



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för socialt arbete och psykologi

Självbestämmande i relation till typ A och B beteende

Henrik Olson

2014

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Psykologi

Psykologi C

Handledare: Mårten Eriksson
Examinator: Johan Willander

Sammanfattning

Syftet var att med hjälp av en enkätstudie undersöka om det fanns någon skillnad i upplevd autonomi mellan högskolestudenter som upplevde sig ha lägre grad av stress i vardagslivet och de studenter som upplever sig ha högre grad av stress i vardagslivet. Studiens syfte var även att undersöka om det fanns skillnader i upplevd autonomi mellan män och kvinnor. Resultatet visade att det förekom en huvudeffekt mellan deltagarnas upplevda stress och autonomi. Resultatet visade att det inte fanns någon huvudeffekt av kön och inte någon interaktionseffekt mellan kön och stress.

Nyckelord: Autonomi, stress, kön.

Abstract

The aim was to use a questionnaire study to examine whether there was any difference in perceived autonomy among college students who perceived themselves to have lower levels of stress in daily life and the students who perceived themselves as having higher levels of stress in everyday life. Another purpose was to investigate whether there are differences in perceived autonomy between men and women. The results showed that there was a main effect of the participant's perceived stress and autonomy. The results showed that there was no main effect of gender and no interaction effect between gender and stress.

Keywords: Autonomy, stress, gender.

Förord

Jag vill börja med att tacka alla respondenter på Högskolan Dalarna som utan minsta betänklighet deltog i denna studie. Jag vill även tacka Lars-Olof Nordqvist, chef för lokal- och försörjningsavdelningen, för tillstånd att genomföra denna studie.

Jag vill även tillägna ett stort tack till min handledare Mårten Eriksson för hjälp och stöd under uppsatstiden. Vill slutligen tacka alla mina vänner och min familj som har stöttat mig. Hade aldrig klarat detta utan er!

Falun, Jan 2015

Henrik Olson

Introduktion

Stress kan definieras som en obalans mellan de krav som ställs på individen och individens förmåga att klara av dem. Stress kan även orsakas om individen får för låga krav i förhållande till sin förmåga (Danielsson, Heimerson, Lundberg, Perski, Stefansson & Åkerstedt, 2012). Faktorer som framkallar stress kallas stressorer. Några exempel på stressorer kan vara misslyckanden i arbete, hälsa eller relationer (Lindgren, 2011). Människan reagerar med en stressrespons när en situation framstår som hotfull. Det som händer i hjärnan är att stresshormonerna adrenalin och kortisol utsöndras för att svara mot den akuta situationen. Under en akut stressreaktion kan återgivningen av minnen från en tidigare situation, som har uppfattats som hotfull, förbättras (McEwen, 2004). Människan kan reagera olika på stress, beroende på vilken personlighet individen har (Lindgren, 2011).

Typ A och B-beteende

I slutet på 1950-talet beskrev kardiologerna Friedman och Rosenman TABP (Type A Behavioral Pattern) då de upptäckte att vissa beteendemönster var en riskfaktor för utvecklandet av hjärt- och kärlsjukdomar (Petticrew, Lee & McKee, 2012).

Senare forskning har visat att individer med typ A-beteende har sämre fysiskt välbefinnande än individer som har typ-B-beteende (Kirkcaldy, Shephard & Furnham, 2002). Det specifika för en individ med typ A-beteende är att de upplevs ha bråttom. Andra kännetecken är att de lever under tidspress och att de motiveras av tävlingsinstinkt. Individer med typ B-beteende agerar balanserat och har bättre förutsättningar att agera konstruktivt i stressiga situationer (Lindgren, 2011). Forskning visar att individer med Typ B-beteende agerar förebyggande i stressiga situationer och utsätter sig för betydligt färre riskrelaterade beteenden än individer med typ A-beteende (Korotkov, Perunovic, Claybourn, Fraser, Houlihan & Korotkov, 2010).

