



Mellan trygghet och tvivel

En kvalitativ studie av unga kvinnors upplevelser av relationskvalitet och relationsoro i romantiska relationer



Författare: Thelma Hammarström &
Ella Jernberg

Handledare: Judit Krisztina Lindqvist

Examinator: Caroline Johansson

Lärosäte: Linnéuniversitetet

Termin: HT25

Ämne: Psykologi III

Nivå: Kandidatnivå



Abstrakt

Syftet med denna studie var att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro.

Studien genomfördes med en kvalitativ forskningsdesign och hermeneutisk ansats.

Datainsamlingen skedde genom semistrukturerade intervjuer med sex kvinnor i åldern 23–26 år som hade erfarenhet av romantiska relationer. Det insamlade materialet analyserades med tematisk analys enligt Braun och Clarke.

Resultaten som framkom var att upplevelse av relationskvalitet reflekterade både den aktuella romantiska relationen men också minnesbilder av relationella upplevelser i den egna ursprungsfamiljen. De flesta deltagarna upplevde ofta sina relationer som kärleksfulla och stabila, samtidigt som vissa av dem beskrev återkommande oro kopplad till närhet, distans och rädsla för att bli övergiven. Upplevelser av olika grader av mer eller mindre intensiv oro förekom inte hos alla intervjupersoner men i de fall den var aktuell kunde den härstamma såväl ur samspelet med partnern samt kopplas till upplevelser av det egna själv. Partners tillgänglighet och fysiska närhet framstod som central för känslomässig trygghet, medan upplevd frånvaro ofta väckte oro. Resultaten av upplevd relationskvalitet och relationell oro tolkades som försiktigt hållna indikationer till anknytningsteorins grundantaganden.

This study examined how young women experienced their perceived relationship quality in romantic relationships, and whether and how they experience relationship-related worry. The study employed a qualitative research design with a hermeneutic approach. Data was collected through semi-structured interviews with six women aged 23–26 years who had experience of romantic relationships. The material was analyzed using thematic analysis in accordance with Braun and Clarke.

The findings indicated that participants' perception of relationship quality reflected both their current romantic relationships, but also remembered relational experiences within the family of origin. Experiences of different levels of worry varied among participants; while some reported little concern, others described recurring feelings of unease related to



closeness, distance, and fear of being abandoned. When present, such worries were linked both to interactions with intimate partner and to experiences of one's own self. Most participants described their relationships as loving and stable. However, emotional availability and physical closeness from their partner emerged as central to feelings of security, whereas perceived absence often triggered worry. Overall, the findings suggest that relationship quality and relational worry may be connected to patterns of attachment. These results may be interpreted as tentative support for key assumptions within attachment theory.



Nyckelord

romantiska relationer; unga kvinnor; relationsoro; relationskvalitet; kvalitativ studie; emotionell sårbarhet

Tack

Vi vill börja med att tacka alla deltagare som delade sina personliga berättelser och därmed gjorde studien möjlig. Era erfarenheter och reflektioner har varit ovärderliga för genomförandet av studien. Ett stort tack riktas även till vår handledare för stöd och konstruktiv återkoppling genom hela arbetet. Tack för vägledning, råd och uppmuntran som bidragit under processen.



Innehållsförteckning

1 Inledning	6
1.1 Bakgrund.....	6
1.1.1 Unga vuxna och relationers betydelse	6
1.1.2 Teoretisk bakgrund.....	7
1.1.3 Social identitetsteori.....	8
1.1.4 Det socialkognitiva skapandet av ett mångsidigt själv.....	9
1.1.5 Relationskvalitet.....	10
1.1.6 Relationsoro.....	10
1.1.7 Emotionell reglering och oro i relationer.....	11
1.1.8 Anknäringsteori och dess möjliga indikationer i relevans till uppsatsens syfte.....	12
1.1.9 Tidigare forskning om anknäring och relationskvalitet.....	13
1.2 Syfte.....	15
2 Metod	15
2.1 Forskningsdesign.....	15
2.2 Urval och deltagare.....	16
2.3 Datainsamling.....	17
2.4 Trovärdighet och metodens lämplighet.....	17
2.5 Etiska överväganden.....	18
3 Analys	19
4 Resultat	21
4.1 Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen.....	22
4.2 Vuxen kärlek präglad av igenkänning.....	25
4.3 Att gå på helspänn i vardagen.....	27
4.4 Betydelsen av balans och egenmakt.....	30
5 Diskussion	32
5.1 Resultat i relation till teori.....	32
5.2 Praktiska implikationer.....	38
5.3 Metodologisk diskussion.....	39
5.4 Framtida forskning.....	43
6 Referenslista	45
7 Bilagor	48



1 Inledning

Syftet med denna studie är att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro.

Fokus riktas mot hur oro kan uppstå i relationella situationer. Hur den upplevs och tolkas av individen utifrån upplevelser av det egna självet, samt hur den påverkar upplevelsen av relationens kvalitet. Studien undersöker även om dessa upplevelser av relationskvaliteten kan relatera till tidiga minnesbilder från uppväxten.

1.1 Bakgrund

1.1.1 Unga vuxna och relationers betydelse

Under de tidiga vuxenåren, ungefär mellan 18 och 30 år, befinner sig många människor i en livsfas som präglas av sökande och utforskande av social identitet och meningsskapande både i relation till den egna personen och till sin omvärld. Det gäller utforskande av medlemskap i olika sociala konstellationer, både professionellt och privat, i kärlek, intimitet och nära relationer.

Eriksons psykosociala utvecklingsteori förklarar hur människan utvecklas genom olika livsfaser där varje fas rymmer en central kris som måste hanteras för att individen ska nå sund utveckling. Den normativa identitetskrisen avslutas när ungdomens identitet befästs och individen går in i tidig vuxenålder (Erikson, 1968, s. 91). Där uppstår intimitetens kris, där förmågan att skapa nära och hållbara relationer prövas. Utan stabil identitet riskeras känslor av isolering, medan lyckad intimitet leder till kärlek, ansvarstagande och varaktiga åtaganden (Erikson, 1968, s. 136-137).

