nöjda med sina relationer över tid (Finkel, Hui, Carswell & Larson,

2014a). Experiment av olika relations-interventioner som Finkel och hans grupp genomförde visade att nöjdheten med relationen minskar med tiden. Nöjdhet med relationen är också relaterad till antalet barn, ålder och kön, och kvinnor rapporterar till exempel lägre grad av nöjdhet med sina relationer än män (Wiik et.al, 2012).

Finkel och hans kollegor beskriver i sin studie en modell för äktenskap ”The Suffocation Model” som bygger på Maslows motivationsteori (Finkel et al. 2014a). Maslows behovstrappa används för att visa hur behov på högre trappsteg kräver mer energi och investering av båda partners för att uppnå tillräcklig tillfredsställelse än de lägre (Finkel et.al, 2014a) men att tillfredsställda behov i de högre nivåerna bidrar till högre kvalitet i relationerna och en högre grad av nöjdhet.

Maslows Motivationsteori

Abraham Maslows motivationsteori är en ofta citerad och använd modell för att förklara hur människors behov kan kategoriseras och beskrivas (Maslow, 1943/2013). Motivationsteori ska enligt Maslow inte ses som synonym med beteendeteori. Beteende har många drivkrafter varav mänsklig motivation är en. Maslows teori beskriver att människor har ett antal motiverande drivkrafter som påverkar hela individen, både tankar, känslor och kropp. De fem drivkrafterna är; fysiska behov, trygghetsbehov, samhörighet och kärlek, självkänsla samt självförverkligande. Maslows teori bygger på att dessa fem kategorier kan sättas i en hierarkisk relation och liknas vid en trappa. Trappans första steg är de grundläggande fysiska behoven, som mat, luft, sex m.m. Om det första trappsteget inte är tillgodosett fullt ut, om individen till exempel är nära döden av svält, kommer alla funktioner i kropp och sinne att fokusera på tillfredsställelse av hunger, att mätta det fysiska behovet. Enligt Maslow är det inte förrän behoven på en underliggande nivå är tillräckligt uppfyllda som nästa nivå av behov blir intressanta att fokusera på. Nästa nivå är trygghet, och är en mer framåtriktad kategori av behov av skydd mot våld, farliga djur men också finansiell trygghet. Samhörighet och kärlek är den tredje nivån som handlar om behov av att ge och få kärlek, att ha nära relationer, att vara del i en grupp med mera. När individen känner samhörighet och kärlek menar Maslow att den fjärde nivån blir aktuell, självkänsla. Maslow beskriver självkänsla som den inre upplevelsen av en människas förmåga och självrespekt men också andra människors respekt och känslor tillbaka som denne uppfattar som bekräftande. Den sista nivån, självförverkligande, är när en individ uppnår sin fulla potential, utvecklas inom sina förmågor och lever ut sina intressen och sin passion på ett sätt att det skapas en känsla av mening med livet. Därigenom blir Maslows hierarkiska modell också en modell för mänsklig utveckling.

Maslows teorier om en hierarkisk modell för mänskliga behov har kritiserats från olika håll. Kritik har väckts mot att Maslow inte framförde kvantitativa underlag som stöd för sina teorier något som Maslow också konstaterar ”we do not know much about self-actualization, either experimentally or clinically. It remains a challenging problem for research.” (Maslow, 1943/2013, s. 23). Det saknas också stöd för att människor går genom de olika stegen i ordning även om det går att se signifikanta korrelationer mellan nivåerna (Dodson, 2014). Tvärtemot visar dock annan kvantitativ forskning på resultat som ger stöd för Maslows hierarkiska hypotes och dess beroenden mellan hierarkierna (Taormina & Gao, 2013), och det har skapats material för kvantitativa studier som denna undersökning utgått ifrån.

Maslows Behovstrappa som Modell för Relationsstudier

Finkels ”suffocation model” (Finkel et.al, 2014a) bygger på en metastudie som sammanställt äktenskapets utveckling under de senaste tvåhundra åren i USA. Med resultat från olika forskningsgrenar beskrivs bland annat hur de standarder och behov som äkta makar historiskt sett burit med sig in i sina parrelationer har förändrats. Från att det gemensamma målet var att få mat för dagen har syftet med relationen utvecklats i linje med Maslows motivationsteori och dess fem nivåer (Maslow, 1943/2013). Idag efterfrågas självkänsla och självförverkligande i större grad än fysiska behov och trygghet vilket enligt Finkels modell kräver en större investering av paret för att ge en tillräckligt hög nivå av tillfredsställelse. Samtidigt så lägger amerikanska par i modern tid ner mindre tid och energi på sin relation än par som levde för tvåhundra år sedan. Det innebär att amerikanska par investerar för lite tid och energi för att de högre nivåerna av behov på relationen ska uppfyllas, vilket leder till att upplevelsen av relationskvalitet minskar. Studien innehöll ingen empirisk data utan var en tvärvetenskaplig studie som byggde på andras forskningsresultat och teorier.

Finkel visar också på en minskning i antalet nära vänner som amerikanska par omger sig med. Förtrogna vänner kan ge stöd och avlasta relationen från en partners standarder och behov vilket Finkel kallar för ”outsourcing” men när färre nära vänner finns till hands ställs högre krav på relationen med risker för minskad relationsnöjdhet som resultat (Finkel et.al, 2014a).

Behov och Relationsnöjdhet i Svensk Kontext

Syftet med denna studie var att med svenska förhållanden för romantiska parrelationer kvantitativt mäta behov och tillfredsställelse enligt Maslows behovsnivåer för att analysera dess påverkan på relationsnöjdhet och i förlängningen individens generella välmående. Teorier och tidigare undersökningar som studien bygger på har i stor utsträckning grundats på forskning på amerikanska gifta par. Annan forskning har visat att det skiljer sig mellan länder och kulturer vilket har gjort det angeläget att bidra till relationsforskningen med svenska undersökningar och bredda studien till par oavsett civilstånd. Forskning har visat på korrelationer mellan nivåerna i Maslows behovstrappa men kritik har riktats mot den hierarkiska modellen som utgår från att nivåerna behöver tillgodoses i ordning. Instrument och analyser i denna studie designades och genomfördes därför utan att baseras på en hierarkisk ordningsföljd. Maslow var också öppen för att det finns många undantag till den hierarkiska relationen och att en lägre nivå av behov som blivit tillgodosatt under en lång tid kan bli underskattad hos individen med ohälsosamma prioriteringar som följd (Maslow, 1943/2013). Finkel är tydlig i att relationen uppfattas mer tillfredsställande när behov i de högre nivåerna blir tillgodosedda (Finkel et.al, 2014a). Denna studie satte som syfte att analysera i vilken grad *tillgodosedda behov* i de fem nivåerna relaterar till upplevelsen av *nöjdhet med relationen* och vilka av de fem nivåerna som bidrar starkast. Att analysera eventuella outsource kanalers påverkan, belysa skillnader mellan män och kvinnor, och hur demografiska perspektiv som antal barn, längd på relationen och så vidare påverkar var också en viktig del.