Studier visar att individer med typ A beteende tenderar att lägga kontrollen över sitt liv på yttre faktorer. Kirkcaldy, Shephard och Furnham, (2002) studerade hur typ A beteende påverkade trivsel och arbetshälsa och upptäckte att individer med typ A beteende upplevde sig som mer stressade och trivdes sämre på arbetsplatsen än individer med typ B beteende. Deltagarna fick besvara frågeformulär vid olika tillfällen under en period på 9 månader som bland annat mätte stress och arbetstillfredsställelse. I studien fann forskarna att typ B-beteende var associerat med hög grad av arbetstillfredsställelse och att de attribuerade kontrollen av sitt liv på inre faktorer och

typ A-beteende var associerat med låg grad av arbetstillfredsställelse och att attribuera kontrollen av sitt liv på yttre faktorer.

Chinaveh, (2014) genomfördes en studie på en skola i Iran med syfte att studera om det fanns skillnader i agerande i en stressfylld situation mellan typ A och B-personligheter. Totalt 326 elever deltog i studien varav 112 män och 214 kvinnor. Forskarna använde sig av olika frågeformulär för att mäta stress, personlighetstyp A eller B och copingstrategier. I Studien fann forskarna att deltagarna som hade typ A-beteende indikerade högre grad av stress i relation till copingstrategin undvikandebeteende än deltagarna som hade typ B-beteende.

Självbestämmande-teorin

Människan styrs till stor del av motivation, både inom arbetslivet och på fritiden. Vi strävar efter att hitta den energi som behövs för att kunna slutföra våra åtaganden. Individen styrs ofta av yttre faktorer till exempel betyg eller rädsla för vad andra människor kan tänkas ha för åsikter om dem. Individen motiveras också av inre faktorer. De inre faktorerna kan vara intressen, nyfikenhet eller moraliska värderingar. Denna inre motivation behöver inte nödvändigtvis stödjas av yttre faktorer för att upprätthålla kreativitet, passion och goda prestationer (Deci & Ryan, 2000).

Self-Determination theory (SDT) studerar samspelet mellan det yttre och de inre faktorernas påverkan av mänskliga behov och motiv. Utgångspunkten för SDT är ett antagande att människan är en aktiv organism som tenderar att utvecklas och naturligt förenar deras psykiska inslag till en enhetlig självkänsla som samspelar med större sociala strukturer (Deci & Ryan, 2000). Enligt SDT är de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet viktiga för att individen ska kunna uppnå bästa möjliga välbefinnande (Milyavskaya & Koestner, 2010). Detta innebär att faktorer som stödjer eller motverkar dessa behov påverkar individens välbefinnande (Gunnell, Crocker, Mack, Wilson & Zumbo 2014).

SDT lägger även focus på hur sociala och kulturella faktorer stödjer eller försvårar människors känsla av att ha en fri vilja och att kunna ta initiativ. Faktorer som stödjer individens autonomi, kompetens och tillhörighet anses främja högkvalitativa former av motivation och engagemang i en verksamhet, vilket leder till höga prestationer och kreativitet. Däremot menar SDT att om detta psykologiska behov inte stöds, eller motverkas, kommer individens inställning till verksamheten att bli negativ (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

En studie som gjordes bland psykologistudenter visar att uppfyllandet av de psykologiska behoven kompetens och autonomi var associerat med välmående. Deltagarna i denna studie bestod av 59 psykologistudenter varav 15 män och 44 kvinnor. Deltagarna fick i denna studie, under två veckor, besvara frågeformulär som mätte olika egenskaper. Self-determination scale mätte egenskapen autonomi (Sheldon, Ryan & Reis 1996). Multidimensional Self-Esteem Inventory (MSEI) mätte deltagarnas grad av kompetens med olika skalor som bland annat mätte deltagarnas inlärningsförmåga och förmågan att bemästra nya arbetsuppgifter. Deltagarna fick varje dag under två veckor besvara ytterligare en enkät som indikerade deltagarnas välbefinnande. Studien gav stöd för att deltagare som hade högt värde av de psykologiska behoven autonomi och kompetens tenderade att ha högre grad av välbefinnande än genomsnittet i denna studie. Det fanns även en signifikant skillnad mellan män och kvinnor. Forskare fann att de kvinnor som upplevde hög grad av egenskapen kompetens upplevde lägre grad av negativ affekt än vad män gjorde. Forskarna kunde då konstatera att egenskapen autonomi hade en högre inverkan på männens välbefinnande än på kvinnornas (Sheldon, Ryan & Reis 1996).