Efter ungdomens identitetskris blir nästa utvecklingsuppgift att kunna skapa äkta intimitet. En stabil identitet är en förutsättning för nära relationer, utan den riskerar individen att undvika närhet eller ingå i ytligt sexuella relationer. Lyckad intimitet leder till ömsesidig kärlek och förmågan att ta varaktiga åtaganden i relationer och privatliv. I denna fas utvecklas även ansvarstagande och riktning i arbete och



framtidsplaner. Tidig vuxenålder innebär därmed både fortsatt utforskande och fördjupning av identitet, kärlek och närhet (Erikson, 1968, s. 135- 136).

Denna period kännetecknas ofta av självständighetssträvan, förändrade livsvillkor och en ökad vilja att skapa meningsfulla band till andra. Sociala och romantiska relationer spelar under denna tid en central roll för individens känsla av trygghet, självbild och känslomässiga utveckling. Samtidigt kan denna fas innebära en särskild sårbarhet för psykisk ohälsa, där oro ofta uppstår i samband med samspel mellan parter i nära relationer. Många unga vuxna beskriver oro inför närhet, rädsla för avvisande eller svårigheter att känna sig trygga i en partnerrelation (Hwang & Nilsson, 2019, s. 353, 370).

Syftet med denna studie är att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro. Studien undersöker endast kvinnliga deltagare för att få en djupare förståelse för kvinnors upplevelser. Detta är särskilt relevant då tidigare forskning till stor del har fokuserat på blandade eller manliga populationer. Empiriska studier som specifikt belyser kvinnors erfarenheter av relationskvalitet och relationsrelaterad oro är fortfarande begränsat.

1.1.2 Teoretisk bakgrund

Denna studie tar sin utgångspunkt i flera kompletterande teoretiska perspektiv som tillsammans bidrar till förståelsen för upplevd relationskvalitet och relationsrelaterad oro hos unga kvinnor i romantiska relationer. Inledningsvis presenteras begreppet social identitetsteori, vilket belyser hur individens självbild och känsla av tillhörighet formas genom gruppmedlemskap och sociala relationer, där parrelation är en sådan. Därefter fördjupar sig uppsatsen i begreppet själv: självskemat och det relationella självet i koppling till socialkognitiva processer inom olika delar av minnet. Arbetsminnet, deklarativa minnet och episodiska minnet berörs. I fortsättningen definieras begreppen relationskvalitet, relationsoro samt emotionell reglering. Dessa utgör centrala delar då de beskriver meningsskapande, det vill säga hur nära relationer upplevs, tolkas och värderas av individen. Då upplevelser av oro och emotionsreglering berör individens förmåga till närhet, trygghet och intimitet i vuxna



romantiska relationer följer en presentation av anknytningsteorins möjliga indikationer i relevans till uppsatsens syfte. Till sist presenteras tidigare forskning kring ämnesområdet.

1.1.3 Social identitetsteori

Social identitetsteori betonar att en betydande del av vår självuppfattning formas genom de grupper som vi identifierar oss med. Detta innebär att människors självbild inte enbart vilar på en personlig identitet, utan också på en social identitet som hämtats från våra gruppstillhörigheter. Genom social kategorisering strukturerar vi vår omvärld genom att placera både oss själva och andra i olika grupper, som gör det möjligt att dra slutsatser om individers egenskaper och roller. I denna process växer en känsla av samhörighet och identifikation med de grupper vi betraktar som våra, något som ofta utgör en viktig källa till självkänsla. Social identifikation innebär dessutom att vi jämför den egna gruppen med andra, vanligtvis på ett sätt som framhäver den egna gruppens värde och status. För personer som saknar en stabil eller positiv personlig identitet kan gruppstillhörighet få en särskild central betydelse, då den erbjuder en alternativ grund för självkänsla och psykologiskt stöd (Worley, 2021, s. 2-3; Myers & Twenge, 2019, s. 254-255).

En studie har riktat uppmärksamheten mot dynamiker inom grupper, exempelvis utvecklingen av tillit, interna splittringar och samarbetets förutsättningar, samt hur gruppstillhörighet kan påverka individers psykiska hälsa. Interventioner som syftar till att stärka individers sociala identifikation har visat sig kunna främja psykisk hälsa, vilket gör dessa processer relevanta även för förståelsen av parrelationer.

Familjeidentifikation har en stark association med lägre nivåer av depressiva symtom och bättre hälsa. Social identitetsteori bidrar här genom att utvidga perspektivet på självuppfattning, individen definierar sig genom grupper och relationer som upplevs som centrala för den egna identiteten (Cruwys et al., 2023, s. 797-798). Studiens resultat visar att vi-känsla i parrelationer inte är ett enhetligt fenomen, utan består av flera dimensioner. Bland dessa framträder paridentitet som den mest betydelsefulla komponenten, det vill säga i vilken utsträckning relationen utgör en central del av individens självbild. Paridentitet fångar alltså inte bara känslomässig närhet eller trivsel med partnern, utan handlar om att se relationen som en central och



meningsfull del av livet. Detta påverkar personens värderingar, beslut och sociala interaktioner. En starkare paridentiteten är kopplad till en större integration av relationen i individens självkoncept (Cruwys et al., 2023, s. 811-812).

1.1.4 Det socialkognitiva skapandet av ett mångsidigt själv

Självvet kan definieras som ett deklarativt svar på frågan vem individen är. Det beskriver en komplex, mångdimensionell, samlad bild om sig själv, samt uppfattningar över ens primära personliga kvalitéer och strävan. Självvet uppstår i tiden efter en socialkognitiv dialog med sig själv och återkopplingar från omgivningen. Det berör reflektion över ens privata inre liv såsom känslor, preferenser, målsättningar och ens personliga historia (Markus, 1977, s. 64).

I processen av ett socialkognitivt skapande uppstår ett mångsidigt men sammanhållet själv. Bland multipla dimensioner ingår ens privata, professionella, sexuella, relationella persona. Dessa inordnas i ett så kallat självschema vilket är en högutvecklad och individspecifik kunskapsstruktur. Ett meningsfullt organiserat matrix om personliga kvalitéer vilka definierar och guidar individens tankar och känslor om sig själv och om sina relationer (Markus, 1977, s. 63-64).