Hypoteser

Studien satte upp fyra hypoteser för att studera hur nöjda människor är med sin parrelation utifrån Maslows motivationsteori och Finkels ”suffocation model”. Första

hypotesen var att replikera korrelationen mellan *generellt välmående* och *nöjdheten i relationen*. Den utgick från att människor som är nöjda med sin relation överlag har ett högre välmående. Andra hypotesen syftade till att studera huruvida höga krav och förväntningar relaterar till relationsnöjdhet som George-Levi med flera har beskrivit (George-Levi et.al, 2014). Den utgick från att höga nivåer av *önskade behov* är negativt kopplat till *nöjdheten med relationen*. Tredje och fjärde hypotesen fokuserade på Finkels teori att tillfredsställda behov bidrar till en hög grad av relationsnöjdhet, och att högre nivåer i Maslows behovstrappa ger högre relationsnöjdhet (Finkel et.al, 2014a). Den tredje hypotesen utgick från att en hög nivå av *tillgodosedda behov* i parrelationen är kopplat till en hög känsla av *nöjdhet med relationen*. Den fjärde och sista hypotesen utgick från att *självförverkligande* är en starkare prediktor till *nöjdhet i relation* än *tillgodosedda fysiska behov*, *trygghetsbehov*, *samhörighet* och *självkänsla*.

Metod

Deltagare

Deltagare i studien var 129 frivilliga individer som ställde upp och svarade på en via sociala medier publicerad enkät. Respondenterna fördelade sig på 90 kvinnor och 39 män. De hade en medelålder på 47.99 år ($SD = 8.42$), och deras nuvarande förhållanden hade ett medelvärde på 17.29 år ($SD = 11.49$).

Design

Studien var en korrelationsdesign för att undersöka relationer mellan Maslows fem nivåer och de båda beroende variablerna generellt välmående och nöjdhet i relation.

Instrument

Enkäten bestod av fem formulär för att mäta variablerna i studien samt demografisk information. De variabler som mättes var; generellt välmående, nöjdhet i relationen, önskade behov och tillgodosedda behov för Maslows fem nivåer samt kanaler för behovstillfredsställelse.

Generellt välmående. En svensk version av WHO-10 som visat god reliabilitet ($\alpha = .92$: Löve, Andersson, Moore & Hensing, 2014) användes till formuläret för generellt välmående, att jämföras med denna studies lika höga itemkorrelation ($\alpha = .90$). Formuläret WHO-10 innehöll tio frågor som till exempel ”*Jag lever det slags liv som jag vill leva*”. Påståendena besvarades med en fyrgradig Likertskala där respondenterna självskattade sitt välmående med svarsalternativ från ”0 = Aldrig” till ”3 = Hela tiden”.

Relationsnöjdhet. Formulär och frågor om nöjdhet i relationen hämtades från formuläret ”*Basic Psychological Need Satisfaction Scale - Relationship Domain*” som fokuserar på generella behov i relationen utifrån dessa tre domäner och innehåller nio frågor med hög reliabilitet ($\alpha = .85$) (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Dessa frågor översattes till svenska och visade en lika hög item-korrelation ($\alpha = .88$). Formuläret innehöll exempel på frågor som ”*När jag är med min partner känner jag mig kapabel och effektiv*”. Påståendena besvarades med en sjugradig Likertskala med svarsalternativen från ”1 = Inte alls sant” till ”7 = Väldigt sant”.

Maslows fem nivåer. Respondenterna skattade sina behov och hur tillgodosedda dessa behov blivit genom frågor i ett formulär med fem skalor, ett för varje behovsnivå

enligt Maslow. Skalorna hämtades från en studie från Macau om Maslows behovshierarki som syftade att utveckla en mätbar skala för dessa (Taormina & Gao, 2013). Frågorna var ursprungligen på engelska. De översattes och justerades för att få en uppsättning av sex frågor om önskade behov och sex frågor om upplevelsen av hur dessa behov blivit tillgodosedda för varje nivå. Itemkorrelation i den ursprungliga engelska studien var hög (mellan $\alpha = .81$ och $\alpha = .91$) vilket denna studie med svenska frågor också uppnådde (mellan $\alpha = .79$ och $\alpha = .91$). Exempel på frågor om önskade behov var ”*Jag önskar att jag i min parrelation har sex med den mängd och kvalitet som får mig att må bra*” (fysiska) och ”*Jag önskar att min partner stödjer mig att totalt acceptera alla aspekter av mig själv*” (självförverkligande). Exempel på frågor om hur dessa behov blivit tillgodosedda var ”*Jag upplever att min parrelation ger mig finansiellt trygghet för dagen och för framtiden*” (trygghet) och ”*Jag upplever att min partner får mig att känna stark romantisk kärlek och att känna mig älskad*” (sanhörighet). De fem skalorna mättes med en femgradig Likertskala med svarsalternativ från ”*1 = Instämmer inte alls*” till ”*5 = Instämmer helt*”.

Kanaler. Respondenterna svarade också på ett formulär om hur stor grad olika kanaler bidrar till att de individuella behoven blir tillgodosedda. Underlaget till detta formulär hämtades från teorier om outsourcing av personliga behov via andra kanaler än parrelationen (Finkel et.al, 2014). Exempel på kanaler som respondenterna fick skatta var ”*Vänner*” och ”*Familj*”. Respondenterna skattade i hur stor grad de listade kanalerna användes för att tillgodose de egna behoven. Skattningen skedde med en femgradig Likertskala med svarsalternativen från ”*1 = Inte alls*” till ”*5 = I väldigt stor utsträckning*”.

Demografisk data. Det sista formuläret innehöll demografiska frågor med individuella skalor. Flera av dessa hämtade från Statistiska Centralbyrån (SCB, 2004) som till exempel kön och ålder. Andra demografiska frågor lades till för ytterligare analyser, till exempel relationslängd som i studier påverkat korrelation mellan välmående och nöjdheten med relationen (Proulx et.al, 2007).