En studie som gjordes i Spanien visade att det fanns skillnader i upplevd stress mellan män och kvinnor. Denna studie bestod av totalt 2816 deltagare varav 1250 män och 1566 kvinnor. Deltagarna fick besvara 3 olika frågeformulär som mätte stress. Skillnaden visade att kvinnorna upplevde högre grad av stress än männen i denna studie (Matud, 2004).

Autonomi och stress

Tidigare forskning, bland annat Nix, Ryan, Manly och Deci (1999) visar att individer som motiveras av kontroll istället för autonomi upplever mer stress och har ett sämre välbefinnande.

I en studie där forskarna studerade förhållandena mellan motivation, aggressiva förare och aggressiva köregenskaper, visade att deltagare som motiveras av kontroll indikerade betydligt aggressivare beteende i trafiken än deltagare som motiverades av autonomi. Resultatet i denna studie fann att de deltagare som motiverades av kontroll indikerade aggressiva köregenskaper, vilket deltagare som motiverades av autonomi inte gjorde. I studien fann forskarna ingen signifikant skillnad mellan aggressivt körbeteende och kön (Knee, Neighbors, & Vietor, 2001).

Raufelder, Kittler, Braun, Lätsch, Wilkinson, och Hoferichter, (2014) studerade sambandet mellan stress, autonomi och engagemang i skolan. Totalt 1088 ungdomar i åldrarna 12-15 år fick besvara ett frågeformulär som mätte stress, ett som mätte autonomi och ett som mätte graden av engagemang i skolan. Resultatet visade att stress hade ett negativt samband med autonomi, ju högre stress deltagarna upplevde desto lägre grad av autonomi upplevde de.

En studie gjordes på norska arbetande män och kvinnor där forskarna undersökte vilka följderna blev av att de anställda fick möjligheten till ökad autonomi i arbetet. Mätinstrumentet för denna studie bestod av en enkät (Levekårsundersøkelsen) som besvarades av 2216 respondenter. Enkäten mätte bland annat kompetensutveckling och stöd på arbetsplatsen som oberoende variabler och stress som beroende variabel. Resultatet indikerade att en större delaktighet gav fler positiva konsekvenser för de anställda än negativa. Resultatet visade att under deltagande i självstyrt arbete upplevde kvinnor högre grad av autonomi än män och under hög arbetsbelastning upplevde män högre grad av autonomi än kvinnor. Detta gav stöd för att det finns olika mekanismer som styr arbetstillfredsställelsen mellan män och kvinnor (Kalleberg, Nechheim, & Olson, 2009).

Tidigare studier (Korotkov, Perunovic, Claybourn, Fraser, Houlihan och Korotkov, 2010) visar att de individer som indikerar typ A-beteende upplever sig ha högre grad av stress än individer som indikerar typ B-beteende. Studier har funnit att det finns könsskillnader i upplevd autonomi bland annat Kalleberg, Nechheim, & Olson, (2009) och Sheldon, Ryan & Reis (1996). Mot bakgrund av dessa tidigare studier vore det intressant att undersöka om individer som känner lägre grad av stress (typ B) upplever sig ha högre grad av autonomi. Det vore även intressant att undersöka om det finns några skillnader mellan kön, och upplevd autonomi. Eftersom vissa studier visar att det förekommer skillnader i upplevd stress mellan män och kvinnor (Matud, 2004) skulle det vara intressant att undersöka om det finns skillnader i upplevd autonomi bland kvinnor och män i en skolmiljö.