Del av det sammanhållna själv utgörs av det så kallade relationella självvet. Det formas dels i arbetsminnet vilket är en process skärm för av aktuella kognitiva bearbetningar gällande den egna personen. Det relationella självvet inkluderar även andra dimensioner vilka uppstår genom kontinuitet i tiden. Det relationella självvet är förankrat i det deklarativa och episodiska minnet – i form av kunskaper om vem man är och har varit i och genom en sammanhållen levnadshistoria (Markus, 1977, s. 63-64).

Det episodiska minnet utgör delen av långtidsminnet som hanterar lagring och återgivning av personliga upplevelser. Det handlar om individens personligt upplevda händelser, episoder och erfarenheter som innefattar information om vad som hände, var det inträffade och när det ägde rum. En central aspekt för det episodiska minnet är dess självbiografiska karaktär. Innehållet är alltid relaterat till den egna personen och det förflutna. Återkallandet av ett episodiskt minne är därför ofta en subjektiv upplevelse av att mentalt återuppleva en tidigare situation (Tulving,



1972, s. 385 & 389). Det episodiska minnen innehåller dessutom ofta perceptuella detaljer, såsom sinnesupplevelser som var närvarande vid händelsen (Tulving, 1972, s. 392).

1.1.5 Relationskvalitet

Relationskvalitet avser individens övergripande, subjektiva bedömning av sin relation som innefattar både negativa och positiva känslor kopplade till den. Relationskvalitet innefattar även reflektiva och kognitiva komponenter som rör hur individen tolkar sin relation. Det inkluderar exempelvis individens medvetenhet om relationen, såsom observation av återkommande interaktionsmönster, samt hur personen gör tolkningar och jämförelser av likheter och skillnader mellan sig själv och sin partner. Därtill ingår individens mentala representationer av relationen, samt en medveten reflektion kring relationens befinnande och utveckling (Farooqi, 2014, s. 2). Begreppet är mångdimensionellt men operationaliseras ofta genom faktorer som tillfredsställelse, intimitet och engagemang (Farooqi, 2014, s. 7). Hög relationskvalitet kan kännetecknas av exempelvis närhet, tillit, trygghet och känslan av att bli bekräftad och förstådd. Medan låg relationskvalitet kan associeras med negativa interaktionsmönster som konflikt och irritation (Farooqi, 2014, s. 2).

1.1.6 Relationsoro

Relationsoro definieras som osäkerhet kring olika aspekter av en relation. Tidigare forskning visar att oro i romantiska relationer inte enbart är kopplad till relationens faktiska kvalitet eller stabilitet, utan även till hur individer tolkar relationella situationer och sin partners beteenden. Detta fenomen beskrivs inom relationsforskning som relationsoro, eller *relational uncertainty*, och innebär en upplevelse av osäkerhet kring den egna rollen i relationen, partners känslor samt relationens framtid (Knobloch & Solomon, 1999, s. 262–265). Forskning har visat att relationsoro kan påverka hur individer kommunicerar i relationer där hög osäkerhet kan göra det svårare att prata öppet om relationen samt en ökad vaksamhet mot partners beteende och en tendens att tolka neutrala signaler negativt. Relationsoro påverkar även hur partners beteenden tolkas samt hur trygga individer känner sig i relationen över tid (Knobloch & Theiss, 2011, s. 10–12). Samtidigt visar forskning att relationsoro ofta påverkas av tidigare relationserfarenheter och individens



förmåga att reglera känslor i relationella situationer (Overall & Simpson, 2015, s. 62–64).

Relationsoro kan därmed förekomma även i fungerande relationer och behöver inte spegla relationens faktiska kvalitet. I stället kan relationsoro förstås som en del av relationella processer där individer kontinuerligt tolkar och omtolkar relationens betydelse och stabilitet. Relationsoro kan förstås som ett mångfacetterat fenomen som varierar i varaktighet och intensitet. Mot denna utgångspunkt utgör ångest en teoretisk bakgrund till begreppet oro, då oro ses som ett uttryck för de tankemässiga och känslomässiga processer som förekommer vid ångest, utan att nödvändigtvis nå en klinisk nivå.

Ångest beskrivs vara en automatisk kroppslig reaktion på upplevda hot som kan vara både verkliga och inbillade. Kroppen reagerar för att hantera utmaningar genom ökad hjärtfrekvens, snabbare andning och muskelspänning. Ångestnivåer varierar mellan individer och situationer, samt påverkas av personlighetsdrag, livsomständigheter och tidigare erfarenheter (1177 Vårdguiden, 2025). Utifrån ICD-10 och DSM-5 kännetecknas generaliserat ångestsyndrom (GAD) av långvarig ångest som kan kännas som en diffus oro. Ångesten omfattar kognitiva, emotionella, beteendemässiga och somatiska komponenter som sömnsvårigheter, hjärtklappning och koncentrationssvårigheter (Praktisk medicin, 2025). 1177 Vårdguiden (2022) beskriver att det är vanligt för personer med GAD att må dåligt även på andra sätt, där ångesten visar sig genom fysiska symtom som huvudvärk, spända och ömma muskler och ont i magen.

1.1.7 Emotionell reglering och oro i relationer

Teorier om emotionell reglering är också centrala för att förstå individers relationskvalitet. Emotionell reglering handlar om hur individer hanterar sina känslor, till exempel hur de försöker lugna sig själva, minska obehag eller hantera starka emotionella reaktioner i olika situationer. Förmågan att reglera känslor utvecklas tidigt i livet och påverkas av hur känslomässiga behov bemöts i relationer (Sonnby-Borgström, 2012, s. 62). Inom anknytningsteorin menar man att individer som tidigt upplever trygghet och känslomässig tillgänglighet oftare utvecklar



fungerande strategier för att hantera stress och oro. Om dessa erfarenheter istället präglas av inkonsekvens eller osäkerhet kan det bli svårare att lugna sig själv i känslomässigt laddade situationer. Detta kan göra individen mer sårbar för oro, särskilt i nära relationer där behovet av närhet och bekräftelse är stort (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003, s. 78-82).