Procedur

Deltagarna bjöds in att svara på en web-baserad enkät via inlägg på Facebook och LinkedIn. De som påbörjade enkäten blev informerade om att deltagandet var frivilligt och att de kunde avsluta när som helst. Det resulterade i ett bekvämlighetsurval på 129 respondenter som svarade och slutförde enkäten. Ytterligare 100 individer påbörjade enkäten men valde att inte svara. Ingen ersättning utgick till de som deltog utöver möjligheten att ta del av rapporten när den är färdigställd.

Etik

Insamlingen och behandlingen av data skedde anonymt och alla som valde att delta gjordes medvetna om de etiska huvudkrav som arbetet baserades på (Vetenskapsrådet, 2002) eftersom det var en del av den initiala informationen. De upplystes om informationskravet - syftet med undersökningen, samtyckeskravet - de deltog frivilligt, konfidentialitetskravet - all information var anonym från inlämning till analys samt nyttjandekravet - att den insamlade informationen endast skulle användas för forskningsändamål. Vad gäller rekommendationer från Vetenskapsrådet så bedömdes undersökningens resultat att vara av sådan art att de försökspersoner som deltagit inte behövde få ta del av materialet innan materialet publicerades. I webbenkäten presenterades dessutom en länk till en webbsida för deltagarna att ta del av resultatet.

Statistisk analys

Alla statistiska analyser genomfördes med signifikansnivå på 95% ($p < .05$, two-tailed). För analyser av samband och kopplingar mellan två variabler användes bivariat korrelationsanalys och Pearsons korrelationsvariabel r som metod och mått. För analyser av samvariation mellan fler än två variabler användes multipel regressionsanalys och redovisning av justerade värden för R^2 .

Resultat

Deskriptiv Statistik

De centrala variablerna visade generellt hög reliabilitet, med Cronbachs alfa $> .81$ för alla variabler (Tabell 1). *Generellt välmående* ($M = 2.03$, $SD = .57$) ligger för denna studies urval över men i linje med Löves resultat ($M = 1.80$, $SD = .59$ för generell population; RP) i studien som gav underlag till formuläret för välmående (Löve et.al, 2014). *Nöjdhet i relationen* ($M = 5.61$, $SD = .98$) ligger strax under men i linje med La Guardia, Ryan, Couchman och Decis resultat ($M = 6.05$, $SD = .94$ för "romantic partner") (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000).

Tabell 1

Centrala variablers medelvärden, standardavvikelse och itemanalys

Beroende variabler	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	Antal Items
Generellt välmående ¹	2.03	0.57	.90	10
Nöjdhet i relationen ²	5.61	0.98	.88	9
Maslows nivåer av behov				
Fysiska Önskade ³	3.72	1.00	.87	6
Fysiska Tillgodosedda ³	3.63	0.93	.83	6
Trygghet Önskade ³	3.58	0.99	.83	6
Trygghet Tillgodosedda ³	3.82	0.86	.79	6
Samhörighet Önskade ³	3.99	0.95	.87	6
Samhörighet Tillgodosedda ³	3.96	0.83	.81	6
Självkänsla Önskade ³	3.68	1.00	.89	6
Självkänsla Tillgodosedda ³	3.85	0.91	.90	6
Självförverkligande Önskade ³	4.08	0.88	.90	6
Självförverkligande Tillgodosedda ³	3.92	0.92	.91	6
Totalt Önskade ³	3.81	0.83	-	-
Totalt Tillgodosedda ³	3.83	0.76	-	-

¹Likertskala 0-3 (0 = Aldrig, 3 = Hela tiden), ²Likertskala 1-7 (1 = Inte alls sant, 7 = Väldigt sant), ³Likertskala 1-5 (1 = Instämmer inte alls, 5 = Instämmer helt)

Alla testade variabler (Tabell 1) bedömdes vara tillräckligt normalfördelade för att göra korrelationsanalyser. Som prediktorer i studiens regressionsanalyser visade Maslows nivåer för både *önskade* och *tillgodosedda behov* moderata grader av korrelation (Tabell 2). För *önskade behov* sträckte sig *Pearsons r* från .56 till .79 ($p < .001$), och för *tillgodosedda behov* från .53 till .79 ($p < .001$), vilket ändå gav något svårtolkade underlag i bedömningen av multikollinearitet. Med tanke på att de fem variablerna beskrev olika perspektiv ur Maslows behovstrappa och ingick gemensamt som en grupp i hypoteserna vidtogs inga åtgärder i detta stadie.

Tabell 2

Multikollinearitet testat med bivariat korrelation mellan alla prediktorer

Maslows Behov	Fysiska	Trygghet	Samhörighet	Självkänsla
Fysiska				
Trygghet	.68**			
Samhörighet	.64**	.72**		
Självkänsla	.64**	.72**	.78**	
Självförverkligande	.56**	.65**	.79**	.79**

Maslows Tillgodosedd	Fysiska	Trygghet	Samhörighet	Självkänsla
Fysiska				
Trygghet	.70**			
Samhörighet	.64**	.61**		
Självkänsla	.61**	.60**	.78**	
Självförverkligande	.55**	.53**	.79**	.78**

Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$

Multivariata tester för outliers genomfördes för alla hypoteser och övriga korrelationer i studien med Mahalanobisk distansanalys, och de värden som befann sig utanför gränsvärden ($p < .001$) plockades bort från korrelations- och regressionsanalyser. I hypotes tre identifierades tre extrema värden som plockades bort. I övriga hypoteser befann sig alla värden inom gränsvärdena vilket innebär att hela datamängden användes. Vid analys av demografiska variabler plockades ett värde bort vid test av antal barn på grund av extremvärde (antal barn = 6, $p < .001$). Studierna av kanaler identifierade sex mahalanobiska extremvärden vilka plockades bort innan analyserna.

Test av Hypoteser

Den första hypotesen var att människor som är nöjda med sin relation också har ett högt generellt välmående. Korrelationsanalys mellan variablerna *relationsnöjdhet* och *välmående* gav ett signifikant positivt resultat $r = .70$, $p < .001$ med 49% av variansen i *generellt välmående* kopplad till *relationsnöjdheten*.

Den andra hypotesen var att personer som har stora behov i relationen kommer att vara mindre nöjda med relationen. För att beräkna hur stora behov deltagarna angav för de fem nivåerna beräknades medelvärdet för A-frågorna i respektive formulär och sammanställdes i en variabel per nivå och ett totalt medelvärde (Tabell 1). Det framkom

ingen signifikant negativ korrelation mellan totala medelvärdet för *önskade behov* och *relationsnöjdhet* med $r = .01$, $p = .477$. Hypotesen fick alltså inget stöd i analyserna och de behov respondenterna gett uttryck för avseende sina behov på relationen och partnern var inte relaterad till deras nöjdhet med relationen.