Syfte och hypotes

Syftet med studien var att undersöka om det fanns en skillnad i upplevd autonomi mellan individer som upplever sig ha lägre grad av stress i vardagslivet (typ B) och de individer som upplever sig ha högre grad av stress i vardagslivet (typ A). Syftet var även att undersöka om det fanns skillnader i upplevd autonomi mellan män och kvinnor. Eftersom människor som indikerar typ B-beteende upplever lägre grad av stress än människor som indikerar typ A-beteende och låg stress är associerat med hög grad av autonomi, borde människor med typ B-beteende uppleva högre grad av autonomi än individer med typ A-beteende.

Metod

Deltagare och urval

Studien genomfördes på Högskolan Dalarna. En enkät bestående av totalt 30 frågor delades ut till 50 studenter varav 33 kvinnor och 17 män.

Material

Deltagarna i denna undersökning fick besvara två bakgrundsfrågor, kön och ålder. Mätinstrumenten som användes i denna studie bestod av två skalor. En skala Self-Determination Scale som har använts av Sheldon, Ryan & Reis (1996) bestod av 10 frågor som mätte deltagarnas grad av autonomi. På den andra skalan användes den svenska versionen av The Everyday Life Stress Scale som i svensk version bland annat har använts av Gulliksson, Burell, Lundin, Toss, & Svärdsudd, (2007). I den fick deltagarna besvara 20 frågor som mätte stress i vardagslivet, men även indikerade om undersökningsdeltagarna hade ett typ A eller B-beteende.

Tillvägagångsätt

Respondenterna som befann sig Högskolan Dalarna blev personligen tillfrågande om de vill delta i denna undersökning. De fick besvara frågorna i sin egen takt och därefter lämna den besvarade enkäten undersökningsansvarige. Innan studien genomfördes kontaktades chef för lokal och försörjningsavdelningen för att få tillstånd att genomföra studien.

Design och dataanalys

Resultatet i denna undersökning analyserades med en ANOVA. Män och kvinnor delades in i 2 grupper. Därefter delades deltagarnas resultat in i 2 grupper. Deltagarna som fick 0-29 poäng på skalan som mätte stress i vardagslivet delades in i ena gruppen (58 %) som indikerade typ-B-beteende och deltagare som fick 30-60 poäng delades in i den andra gruppen som indikerade typ A-beteende (42 %). I denna undersökning var A eller B-beteende och kön oberoende variabler och graden av autonomi den beroende variabeln. Bortfallet i form av 3 frågor som inte blev besvarade fick ersättas med medelvärdet av svaren av deltagare med samma ålder och kön.

Forskningsetiska överväganden

Deltagarna i denna studie blev informerade om att deltagandet i studien var frivillig och att de hade rättighet att avbryta medverkanen i studien när som helst. Deltagarna blev också informerade om att datainsamlingen behandlades konfidentiellt och att data endast kommer att användas i forskningsmässiga sammanhang.

Resultat

En tvåvägs ANOVA genomfördes för att undersöka effekten av deltagarnas kön och självskattad stress (typ A respektive typ B) på självskattad autonomi. Det förekom en huvudeffekt mellan deltagarnas upplevda stress och autonomi [$F(1, 46) = 4.38$ $p = 0,042$]. De med typ B-beteende upplevde högre autonomi ($M = 29.50$, $SD = 5.84$) än de med typ A-beteende ($M = 25.66$, $SD = 6.42$). Effektstorleken på skillnaden i medelvärde var liten ($\eta^2 = 0.09$). Det fanns ingen huvudeffekt av kön och ingen interaktionseffekt mellan kön och stress.

Diskussion

Resultatet i denna undersökning visar att det fanns en signifikant skillnad i upplevd autonomi mellan individer som indikerar typ A-beteende och de individer som indikerade typ B-beteende. Deltagarna i denna undersökning som indikerade typ B-beteende hade högre grad av autonomi än de deltagare som hade typ A-beteende. Resultatet var därmed också i linje med hypotesen som var att individer med typ B-beteende skulle uppleva sig ha högre grad av autonomi än individer som hade typ A-beteende.