Forskning visar att svårigheter med emotionell reglering hänger samman med högre nivåer av ångest i relationer. När känslor som oro eller rädsla för avvisande uppstår kan de bli svåra att dämpa, vilket i sin tur kan leda till att ångesten förstärks. I stället för att klinga av, kan känslorna ta över och påverka både tankar och beteenden i relationen (Nielsen et al., 2017, s. 256–257). Individer med otrygg anknytning har visat sig vara mer beroende av partnern för att reglera starka känslor. Detta kan göra individen mer sårbar för relationsoro, särskilt i situationer där relationen upplevs som osäker eller hotad (Overall & Simpson, 2015, s. 64).

Sammanfattningsvis visar teorier om emotionell reglering hur begränsad förmåga att hantera känslor kan bidra till att oro uppstår och vidmakthålls i romantiska relationer.

1.1.8 Anknytningsteorin och dess möjliga indikationer i relevans till uppsatsens syfte

Anknytningsteorin som utvecklades av John Bowlby och Mary Ainsworth (Broberg et al., 2006, s. 39 & 53), erbjuder ett perspektiv på hur tidiga relationella erfarenheter formar individens upplevelser av relationer. I linje med tidigare presenterade teorier om självet, social identitet och emotionell reglering kan anknytning förstås som en grundläggande ram för hur närhet, trygghet och oro upplevs och tolkas i romantiska relationer. Teorin utgår från att människan har ett grundläggande behov av att söka trygghet och beskriver hur de tidiga relationerna till våra föräldrar eller andra vårdnadshavare påverkar hur vi senare förstår och upplever närhet (Broberg et al., 2006, s. 39). Det som särskiljer en anknytningsrelation från andra känslomässiga band är att den anknutna personen söker beskydd, trygghet och tröst hos sin anknytningsperson. Trygg anknytning uppstår när behov av tröst och skydd möts, medan otrygg anknytning utvecklas när dessa behov inte tillgodoses (Broberg et al., 2006, s. 55). Tre anknytningsmönster identifierades; trygg, otrygg-undvikande och



otrygg-ambivalent. Samt en fjärde, desorganiserad anknytning, kopplad till svåra uppväxtförhållanden (Broberg et al., 2006, s. 189 & 191-192).

De tidiga erfarenheterna av anknytningsrelationer skapar så kallade *inre arbetsmodeller* som fungerar som mentala representationer av relationer, som har formats efter tidiga erfarenheter av anknytningspersonens tillgänglighet. Dessa modeller påverkar hur individen tolkar och hanterar relationer som kommer senare i livet, såsom en romantisk relation. En trygg anknytning ger en stabil grund för att kunna känna närhet och tillit i vuxna relationer, medan en otrygg anknytning kan göra det svårare att reglera känslor och hantera osäkerhet (Broberg et al., 2006, s. 130-131 & 350).

En meta-analys av Li och Chan (2012, s. 419) visar att både anknytningsångest och undvikande anknytning är kopplade till lägre relationskvalitet, fler konflikter och svårigheter med närhet. I vuxenlivet visar sig dessa anknytningsmönster tydligt i romantiska relationer. Personer med anknytningsångest tenderar att känna stark oro för att bli övergivna, söker ständig bekräftelse och kan tolka neutrala signaler som tecken på avvisande. Personer med undvikande anknytning kan i stället distansera sig känslomässigt, ha svårt att uttrycka sårbarhet eller undvika djup intimitet. Studien visar att båda dessa otrygga mönster hänger samman med ökad oro och lägre relationstillfredsställelse (Li & Chan, 2012, s. 406).

Liknande resultat har framkommit i studier av unga vuxna, där trygg anknytning har visat sig hänga samman med bättre psykiskt välbefinnande, medan otrygg anknytning är förknippad med högre nivåer av ångest (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003, s. 78-82). Detta tyder på att anknytning spelar en avgörande roll för hur individer mår i sina romantiska relationer under de unga vuxenåren.

1.1.9 Tidigare forskning om anknytning och relationskvalitet

Inledningen har integrerat centrala begrepp och teoretiska perspektiv om social identitet, självets socialkognitiva utveckling, anknytning och emotionell reglering, vilka tillsammans belyser hur individers upplevelser av nära relationer formas och förstås, i termer av relationskvalitet och relationsoro. Dessa teoretiska utgångspunkter ligger till grund för studiens syfte att undersöka hur unga kvinnor



beskriver sin upplevda relationskvalitet och relationsrelaterade oro i romantiska relationer.

Tidigare forskning visar att sambandet mellan otrygg anknytning och relationsrelaterad oro delvis kan förklaras av brister i känsloreglering, vilket påverkar hur individer tolkar och reagerar på situationer i nära relationer. Marganska et al. (2013, s. 131) fann att personer med otrygg anknytning hade större svårigheter att reglera starka känslor och oftare upplevde ångest och osäkerhet i relationella sammanhang. På liknande sätt visade Nielsen et al. (2017, s. 256–257) att anknytningsångest var starkt kopplad till oro för avvisande och övergivenhet, och att detta samband till stor del kunde förklaras av bristande emotionell reglering.

Mikulincer, Shaver och Pereg (2003, s. 85) har vidare visat att anknytning påverkar hur individer reagerar vid relationskonflikter, både känslomässigt och fysiologiskt. Personer med otrygg anknytning tenderar i högre grad att tolka konflikter som hot mot relationen, vilket kan förstärka relationsoro och osäkerhet.

Nyare forskning bekräftar dessa samband. Topino et al. (2025, Results, stycke 2) visade att otrygga anknytningsmönster hänger samman med starkare förväntningar om avvisande, ökad känslighet för signaler om avståndstagande och högre grad av relationsrelaterad oro, även i digitala relationssammanhang. Deras resultat visar att anknytning påverkar hur individer tolkar tillgänglighet och respons hos potentiella eller faktiska partners.