Studiens tredje hypotes var att personer som upplever att deras behov tillgodoses i hög grad kommer att vara mer nöjda med relationen. Respondenternas upplevelse av sina *uppfyllda behov* beräknades från medelvärdet för B-frågorna i respektive formulär och sammanställdes i en variabel per nivå och ett totalt medelvärde (Tabell 1). Sambandet mellan totala medelvärdet för *tillgodosedda behov* och *relationsnöjdhet* gav en signifikant positiv korrelation med $r = .63$, $p < .001$ med 40% av variansen i *relationsnöjdhet* kopplad till nivån av *tillgodosedda behov*. Hypotesen får alltså stöd av analyserna, att tillgodosedda behov i relationen är relaterad till nöjdhet med relationen.

Den fjärde och sista hypotesen var att *tillgodosedda behov* inom nivån *självförverkligande* är en starkare prediktor till *nöjdhet med relationen* jämfört med övriga fyra nivåer i Maslows modell. För att analysera detta gjordes en multipel regressionsanalys med Maslows fem nivåer som prediktorer och med *relationsnöjdhet* som beroende variabel (Tabell 3). Modellen var statistiskt signifikant $F(5, 123) = 26.12$; $p < .001$ och förklarar 50% av variansen i *relationsnöjdhet*. Alla fem prediktorer bortsett från *självkänsla* ($p > .05$) bidrar signifikant i den totala modellen. Den starkaste bidragande prediktorn är *självförverkligande* $\beta = 0.44$, $p < .001$ vilket stöder hypotesen att *självförverkligande* är starkare kopplat till nöjdhet med relationen än någon annat nivå.

Tabell 3

Multipel Regression av upplevda tillgodosedda behov för alla fem nivåer med relationsnöjdhet som beroende variabel

Maslows Tillgodosedd	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>VIF</i>
Total modell $R^2 = .50^{**}$				
Fysisk	0.24	.10	0.23*	2.30
Trygghet	-0.33	.11	-0.29*	2.18
Samhörighet	0.34	.14	0.29*	3.64
Självkänsla	0.04	.13	0.03	3.37
Självförverkligande	0.47	.12	0.44**	3.22

Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$

I regressionsmodellen (Tabell 3) bidrog *tillgodosedda behov* inom nivån *trygghet* negativt $\beta = -0.29$, $p = .003$. Korrelationen mellan *tillgodosedda behov* inom *trygghet* och *relationsnöjdhet* var dock positiv och signifikant $r = .30$, $p = .001$ (Tabell 4). Trots moderata nivåer på VIF i och rimliga korrelationsnivåer mellan prediktorerna (Tabell 2) bedömdes dock multikollinearitet kunna vara en orsak. De fem prediktorerna representerade och var integrerade i Maslows behovstrappa vilket innebar att det inte var aktuellt att plocka bort *trygghet* ur modellen, och därför gjordes inte fler regressionsanalyser.

Tabell 4

Korrelation av upplevda tillgodosedda behov med relationsnöjdhet som beroende variabel

Maslows Tillgodosedd	<i>r</i>
Fysisk	.48**
Trygghet	.30**
Samhörighet	.63**
Självkänsla	.57**
Självförverkligande	.67**

*Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$*

Test av Kanaler

Mänskliga behov kan tillgodoses i relationen men kan också tillfredsställas via andra *kanaler* (Finkel et.al, 2014a). Detta testades med en multipel regression av medelvärdet av de nio *kanalerna* mot *välmående* tillsammans med en kontroll för *nöjdheten i relationen* som i den första hypotesen visade ha ett starkt samband med *välmående* (Tabell 5). Modellen var statistiskt signifikant $F(2, 123) = 54.36$; $p < .001$ och förklarade 45% av variansen i *välmående*, men det gemensamma bidraget av stöd från andra kanaler gav enligt denna modell inte något signifikant bidrag till *välmåendet* utöver *relationsnöjdhet*.

Tabell 5

Multipel regression av kanalmedelvärde med välmående som beroende variabel och kontroll för relationsnöjdhet

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β
Total modell $R^2 = .45^{**}$			
Relationsnöjdhet	0.39	.04	0.65**
Kanalmedelvärde	0.12	.07	0.12

*Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$*

Skillnader i Demografiska Mellangrupper

För att undersöka skillnader mellan män och kvinnor gjordes några explorativa analyser av de centrala variablerna (Tabell 6) och de ovan beskrivna hypoteserna. Resultaten gjordes post-hoc och behöver därför tolkas med försiktighet och gränsvärden för signifikans justerades enligt Bonferroni. Medelvärdet för generellt *välmående* var väldigt lika mellan män $M = 2.04$, $SD = 0.41$ och kvinnor $M = 2.02$, $SD = 0.62$ och innebar ingen signifikant skillnad $t(127) = 0.15$, $p = .879$. Män och kvinnor uttryckte en viss skillnad i hur nöjda de är i sin relation, män $M = 5.42$, $SD = 0.91$, kvinnor $M = 5.69$, $SD = 1.01$, men inte heller här var skillnaden signifikant $t(127) = -1.42$, $p = .159$.

Tabell 6

Centrala variabelers medelvärden och standardavvikelse per kön

Beroende variabler	Kvinnor		Män		Diff
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
Generellt välmående ¹	2.02	0.62	2.04	0.41	0.15
Nöjdhet i relationen ²	5.69	1.01	5.42	0.91	-1.42
Maslows nivåer					
Fysiska Önskade ³	3.80	1.01	3.53	0.97	-1.39
Fysiska Tillgodosedda ³	3.62	1.01	3.65	0.75	0.17
Trygghet Önskade ³	3.71	0.93	3.28	1.07	-2.29*
Trygghet Tillgodosedda ³	3.85	0.87	3.75	0.83	-0.61
Samhörighet Önskade ³	4.13	0.90	3.67	0.99	-2.59*
Samhörighet Tillgodosedda ³	4.03	0.88	3.81	0.71	-1.34
Självkänsla Önskade ³	3.77	0.94	3.46	1.10	-1.65
Självkänsla Tillgodosedda ³	3.84	0.92	3.86	0.89	0.16
Självförverkligande Önskade ³	4.18	0.80	3.86	1.03	-1.86
Självförverkligande Tillgodosedda ³	4.00	0.92	3.73	0.90	-1.55
Totalt Önskade ³	3.92	0.77	3.56	0.91	-2.30*
Totalt Tillgodosedda ³	3.86	0.79	3.76	0.68	-0.70