Kirkcaldy, Shephard och Furnham, (2002) konstaterade i en studie att individer som indikerade typ A-beteende attribuerade kontrollen över sitt liv på yttre faktorer. Att

känna behovet av att kontrollera det som händer i sin omgivning borde indikera ett stressat beteende som missgynnar graden av autonomi i individens egna liv. De som indikerade typ B-beteende attribuerade kontrollen på inre faktorer vilket borde gynna individen att uppleva hög grad av autonomi i sitt liv. Detta kan jämföras med resultatet i min studie som visade att de individer som indikerade hög grad av stress upplevde lägre grad av autonomi. Resultatet i min studie kan även jämföras med Raufelder, Kittler, Braun, Lätsch, Wilkinson, och Hoferichter, (2014) studie som också kom fram till att stress hade ett negativt samband med graden av autonomi.

Resultatet i min studie visar inga signifikanta skillnader i upplevd stress mellan män och kvinnor. Att det inte förekom några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor med avseende på stress i min studie kan bero på att studien genomfördes på högskolestudenter där studenterna, oavsett kön, lever under likvärdiga förhållanden som ofta består av tidspress och höga prestationskrav. Det skulle även kunna ge stöd för att det inte förekommer några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor i upplevd stress i en skolmiljö. Det skulle kunna bero på det Kalleberg, Nechheim, & Olson, (2009) kom fram till i sin studie, att det är olika mekanismer som styr arbetstillfredsställelsen mellan män och kvinnor.

Resultatet i min studie indikerar att hög grad av behovet autonomi tenderar att minska graden av upplevd stress. Detta ger stöd för SDT som anser att uppfyllande av de psykologiska behoven autonomi kompetens och tillhörighet är viktiga delar för att individen ska kunna uppnå ett psykiskt välbefinnande (Milyavskaya & Koestner, 2010). Det är mycket som talar för att människor mår bättre av högre grad av autonomi. Välbefinnande är viktigt inom arbetslivet då stress är en vanlig orsak till sjukskrivningar och psykisk ohälsa. Nackdelen med för hög grad av autonomi för studenter skulle kunna vara att graden av effektivitet kan minska och studieresultaten försämras. Den största fördelen med hög grad av autonomi är att studenternas välbefinnande och trivsel sannolikt skulle öka.

förslag till framtida forskning

Det vore intressant att genomföra en studie där forskaren jämför graden av självskattad autonomi och copingstrategier och hur dessa skiljer sig åt mellan de individer som upplever lägre grad av autonomi och de som upplever hög grad av autonomi.

Referenser

- Chinaveh, M. (2014). A comparison of Type-A and Type-B Learners in the perception of stress level and use of coping responses in the Campus. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 384-388. doi:10.1016/j.sbspro.2014.07.499
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C-G. & Åkerstedt, T. (2012). Psychosocial stress and health problems Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(9) 121-134. doi: 10.1177/1403494812459469
- Gunnell, K.E., Crocker, P.R.E., Mack, D.E., Wilson, P.M., & Zumbo, B.D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 25(1), 19-29. doi:10.1016/j.psychsport.2013.08.005
- Gulliksson, M., Burell, G., Lundin, L., Toss, H & Svärdsudd, K. (2007). Psychosocial factors during the first year after a coronary heart disease event in cases and referents. Secondary Prevention I Uppsala Primary Health Care Project (SUPRIM). *BMC Cardiovascular Disorders*, 7(36), doi: 10.1186/1471-2261-7-36
- Knee, C.R., Neighbors, C., & Vietor, N. A. (2001). Self-Determination Theory as a Framework for Understanding Road Rage. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(5), 889-904. doi: 10.1111/j.1559-1816.2001.tb02654.x
- Kalleberg, A. L., Nechheim, T., & Olson, K. M. (2009). Is Participation Good or Bad for Workers? Effects of Autonomy, Consultation and Teamwork on Stress Among Workers in Norway. *ACTA SOCIOLOGICA*, 52(2), 99-116. doi: 10.1177/0001699309103999
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R. J. & Furnham, A. F. (2002). The influence of type A behaviour and locus of control upon job satisfaction and occupational health. *Personality and Individual Differences* 33(8) 1361–1371. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00018-1