Forskning har även undersökt könsskillnader i relationsrelaterad oro kopplad till anknytning. Del Giudice (2011, s. 193–203) visade i en omfattande meta-analys att kvinnor i genomsnitt rapporterar högre nivåer av anknytningsångest, vilket ofta tar sig uttryck i ökad oro för relationens stabilitet. Dessa mönster är relevanta för föreliggande studies fokus på unga kvinnors erfarenheter av relationskvalitet och relationsoro.

Samtidigt visar forskning att relationsoro inte enbart är ett individuellt fenomen, utan formas i samspelet mellan partners. Overall och Simpson (2015, s. 63) betonar att stödjande och responsiva beteenden från partnern kan minska osäkerhet och oro, medan bristande respons kan förstärka negativa tolkningar och otrygghet.



Sammantaget visar tidigare forskning att relationsoro formas i skärningspunkten mellan anknytningsmönster, känsloreglering och relationellt samspel. Dessa faktorer påverkar hur individer tolkar närhet, avstånd och konflikter i romantiska relationer. De utgör därmed en central teoretisk grund för studiens syfte att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet och relationsrelaterade oro.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro.

Fokus riktas mot hur oro kan uppstå i relationella situationer. Hur den upplevs och tolkas av individen utifrån upplevelser av det egna självet, samt hur den påverkar upplevelsen av relationens kvalitet. Studien undersöker även om dessa upplevelser av relationskvaliteten kan relatera till tidiga minnesbilder från uppväxten. Detta leder till följande forskningsfråga: *Hur beskriver unga kvinnor sin upplevda relationskvalitet och hur beskriver de sin upplevda oro i sina romantiska relationer?*

2 Metod

2.1 Forskningsdesign

Studien använde en kvalitativ forskningsdesign med hermeneutisk ansats, vilket innebär att fokus låg på att förstå och tolka individers upplevelser snarare än att mäta dem kvantitativt (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 149). Syftet var att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro. Den kvalitativa metoden möjliggjorde en djupare förståelse av deltagarnas subjektiva erfarenheter och hur de tolkar sina känslomässiga relationer.

Den hermeneutiska inriktningen innebar att författarna aktivt tolkade materialet och analyserade deltagarnas berättelser i relation till både deras egna perspektiv och teoretisk forskning (Bryman, 2018, s. 563). Detta tillvägagångssätt gjorde det möjligt att fånga komplexiteten i de erfarenheter som studien fokuserade på. Metoden ansågs



särskilt lämplig då den synliggör mönster och variationer i hur oro upplevs och hanteras i romantiska relationer, utan att fokusera på kvantitativa mått. Genom att utgå från individers egna berättelser kunde studien ge insikter om situationer, tankar och strategier som skapar oro i relationer (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 147).

För att analysera materialet användes tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006), vilket är en flexibel metod för att identifiera, analysera och se mönster inom kvalitativ metod. Analysen genomfördes med en induktiv ansats, vilket innebär att koder och teman växte fram direkt från intervjumaterialet, och inte från färdiga teorier. Den induktiva ansatsen gjorde det möjligt att bevara deltagarnas egna perspektiv och upplevelser som centrala för resultatet.

2.2 Urval och deltagare

Urvalet i studien utgjordes av ett bekvämlighetsurval, vilket innebär att deltagarna valdes utifrån tillgänglighet och vilja att delta (Bryman, 2018, s. 243). Studien omfattade sex kvinnor i åldern 23–26 år som levde i eller hade erfarenhet av en romantisk relation som varat i minst 6 månader, under de senaste tre åren. Urvalet av kvinnor motiverades av att tidigare forskning visat att unga kvinnor i högre grad rapporterar relationsrelaterad oro. Samt att den relationsrelaterade oron påverkar kvinnors psykiska välmående i större utsträckning än män (Del Giudice, 2011, s. 193–203).

Studien exkluderade personer som tidigare hade sökt psykiatrisk vård eller som befann sig under pågående psykiatrisk behandling. Deltagarna behövde ha förmåga att reflektera över sina känslor och upplevelser. Då föreliggande studie inte ville riskera skada hos eventuellt utsatta personer, motiverades beslutet att exkludera även av etiska skäl. Exklusionskriterierna motiveras även av studiens fokus på vardagsnära och icke-kliniska upplevelser av oro i romantiska relationer. Studien syftar inte till att undersöka diagnostiserade ångesttillstånd, utan fokuserar på deltagarnas subjektiva upplevelser av oro och känslomässig osäkerhet i relationella sammanhang.

Rekryteringen skedde via sociala medier, där potentiella deltagare blev informerade om studiens syfte och genomförande. De som visade intresse och garanterade



studiens exkluderande kriterier fick därefter vidare information med detaljer om syfte, upplägg, frivillighet och etiska aspekter innan de tillfrågades om samtycke.

Urvalet var inte avsett att vara representativt, utan syftade till att lyfta fram individuella upplevelser av oro i romantiska relationer.

2.3 Datainsamling

Datainsamlingen genomfördes genom semistrukturerade intervjuer, en metod som är lämplig för att utforska individers egna upplevelser och tolkningar (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 147). Intervjuerna utgick från en intervjuguide (se Bilaga 1), som utformades utifrån studiens syfte, med öppna frågor kopplade till relationer och upplevelser av oro. Guiden gav struktur åt samtalet men lämnade samtidigt utrymme för följdfrågor och fördjupning när nya perspektiv uppstod.

Intervjuerna genomfördes individuellt, antingen på en plats vald av deltagaren eller digitalt via videolänk, beroende på vad som upplevdes som mest bekvämt. Varje intervju varade runt 60 minuter och spelades in efter att deltagaren lämnat sitt samtycke. Inspelningarna transkriberades därefter ordagrant för att bevara både innehåll och uttryck inför analysen.

Efter varje intervju gjorde författarna korta anteckningar med reflektioner kring samtalet och sin egen upplevelse av intervjusituationen. Dessa anteckningar användes som stöd i analysprocessen för att öka medvetenheten om författarens tolkningar och bidra till en reflexiv och transparent analys, vilket ligger i linje med den hermeneutiska ansatsen (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 262).