¹Likertskala 0-3 (0 = Aldrig, 3 = Hela tiden), ²Likertskala 1-7 (1 = Inte alls sant, 7 = Väldigt sant), ³Likertskala 1-5 (1 = Instämmer inte alls, 5 = Instämmer helt)

Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$

Det framkom också några skillnader i män och kvinnors rapporterade upplevelse av *önskade* och *tillgodosedda behov* (Tabell 6). Inom nivån *trygghet* önskade män $M = 3.28$, $SD = 1.07$ mindre behov än kvinnor $M = 3.71$, $SD = 0.93$ och skillnaden var signifikant $t(127) = -2.29$, $p = .024$. Även inom nivån *samhörighet* önskade män $M = 3.67$, $SD = 0.99$ ett mindre behov än kvinnor $M = 4.13$, $SD = 0.90$ och även denna skillnad var signifikant $t(127) = -2.59$, $p = .011$. Totala medelvärdet för *önskade behov* visade en signifikant skillnad, $t(127) = 2.30$, $p = .023$, mellan män $M = 3.56$, $SD = 0.91$ och kvinnor $M = 3.92$, $SD = 0.77$. Däremot var skillnaden mellan totala medelvärden för *tillgodosedda behov* mindre och inte signifikant, $t(127) = -0.70$, $p = .485$, män $M = 3.76$, $SD = 0.78$, kvinnor $M = 3.86$, $SD = 0.79$. Män uttryckte alltså en lägre nivå av behov än kvinnor men upplevde att deras behov tillgodosågs i samma grad som kvinnor.

Hypotes ett studerades med korrelationsanalys mellan *generellt välmående* och *relationsnöjdhet* och visade vissa skillnader mellan kvinnor och män. Kvinnor uppvisade en signifikant koppling med $r = .75$, $p < .001$ som var större än männens med $r = .59$, $p < .001$. Skillnaden var dock inte signifikant med ett Fisher r-to-z-test ($p = .153$) så ingen skillnad kunde konstateras mellan män och kvinnor i den första hypotesen. Hypotes två som inte var signifikant för hela datamängden visade skillnader mellan kvinnors $r = -.41$,

$p = .351$ och mäns $r = .02$, $p = .442$ önskade behov i relation till nöjdhet med relationen men ingen av korrelationerna var signifikant. Den tredje hypotesen resulterade i signifikanta korrelationer mellan respondenternas tillgodosedda behov och relationsnöjdhet för både kvinnor $r = .63$, $p < .001$ och män $r = .61$, $p < .001$. Skillnaden mellan kvinnor och män var liten och inte signifikant med ett Fisher r-to-z-test ($p = .865$).

Den fjärde hypotesen testades med multipel regression av Maslows fem nivåer av tillgodosedda behov och relationsnöjdhet och visade samma utmaningar med multikollinearitet som tidigare multipla regressionstester och dessutom med ett lågt antal män ($n = 39$) jämfört med antal kvinnor ($n = 90$). Några skillnader kunde identifieras mellan kvinnor och män (Tabell 7). De fem nivåernas upplevda tillgodosedda behov i en multipel regressionsanalys resulterade dock inte i signifikanta bidrag för alla prediktorer, och trygghet som prediktor bidrar negativt för både män och kvinnor. Skillnaden mellan kvinnor och män var inte signifikant avseende hypotes fyra avseende självförverkligande som den starkaste prediktorn för relationsnöjdhet.

Tabell 7

Multipel regression av upplevda tillgodosedda behov med relationsnöjdhet som beroende variabel fördelat på män och kvinnor

Maslows Tillgodosedd	B	SE	β	Sig
<i>Kvinnor, $R^2 = .50^{**}$</i>				
Fysisk	0.17	.12	0.17	.156
Trygghet	-0.31	.13	-0.27*	.017
Samhörighet	0.23	.18	0.20	.208
Självkänsla	0.14	.15	0.12	.372
Självförverkligande	0.52	.16	.47*	.001
<i>Män, $R^2 = .46^{**}$</i>				
Fysisk	0.54	.21	0.44*	.017
Trygghet	-0.45	.21	-0.41*	.039
Samhörighet	0.54	.26	0.42*	.044
Självkänsla	-0.11	.25	-0.11	.672
Självförverkligande	0.41	.21	0.41	.060

*Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$. Sig tillagt på grund av skillnaderna mellan kvinnor och män som inte är helt konsekventa.*

Korrelationsanalyser mellan relationsnöjdhet och upplevda tillgodosedda behov i de fem nivåerna visade dock på tydliga signifikanta korrelationer för både män och kvinnor (Tabell 8) vilket signalerar multikollinearitet även i dessa tester.

Tabell 8

Korrelation av upplevda tillgodosedda behov med relationsnöjdhet som beroende variabel fördelat på män och kvinnor

Maslows Tillgodosedd	<i>r</i>
<i>Kvinnor</i>	
Fysisk	.48**
Trygghet	.29*
Samhörighet	.63**
Självkänsla	.60**
Självförverkligande	.69**
<i>Män</i>	
Fysisk	.51*
Trygghet	.32*
Samhörighet	.61**
Självkänsla	.52*
Självförverkligande	.58**

*Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$.*

För att undersöka andra demografiska variabelers påverkan på *relationsnöjdhet* gjordes en serie korrelationsanalyser. Respondenternas ålder, längd på relationen, antal långa förhållanden, antal barn och ålder på första barnet visade inga signifikanta kopplingar till varken *relationsnöjdhet*, totala medelvärdet för *önskade behov* och *upplevda tillgodosedda behov* (Tabell 9).

Tabell 9

Korrelation (Pearsons r) mellan demografiska variabler och välmående, relationsnöjdhet, önskade behov och tillgodosedda behov

Demografiska variabler	Generellt välmående	Nöjdhet i relationen	Önskade Behov	Tillgodosedda Behov
Ålder	.04	-.01	-.04	-.05
Relationslängd (år) ¹	-.04	-.03	.05	.01
Antal långa förhållanden ²	-.05	-.08	-.01	-.09
Antal barn	-.08	.02	-.07	-.09
Ålder på äldsta barnet ³	.01	.05	-.01	.07

¹Relationslängd avser nuvarande relation, ²Med långa förhållanden avses de som är 1 år eller längre, ³Antal år som förälder

*Not. Statistisk signifikans: * $p < .05$; ** $p < .001$*

Diskussion

Syftet med studien var att med svenska förhållanden kvantitativt mäta *behov* och *tillfredsställelse* i parrelationer enligt Maslows behovsnivåer för att analysera hur dessa är relaterade till *relationsnöjdhet* och i förlängningen individens *generella välmående*.