- Korotkov, D., Perunovic, M., Claybourn, M., Fraser, I., Houlihan, M., Macdonald, M., & Korotkov, M A. (2010). The Type B Behavior Pattern as a Moderating Variable of the Relationship between Stressor Chronicity and Health Behavior: The National Public Health Report 2012. *Journal of Health Psychology, 16*(3) 397-409. doi:10.1177/1359105310380082
- Lindgren, S. (2011). *Stress: en skrift om skadlig stress*. Stockholm: Hjärt-Lungfonden.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2010). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences 50*, 387-391. doi:10.1016/j.paid.2010.10.029
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*, 1401–1415. doi:10.1016/j.paid.2004.01.010
- McEwen, B.S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? *Laboratory of Neuroendocrinology, 30*(5) 315-318.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*, 226-284. doi:10.1006/jesp.1999.1382
- Petticrew, M.P., Lee, K., & McKee, M. (2012). Type A Behavior Pattern and Coronary Heart Disease: Philip Morris’s “Crown Jewel” American Journal of Public Health, 102(11), 2018-2025. doi: 10.2105/AJPH.2012.300816
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280. doi: 10.1037/a0032359
- Raufelder, D., Kittler, F., Braun, S. R., Lätsch, A., Wilkinson, R. P., Hoferichter, F. (2014). The interplay of perceived stress, self-determination and school engagement in adolescence. *School Psychology International, 35*(4), 405-420. doi: 10.1177/0143034313498953
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.

Bilaga

The Self-Determination Scale

Ange vilket alternativ (A eller B) som passar in bäst på hur du uppfattar din situation just nu. Stämmer alternativ A helt ringar du in siffran 1 i skalan efter frågan, stämmer alternativ B ringar du in siffran 5. Du kan också ringa in en siffra som anger ett läge mellan 1 och 5.

1. A. Jag känner att jag alltid bestämmer själv vad jag ska göra
 B. Ibland känns det som att det inte är jag själv som bestämmer vad jag ska göra

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

2. A. Jag känner mig ibland främmande för mina känslor
 B. Jag bottnar alltid i mina känslor

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

3. A. Jag väljer att göra det jag måste göra
 B. Jag gör vad jag måste, men det känns inte riktigt som mitt eget val

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

4. A. Jag är sällan mig själv
 B. Jag är alltid mig själv

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

5. A. Jag gör det jag gör av eget intresse
 B. Jag gör det jag gör för jag måste

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

6. A. När jag är klar med något kan det ibland kännas som att det inte riktigt var jag själv som gjorde det

B. När jag utfört något känner jag alltid att det är jag som gjort det

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

7. A. Jag är fri att göra vad jag vill

B. Ofta gör jag saker jag inte valt själv

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

8. A. Ibland känner jag mig som en främling i min egen kropp

B. Jag känner mig alltid hemma i min egen kropp

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

9. A. Det känns som att jag kan göra ungefär vad jag vill

B. Jag gör ofta saker jag inte valt själv

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

10. A. Ibland ser jag en främling när jag tittar i spegeln

B. När jag tittar i spegeln ser jag alltid mig själv

Alternativ A. 1 2 3 4 5 Alternativ B

The 10-item scale has two factors, Choicefulness and Self-Contact.

Choicefulness item 1, 3, 5, 7, och 9. Self-Contact: Item 2,4,6,8, och 10.

Lågt värde på item 1,3, 5, 7, och 9 indikerar hög valfrihet.

Därför bör man vända på alla värden för dessa items. Då representerar högt värde hög valfrihet.

Högt värde på item 2,4,6,8, och 10 indikerar hög kontakt med sig själv.

Förvånande nog anges att de två aspekterna kan slås ihop och bilda en skala med hög intern reliabilitet (alpha varierar mellan .86-.92).

Transformerar gärna ner värdena så svaren blir på en skala 0-4 istället. Hela skalan kan då anta värden mellan 0-40.