2.4 Trovärdighet och metodens lämplighet

Metoden ansågs lämplig för att utforska subjektiva upplevelser på djupet och synliggöra variationer mellan individer. För att säkerställa studiens trovärdighet används deltagarnas citat i resultatet, vilket gör att läsaren själv kan följa tolkningen. Författarna förde reflexiva anteckningar för att medvetandegöra egna tolkningar och uppfattningar (Braun & Clarke, 2022, s. 94).



För att stärka studiens pålitlighet dokumenterades analysprocessen, vilket gör att stegen i arbetet kan följas. Genom att redovisa urval, analys och citat ges även möjlighet för läsaren att bedöma överförbarheten till andra sammanhang (Bryman, 2018, s. 383). Den tematiska analysen enligt Braun och Clarke (2022) användes för att identifiera återkommande mönster och teman i deltagarnas berättelser, vilket ytterligare ökade metodens lämplighet för studiens syfte.

2.5 Etiska överväganden

Eftersom studien berörde ett ämne som kan upplevas personligt, såsom att studien innefattade frågor om relationer och oro, är de etiska aspekterna centrala. Studien följde Vetenskapsrådets (2024, s. 12-14) fyra forskningsetiska principer för att säkerställa deltagarnas trygghet, integritet och välbefinnande.

2.5.1 Informerat samtycke

Innan intervjuerna påbörjades dokumenterades deltagarnas samtycke. Samtycket inkluderade information om frivillighet, anonymitet, möjligheten att avbryta när som helst, samt hur data och inspelningar hanterades (Vetenskapsrådet, 2024, s. 13-14). Samtycket sparades separat, och deltagarnas identitet kopplades endast till pseudonymer i transkriptionerna. Deltagarna informerades också om att de kunde avstå från att svara på enskilda frågor utan att behöva ange skäl.

2.5.2 Anonymitet och sekretess

Pseudonymer användes i alla transkriptioner och i rapporten för att skydda deltagarnas integritet. Inspelningar och transkriptioner lagrades på ett säkert sätt och var endast tillgängliga för författarna. Identifierade uppgifter raderades efter avslutad analys. All datalagring och hantering av material följde gällande dataskyddslagstiftning och de riktlinjer som rekommenderas av Vetenskapsrådet för hantering av känslig information (Vetenskapsrådet, 2024, s. 57).

2.5.3 Hantering av känsliga ämnen



Eftersom intervjuerna berörde privata upplevelser av oro kunde vissa deltagare uppleva obehag. Exkludering av personer som tidigare hade sökt psykiatrisk vård eller som befann sig under pågående psykiatrisk behandling var ett viktigt beslut utifrån ämnets känsliga karaktär. För att minska risken för negativa konsekvenser informerades dessutom deltagarna om möjlighet att ta pauser eller avbryta intervjun helt. Intervjuerna genomfördes i en trygg och respektfull miljö, där författarna var uppmärksamma på deltagarnas eventuella känslomässiga reaktioner.

2.5.4 Reflexivitet

Författarna reflekterade kontinuerligt över sin egen roll och förförståelse under forskningsprocessen. Det innebar att de dokumenterade egna tankar, antaganden och känslor i samband med intervjuer och analys. Detta för att minska subjektiv påverkan på tolkningen av deltagarnas berättelser och säkerställa att deras perspektiv förblev centrala i analysen (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 270). Denna reflexiva hållning bidrog även till att stärka studiens trovärdighet och transparens.

3 Analys

Det insamlade intervjumaterialet analyserades med tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006). Denna metod är lämplig eftersom den möjliggör identifiering och beskrivning av återkommande mönster i deltagarnas berättelser. Tematisk analys ses som en grundläggande metod inom kvalitativ forskning och är användbar när syftet är att förstå hur människor upplever och beskriver sina erfarenheter.

Analysarbetet genomfördes med en induktiv ansats, vilket betyder att teman växte fram ut materialet snarare än att utgå från färdiga teoretiska begrepp. På så sätt fick deltagarnas egna berättelser styra analysen, vilket stämmer väl överens med studiens syfte att utforska hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet samt hur de upplever oro i sina romantiska relationer.

Arbetet med analysen följde Braun och Clarkes sex steg. Analysarbetet inleddes med att det transkriberade materialet lästes igenom ett flertal gånger för att skapa en helhetsbild och bli bekanta med innehållet (Braun & Clarke, 2022, s. 61). Därefter



markerades meningsfulla delar av texten som på olika sätt beskrev upplevelser av relationskvalitet eller oro i romantiska relationer. Dessa delar kodades sedan med korta beskrivande ord eller fraser som fångade innehållet (se Tabell 1 och Bilaga C).

När alla intervjuer var kodade jämfördes koderna med varandra för att hitta likheter och skillnader. Koder med liknande upplevelser grupperades ihop till preliminära teman. I nästa steg granskades dessa teman noggrant för att säkerställa att de på ett trovärdigt sätt speglade det deltagarna berättat. Vissa teman slogs ihop, medan andra delades upp eller omformulerades när analysen fördjupades.

När de slutgiltiga temana fastställts fick de namn som tydligt beskrev deras innehåll. Resultaten presenteras tematiskt, där varje tema stöds av citat från deltagarna. Citat används för att ge en tydligare bild av deltagarnas egna ord och upplevelser, och för att öka studiens trovärdighet (Braun & Clarke, 2022, s. 94).

Analysen genomfördes på en semantisk nivå, vilket innebär att fokus låg på vad deltagarna faktiskt uttryckte snarare än på underliggande eller dolda betydelser. På så sätt låg tolkningen nära deras egna beskrivningar av erfarenheter, tankar och känslor.

Under hela analysprocessen arbetade författarna reflexivt. Det innebär att de kontinuerligt reflekterade över sina egna tankar och tidigare erfarenheter och antaganden för att minska risken för att personliga uppfattningar påverkade tolkningen. Efter varje intervju och under analysen fördes korta anteckningar med reflektioner om författarnas egna tankar (Braun & Clarke, 2022, s. 120).