Första hypotesen, att replikera korrelationen mellan *generellt välmående* med *nöjdheten i relationen*, utgick från att människor som är nöjda med sin relation överlag har ett högre välmående (Myers, 1999). Generellt välmående var i denna studie tydligt kopplat till relationsnöjdhet vilket är i linje med Myers teori om hur kvalitet i relationer påverkar välmåendet, även om denna studie inte testat kausalitet. Däremot omfattar denna studies resultat svenska par utan hänsyn till civilstånd, som kan bo tillsammans eller isär vilket innebär en viss generalisering. Med tanke på att mängden äktenskap minskar och fler par lever som ogifta och både sär- och sammanboende (Wiik et.al, 2012) så är det intressant att komplettera relationsstudier med andra civilstånd än äktenskap, och i andra regioner än USA. Jämförande studier som analyserat synen på äktenskap och sammanboende samt beteende kopplat till dessa civilstånd visar på stora skillnader mellan kulturer och länder där bland annat synen på rollen som sammanboende skiljer sig åt (Heuveline & Timberlake, 2002). Sverige är i Heuvelines och Timberlakes forskning det enda landet de studerat (USA inkluderat) där sammanboende klassificeras i kategorin ”omöjlig att skilja från äktenskap” vilket innebär att svenska pars beteende avseende relationsmässiga kriterier inte skiljer sig åt beroende på civilstånd. Det är därför viktigt att inkludera fler former av civilstånd i forskning på svenska parrelationer, och denna studie kan vara ett bidrag till detta.

Andra hypotesen var att höga nivåer av *önskade behov* är negativt kopplade till *nöjdheten med relationen*. Åsikterna går isär gällande hur höga krav och förväntningar på relationen påverkar relationsnöjdhet. Vissa teorier beskriver att det kan uppstå besvikelse och missnöjdhet med relationen när kraven och förväntningarna är för höga (George-Levi et.al, 2014), medan andra teorier pekar på att höga krav som tillgodoses kan innebära att nöjdheten med relationen är större (Finkel, Hui, Carswell & Larson, 2014b). Resultaten saknade signifikanta korrelationer mellan nivån på *önskade behov* och *relationsnöjdhet* för både totala medelvärdet och alla fem enskilda nivåer. Bristen på koppling kan tolkas som att respondenter som rapporterat låga behov inte är mer nöjda eller missnöjda med relationen än de som rapporterat höga. En annan förklaring kan bero på att människor har både medvetna och omedvetna behov (Maslow, 2013/1943) vilket gör det svårt att uttrycka de behov de har i sin relation och på sin partner i en enkät.

Tredje hypotesen, att en hög nivå av *tillgodosedda behov* i parrelationen är kopplad till en hög känsla av *nöjdhet med relationen*, fann stöd i resultaten. Stöd till hypotes tre innebär att de respondenter som rapporterade höga nivåer av tillgodosedda behov, oavsett hur höga eller låga deras önskade behov var, också rapporterade höga nivåer av relationsnöjdhet. Det ligger i linje med Finkels teori att tillfredsställda behov bidrar till en hög grad av relationsnöjdhet (Finkel et.al, 2014a) och annan forskning som beskriver att individer upplever en högre relationskvalitet när deras ideal, standarder och normer, tillgodoses (Simpson et.al, 2001).

Den fjärde hypotesen, att *självförverkligande* är en starkare prediktor till *nöjdhet i relationen* än *fysiska behov*, *trygghetsbehov*, *samhörighet* och *självförverkligande*, fick

tydligt stöd i resultaten. Det ligger dessutom i linje med Finkels teori att relationen uppfattas mer tillfredsställande när behov i Maslows högre nivåer blir tillgodosedda (Finkel et.al, 2014a). *Tillgodosedda behov* inom nivån *trygghet* visade däremot ett signifikant negativt bidrag till *relationsnöjdhet*. Det skulle kunna tolkas som att personer med höga *tillfredsställda behov* inom Maslows nivå för *trygghet* inte är lika nöjda med sin relation, men eftersom korrelationen mellan *tillgodosedda behov* inom *trygghet* och *relationsnöjdhet* är positiv och signifikant så är det sannolikt något annat som påverkar. Det skulle kunna vara en interaktionseffekt som inte upptäcktes i analyserna men den troligaste förklaringen är effekter av multikollinearitet. Stödet till hypotes fyra kvarstår trots risk för multikollinearitet genom analyserna av skillnader i medelvärden, korrelationer och *självförverkligandets* del i regressionsmodellen där *självförverkligande* i alla analyser är den starkaste nivån. Däremot är fler slutsatser mellan Maslows nivåer svåra att dra. Stödet för hypotes fyra skulle kunna tolkas som att *tillgodosedda behov* avseende att nå sin inre fulla potential, att leva sitt liv till fullo och att acceptera sig fullt ut leder till en högre grad av *relationsnöjdhet*. Det kan vara intressant och nyttigt att tänka på i en parrelation. Partners som gemensamt kan arbeta för att tillfredsställa dessa behov blir då mer nöjda med sin relation. Eftersom behov i Maslows högre nivåer dessutom innebär större utmaningar på relationen och samarbetet (Finkel et.al, 2014a) så behöver paret säkerställa att de lägger ner tillräckligt med tid och energi för att uppfylla dessa behov. Det handlar om att ägna tid och uppmärksamhet åt sin partner och relationen genom att till exempel allokera tid för middagar och fokusera på samtal utan barn och vänner. Om det är svårt att öka tid och nivån av energi har paret nytta av att använda de möjligheter som ändå ges så effektivt som möjligt, och övningar som Finkel tipsar om är bland annat att skapa strategier för att hantera och omvärdera relationskonflikter på olika sätt.

När en individs önskade behov inte tillgodoses inom relationen kan andra personer i nätverket ge stöd och hjälpa till att uppfylla dessa, något som Finkel kallar för "outsourcing" (Finkel et.al, 2014a). Resultaten i denna studie var dock inte i linje med denna teori, och varken medelvärdet för alla *kanaler* eller enskilda *kanaler* hade signifikanta korrelationer med *generellt välmående* med kontroll för *relationsnöjdhet*. Det kan bero på att denna studies resultat är ett utfall av svenska förhållanden där nätverk utanför relationen kanske inte bidrar i samma grad som för amerikanska gifta par. Det skulle också kunna bero på att respondenterna inte förstått frågorna i instrumentet om kanalernas betydelse och innebörd och att denna studie inte lyckats testa Finkels teori med kvantitativa metoder. Mer fokuserade studier på kanaler behövs för att utveckla analysunderlaget.

Resultaten visade på några skillnader mellan könen. Dels i de centrala variablernas medelvärden, och dels i hypotesernas korrelationstester. Skillnaderna är i flera fall inte signifikanta och de signifikanta resultaten är dessutom till viss del svårtolkade och inte helt konsekventa med inslag av multikollinearitet. Män och kvinnor visar inga signifikanta skillnader i varken *generellt välmående* eller *relationsnöjdhet*, men däremot uttrycker män en signifikant lägre nivå av *totala önskade behov* än kvinnor. Män upplever dock att deras behov tillgodoses i samma grad som kvinnor. Det skulle kunna tolkas som att män upplever att de blir övertillgodosedda medan kvinnor upplever att de blir undertillgodosedda men det är antagligen en för generell slutsats med tanke på att skillnaden i medelvärden trots allt inte är så stor, variansen är stor inom grupperna och att mängden respondenter skiljer sig

åt mellan män och kvinnor. Studier av dessa typer av differenser var heller inte huvudsyftet i denna studie.

Kvinnor och män skiljde sig åt i regressionsmodellen med Maslows fem nivåer och *relationsnöjdhet*. Dels har män och kvinnor på några nivåer skilda beta-värden och dessutom är olika nivåers beta-värden signifikanta för män och kvinnor vilket gör resultatet svårtolkade. Män och kvinnor har båda signifikanta negativa bidrag för *upplevda tillgodosedda behov* inom nivån *trygghet* i den multipla regressionsanalysen. Detta trots en positiv korrelation när de enskilda nivåerna testades mot *relationsnöjdhet* var för sig. Behov inom *trygghet* handlar om ett tillfredsställande hem, finansiell trygghet, skydd mot våld och sjukdomar med mera. En möjlig orsak skulle vara att *tillgodosedda behov* på en hög nivå inom nivån *trygghet* bidrar negativt till *relationsnöjdhet*. Fler analyser av prediktorernas inbördes relationer kördes med andra regressionsmodeller. Studier av trygghetsnivåns enskilda items relation till *relationsnöjdhet* och övriga prediktorer studerades också. Dock utan signifikanta resultat som kunde förklara fenomenet. Dessutom var alla korrelationer mellan de fem nivåernas *tillgodosedda behov* och *relationsnöjdhet* signifikanta för både män och kvinnor, men i en multipel regressionsanalys blev dock inte alla prediktors bidrag signifikant. Höga inbördes korrelationer och något höga VIF-värden ledde därför till slutsatsen att analyser av de fem nivåerna och de ingående formulären och ställda frågorna var påverkade av multikollinearitet som tog sig uttryck på dessa sätt.

Det finns teorier som pekar på att längden i relationen (Proulx et.al, 2007), antalet barn, ålder och kön påverkar *relationsnöjdheten* (Wiik et.al, 2012). Dessa gav inga signifikanta resultat i denna studie även om det fanns vissa skillnader. Respondenternas ålder, längd på relationen, antal långa förhållanden, antal barn och ålder på första barnet hade heller ingen koppling till vare sig *önskade* som *tillgodosedda behov*. Frånvaron av resultat skulle kunna tolkas som drivna av kulturella orsaker eftersom respondenterna i denna studie var svenska par utan hänsyn till civilstånd och mycket av teorierna bygger på internationella studier och amerikanska gifta par, men det kan också vara andra faktorer som spelar in som denna studie inte fångat.

Studiens Begränsningar

Studien levererade några starka signifikanta resultat och alla instrument hade en god reliabilitet. Tre av fyra hypoteser fann stöd i resultaten, men studien hade dock några utmanande områden värda att reflektera över.

Urvalet som studien bygger på innehåller några olika osäkerheter. Respondenterna är utvalda från ett snävt spektrum av människor som frivilligt valt att delta via sociala medier vilket kan ge en skevhet baserat på respondentens egna val. Andelen som färdigställde enkäten av alla som påbörjade den var 56 % (129 av 229) vilket bidrar till en viss risk för bortfallsosäkerhet då det är oklart vad som föranlett avhoppet. Det var en övervägande del kvinnor (70 %) som svarade på enkäten vilket kan ge en viss bias men som också försvårade analyser av skillnader mellan könen. Antalet svar gav dock tillräckligt stort underlag för att ge signifikanta utslag med tillräckligt hög power för de fyra hypoteserna, men för att kunna se fler signifikanta skillnader mellan olika subgrupper skulle studien ha nytta av ett större urval. Inga analyser kunde heller göras på samkönade relationer och på par som inte bor tillsammans på grund av för få respondenter.

Studien använde en svensk skala för *välmående* men också skalor som hämtades från engelskspråkig forskning vilka översattes till svenska (formulär för *relationsnöjdhet*), och i några fall också omarbetades (formulär för Maslows behov). Det finns risker med översättningar som kan påverka resultatet negativt när respondenter kan tolka översättningarna olika, men viktigare är att det inte råder någon fullständig enighet i begreppens betydelse inom relationsforskningen (Finkel et.al, 2016). Studiens validitet utmanas därför av att variablerna för Maslows motivationsteori, *önskade behov* och *tillgodosedda behov*, inte operationaliserats på ett allmänt definierat sätt. Detta leder till frågor som hur det går att skilja på behov, krav och mål jämfört med en inre standard eller norm. Dessutom väcks frågor om vilka av dessa som är medvetna och vilka som är omedvetna. En experiment av Eastwick och Finkel på mäns och kvinnors idealpartner fann att män innan en dejt önskade sig en kvinna med attraktivt utseende och kvinnor önskade sig män med finansiell styrka. Det fanns tydliga och signifikanta skillnader mellan könen innan de träffades som också låg i linje med den traditionell uppfattningen i samhället (Eastwick & Finkel, 2008). Efter experimentets dejtingtillfällen beskrev dock båda könen sina valda partner avseende utseende och pengar på samma nivå, och inga signifikanta skillnader mellan könen kunde identifieras. Deltagarna var alltså inte medvetna om sina verkliga preferenser i sökandet efter en partner, och kanske dessa preferenser ändras i takt med att relationen utvecklas. Det här innebär en utmaning för tolkningar av denna studies resultat avseende *önskade behov* och *tillgodosedda behov*, men det kan ge en viss förklaring till varför *önskade behov* saknar signifikanta korrelationer med *relationsnöjdhet*. Respondenterna kan vara oförmögna att skatta eller vara blinda för de behov de verkligen har. Däremot är de upplevda tillgodosedda behoven tydligare och lättare att skatta eftersom respondenterna vet på vilken nivå de blir tillgodosedda, men det gäller att vara uppmärksam även här. Omedvetenhet kan påverka även upplevelsen av hur väl jag blir tillgodosedd i mina behov, och det kan vara svårt att skatta i en enkät. Enligt Simpson drivs människor av en önskan att idealisera sin partner och den nuvarande relationen. Individens självuppfattning är ofta sammanflätade med uppfattningen om deras partner och den gemensamma relationen. Att bibehålla en positiv syn på partner och relation blir då en omedveten strategi för att fortsätta med en positiv självuppfattning och stark självkänsla (Simpson et.al, 2001). Det kan påverka självskattningen även av upplevda tillgodosedda behov.