För att säkerställa tillförlitligheten i analysen lästes materialet av båda författarna, och teman diskuterades gemensamt för att nå en samsyn kring innehåll och tolkning av det. Detta för att öka transparensen och minska risken för enskilda tolkningar.

Alla namn och igenkännbara uppgifter i intervjuerna ersattes med pseudonymer för att skydda deltagarnas anonymitet. Endast avidentifierat material används i resultatdelen.



Rådata	Kod	Undertema	Tema
<p>“Typ oavsett hur jobbig jag var i tonåren så slutade de aldrig försöka jaga tillbaka mig när typ min karaktär ändrades, eller att jag gjorde dåliga grejer, de slutade ju aldrig tjata på mig för någonting.” [IP1]</p> <p>“Jag har alltid känt att jag kunde komma hem oavsett vad som hänt. Mina föräldrar var aldrig dömande utan mer stöttande, och det gjorde att jag vågade berätta när jag gjort något dumt.” [IP7]</p> <p>“De ser det också väldigt seriöst med giftermål och tycker att man kämpar sig igenom allt, så länge ingen skadar någon eller så såklart, men det tror jag att jag har fått med mig ändå.” [IP2]</p>	<p>IP berättar om föräldrarnas villkorslösa stöd, konsekvent bemötande av och återkoppling i vardagen-både i relation till sina barn och till som partners; Föräldrar är rollmodeller för relation</p>	<p>Engagemang, trygghet och balans under barndomen</p>	<p>Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen</p>
<p>“Han drar sig undan [...] det får jag panik av.” [IP2]</p> <p>“Oron triggas när han är mindre närvarande, inte svarar eller är tystare.” [IP5]</p> <p>“När han har mycket på jobbet och inte riktigt är lika närvarande [...] då märker jag att jag började fundera lite mer.” [IP4]</p>	<p>IPs upplevelser av partnerns faktiska/fysiska frånvaro eller upplevda avståndstagande påverkar IPs känslomässiga balans. Avstånd aktiverar oro</p>	<p>Oro för att bli övergiven</p>	<p>Att gå på helspänn i vardagen</p>

Tabell 1: Exempel på relationer mellan rådata, kod, undertema och tema

4 Resultat

I detta avsnitt presenteras studiens resultat utifrån studiens syfte, att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro. Resultatet redovisas i huvudkategorier och underkategorier (se Tabell 2).



Undertema	Tema
Engagemang, trygghet och balans under barndomen	Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen
Barndom med ömhet och öppna känsloutbyten	
Olika men funktionella föräldraroller	
Upplevelse av brist gällande föräldraskap	
Romantisk relation som kärleksfullt, pålitligt partnerskap	Vuxen kärlek präglad av igenkänning
”Han är som pappa”	
Oro för att bli övergiven	Att gå på helspänn i vardagen
Upplevelse av objektlös oro	
Oro kopplad till självet - krav på sig själv	
Kroppsliga/fysiologiska symtom av oro	
Egenmakt i relation till utmaningar	Betydelsen av balans och egenmakt
Självdistraction för att motverka oro	
Partner och fysisk närhet som trygghetskälla	

Tabell 2: Teman och underteman

4.1 Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen

4.1.1 Engagemang, trygghet och balans i barndomen

Några av deltagarna beskrev att föräldrarnas närvaro, engagemang och stöttning haft en central betydelse under uppväxten. Föräldrarna beskrevs som tillgängliga och uthålliga i sitt föräldraskap, där stödet kvarstod även under svåra perioder.

Deltagarna upplevde att de blev accepterade och bekräftade även när de befann sig i utmanande livssituationer, vilket bidrog till en känsla av trygghet och närhet i familjen.

Vidare berättade deltagarna att föräldrarna var konsekventa i sitt bemötande. En kontinuitet i hur de relaterade till barnet över tid. Detta konsekventa förhållningssätt bidrog till stabilitet och förutsägbarhet i familjerelationen, även när deltagarna själva upplevde frustration. I efterhand reflekterade en deltagare över hur hennes föräldrars



konstanta engagemang och närvaro förmedlade en upplevelse av att relationen var varaktig, och inte villkorad av prestation eller beteende.

...alltid jättebra, varm och nära relation i det stora hela. [...] Typ oavsett hur jobbig jag var i tonåren så slutade de aldrig försöka jaga tillbaka mig när jag såg att typ min karaktär ändrades, eller att jag gjorde dåliga grejer, de slutade ju aldrig tjata på mig för någonting och det tyckte jag var väldigt fint även fast jag hatade det i stunden. [IP1]

Det framkom även att bemötandet inte enbart riktades mot barnen i familjen, det var även tydligt i relationen mellan föräldrarna. Deltagarna beskrev hur föräldrarnas samspel präglades av respekt, öppenhet och närhet, vilket gav bilden av hur nära relationer ser ut i vardagen. Att föräldrarna visade sin kärlek öppet visade sig vara betydelsefullt för barnet och gjorde att deltagarnas uppfattning av relationer var något tryggt.

...jag vill ha samma band och öppenhet som vi har i familjen. Mina föräldrar är också väldigt kärleksfulla och kramiga och så. Mamma och pappa står ju alltid och pussas och kramas framför oss, och öppet pratar om hur mycket de älskar varandra. Det tycker jag är fint. [...] De ser det också väldigt seriöst med giftemål och tycker att man kämpar sig igenom allt, så länge ingen skadar någon eller så såklart, men det tror jag att jag har fått med mig ändå. [IP2]

4.1.2 Barndom med ömhet och öppna känsloutbyten

Flera deltagare beskrev uppväxtfamiljen som präglad av närhet och öppen för uttryck av kärlek. Fysisk närhet förklarades vara en naturlig och återkommande del av vardagen, både hos föräldrarna och barnen. Föräldrarna visade öppet ömhet och tillgivenhet till varandra, genom kramar, pussar och verbala uttryck för kärlek. Detta beskrevs i positiv mening då det bidrog till närhet och öppenhet inom hela familjen.

Deltagarna berättade även att familjerelationerna var känslomässigt nära och präglades av öppen kommunikation. Det bidrog till en upplevelse av en stark sammanhållning och ett fritt utrymme att uttrycka känslor och hantera konflikter inom ramarna för grundläggande respekt.