Ytterligare ett fenomen som upptäcktes var att de rapporterade nivåerna av *önskade behov* för ett antal respondenter ($n = 74$) inte blev tillgodosedda, en negativ differens. Differensen beräknades genom att medelvärdet för *önskade behov* subtraherades från medelvärdet för *tillgodosedda behov* ($M_{\text{Differens}} = M_{\text{Tillgodosedd}} - M_{\text{Önskade}}$). För andra respondenter blev behoven övertillfredsställda ($n = 47$), en positiv differens. Undertillfredsställelse och övertillfredsställelse visade i korrelationsanalyser dock ingen tydligare koppling till relationsnöjdhet än tillgodosedda behov. Liknande analyser baserade på differenser mellan självskattade värden, till exempel för idealbilder och faktiskt utfall hos en partner, har studerats och kritiserats med förslag på nya statistiska modeller som resultat (Cafri, van den Berg, & Brannick, 2010). Att kombinera två variabler till ett differensvärde som i fallet ovan med över- och undertillfredsställelse riskerar att störa analyserna och resultatet. Det kan dock finnas intressant och viktig information i kombinationen om variablerna självständigt används i analyser. Ett förordat statistiskt arbetssätt är polynomiala regressionsmodeller med tredimensionell ytmodellering så de individuella effekterna från båda variablerna bibehålls (Rhoades Shanock, Baran, Gentry,

Clever Pattison, & Heggstad, 2010). Sådana analyser låg dock utanför denna uppsats omfattning men kvarstår som ett intressant område att utforska för framtida arbete.

Sammanfattning och Framåtriktade Forskning

Resultaten visar att *välstånd* och *relationsnöjdhet* är starkt sammankopplade. Hög *relationsnöjdhet* identifierades hos de respondenter som rapporterade höga nivåer av *tillgodosedda behov*, och *självförverkligande* var dessutom en starkare prediktor till *relationsnöjdhet* än de övriga nivåerna i Maslows behovstrappa. Däremot saknades koppling mellan höga nivåer på *önskade behov* och *relationsnöjdhet* i resultaten. Dessa resultat är i linje med och kompletterar befintlig forskning på olika sätt. Med tanke på kulturella skillnader mellan olika regioner i världen och mellan olika civilstånd kan denna studie ses som ett bidrag utifrån svenska förhållanden och med parrelationer som inte begränsas till gifta och sammanboende. I stor utsträckning låg denna studie i linje med resultat från befintlig forskning, och på några områden visade denna studies resultat på vissa skillnader. Dessutom skapades en kvantitativ modell med svenska instrument för studier av *relationsnöjdhet* och Maslows motivationsteori. En partners stöd i tillfredsställandet av Maslows fem nivåer har en stark koppling till upplevd hög *relationsnöjdhet*, och är starkast avseende *självförverkligande*. *Självförverkligande* är nivån där individen uppnår sin fulla potential, utvecklas inom sina förmågor och lever ut sina intressen och sin passion på ett sätt att det skapas en känsla av mening med livet. Något som kan vara intressant för par att känna till och för professionella stödfunktioner att använda sig av.

Referenser

- Cafri, G., van den Berg, P., & Brannick, M. T. (2010). What Have the Difference Scores Not Been Telling Us? A Critique of the Use of Self-Ideal Discrepancy in the Assessment of Body Image and Evaluation of an Alternative Data-Analytic Framework. *Assesment*, 17(3). 361-376.
- Dodson, T. (2014). Exploring Maslow's Hierarchy of Needs Empirically. *Oregon State University*.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J. (2008). Sex Differences in Mate Preferences Revisited: Do People Know What They Initially Desire in a Romantic Partner?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2). 245-264.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014a). The Suffocation of Marriage: Climbing Mount Maslow Without Enough Oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-41.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014b). Marriage at the Summit: Response to the Commentaries. *Psychological Inquiry*, 25(1), 120-145.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2016). The Psychology of Close Relationships: Fourteen Core Principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411.
- Heuveline, P., & Timberlake, J. M. (2004). The role of cohabitation in family formation: The United States in a comparative perspective. *Journal of Marriage and Family*, 66, 1214 - 1230.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Löve, J., Andersson, L., Moore, C. D., & Hensing, G. (2014). Psychometric analysis of the Swedish translation of the WHO well-being index. *Quality of Life Research*, 23(1), 293-297.
- Maslow, A. H. (2013). *A Theory of Human Motivation*. Milton Keynes, UK: Merchant Books. (Originalarbete publicerat 1943).
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

- George-Levi, S., Vilchinsky, N., Tolmacz, R., & Liberman, G. (2014). Testing the Concept of Relational Entitlement in the Dyadic Context: Further Validation and Associations With Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(2), 193-203.
- Proulx, C., M., Helms, H., M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Rhoades Shanock, L., Baran, B., E., Gentry, W, A., Clever Pattison, S., Heggstad, E., D. (2010). Polynomial Regression with Response Surface Analysis: A Powerful Approach for Examining Moderation and Overcoming Limitations of Difference Scores. *Journal of Business Psychology*, 25, 543-554.
- SCB. (2004). 2004:2 Frågebank över bakgrundsfrågor i postenkätundersökningar. 2017-05-16. Hämtat från http://www.scb.se/statistik/BE/OV9999/2004A01/OV9999_2004A01_BR_BE96ST0402.pdf.
- Simpson, J. A., Fletcher, G. J. O., & Campbell, L. (2001). The structure and function of ideal standards in close relationships. In Fletcher, G. J. O., Clark, M. S. (eds.) *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 86-106). London: Blackwell.
- Taormina, R. J., Gao, J. H. (2013). Maslow and the Motivation Hierarchy: Measuring Satisfaction of the Needs. *The American Journal of Psychology*, 126(2), 155-177.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wiik, A., K., Keizer, R., & Lappegård, T. (2012). Relationship Quality in Marital and Cohabiting Unions Across Europe. *Journal of Marriage and Family*, 74, 389-398.