Vi har alltid varit väldigt nära och öppna med varandra, men det har nog lett till att vi har bråkat mycket också. Men vi har så stark kärlek i vår familj och vi löser alltid allt, vi kan liksom sitta hela familjen och prata och reda ut bråk och det slutar alltid med att vi är sams. Och samma under uppväxten, jag har liksom inga jobbiga situationer jag kan komma att tänka på som har med familjen att göra. [IP2]

4.1.3 Olika men funktionella föräldraroller

Flera deltagare beskrev att relationen till föräldrarna formats av olika typer av närhet. Det skiljde sig i hur pappan och mamman uttryckte kärlek och omsorg. Relationerna beskrevs genomgående som nära, men med en tydlig föräldra- och barn relation som skilde sig från vänskapsrelationer.

Mammorna framställdes frekvent som mer närvarande och att de i högre grad tog ansvar för känslomässigt stöd under uppväxten. Deltagarna beskrev mamman som känslomässigt nära och att de hade en varm relation. Vid flera tillfällen uttrycktes att denna närhet bidrog till att deltagarna utvecklade en förståelse för andras reaktioner och känslor, samt en benägenhet att uppmärksamma och förstå emotionella situationer. Relationen till papporna beskrevs av en annan karaktär, där de upplevdes som mer återhållsamma i sin kontakt. Ofta lugna och tystlåtna, vilket kunde uppfattas som känslomässigt distanserat av barnet. Närhet till pappan beskrevs vara befintlig, men i mindre utsträckning byggde på känslomässig och verbal öppenhet.

Mamma var ganska känslostyrd och vi var väldigt nära. Jag tror jag lärde mig att förstå henne tidigt, typ hur hon kände och reagerade, och det har nog påverkat mig mycket. Pappa var mer lugn, men vi var också nära, så det kändes tryggt på sitt sätt. [IP6]

4.1.4 Upplevelse av brist gällande föräldraskap

Hos några deltagare framkom det att deras behov av emotionell närvaro och uppmärksamhet inte alltid tillgodosågs på det sättet som de hade velat. Det kunde ta sig uttryck genom att ett syskon fick mer tid och energi från föräldrarna, vilket kunde ge deltagarna en känsla av att hamna i skymundan. När ett syskon upplevdes som mer krävande riktade föräldrarna mer fokus på det barnet och det ledde till att de



själva förväntades klara sig mer på egen hand. Denna upplevelse av att bli mindre uppmärksam beskrevs i vissa fall som att deltagarna utvecklade en självständighet, men samtidigt en känsla av att inte bli bekräftad och sedd. Samt att självständighetsutvecklingen inte var självvald, utan ett resultat av familjens prioriteringar och dynamik.

..ibland kan jag känna att mina föräldrar lagt mycket mer fokus på min lillasyster för hon var mer bråkig och stökig. Hon har ADHD och krävde nog mycket mer än vad jag gjorde, men dom har ju alltid tagit hand om mig lika mycket såklart. [IP3]

Vidare beskrev deltagarna en upplevd brist i att deras behov inte tillgodosågs i den utsträckning de hade önskat, och att det var kopplat till en av föräldrarna. Det beskrevs en längtan efter mer närhet och uppmärksamhet från föräldern som upplevdes som mer distanserad. Trots att det var en fungerande familjerelation i det stora hela, fanns en återkommande känsla av att det var något som saknades i kontakten. Detta kunde skapa en kvarstående önskan av större tillgänglighet, i form av närvaro och känslomässig närhet.

Mamma var väldigt kärleksfull och vi hade en fin relation. Hon var också väldigt känslig vad jag minns. Hon kunde bli ledsen snabbt, och jag lärde mig tidigt att läsa av henne. Pappa var mer distanserad och jobbade mycket, men vi hade också en fin relation såklart. Men jag kan minnas att jag längtade ofta mer efter mer uppmärksamhet från honom. [IP5]

4.2 Vuxen kärlek präglad av igenkänning

4.2.1 Romantisk relation som kärleksfullt, pålitligt partnerskap

Några av deltagarna beskrev att deras erfarenhet av närhet och kärleksfullhet i uppväxtfamiljen återkom i deras romantiska relationer, där partnern upplevdes motsvara deras tidiga relationella erfarenheter. De romantiska relationernas karaktär var präglad av föräldrarnas relation, som beskrevs vara inspirerande i form av hur nära och kärleksfulla de upplevdes.



Deltagarna beskrev att känslan av trygghet i sina relationer var grundad i flera samverkande aspekter. Att känna sig älskad kom inte enbart från närhet, utan var även kopplat till bekräftelse, och att bli respekterad och sedd som individ. Deltagarna la en stor vikt av att bli bemötta med hänsyn och ödmjukhet för att kunna känna en emotionell säkerhet i relationen. Känslan av trygghet hörde även samman med relationens karaktär, där en kombination av partnerskap och vänskap vägdes tungt. De beskrev att förutsättningarna för att känna sig värdesatta var att kunna vara både öppna, nära och jämlika. Att känna sig uppskattad och accepterad, både som individ och partner, beskrevs som betydelsefull för att relationen ska vara stabil och kärleksfull.

Vi är verkligen asså, både bästa vänner och partners eller vad man ska säga. Utgångsläget är att vi alltid vill vara med varandra och alltid vill göra allt med varandra, just för att vi är bästa vänner och liksom varandras partner i livet. [...] ...man alltid får känna sig älskad och sedd i allt man gör... [...] jag vill vara helt öppen och känner att jag kan vara mig själv, typ som jag sa innan, mina föräldrar är ju verkligen samma person, de delar allt och vet allt om varann. Jag vill ha en lika nära och kärleksfull relation som de.” [IP1]

4.2.2 “Han är som pappa”

Deltagarna berättade att deras erfarenhet av trygghet och kärleksfullhet i uppväxtfamiljen återkommer i deras romantiska relationer, där partnern upplevs motsvara deras tidiga relationella erfarenheter. Samt att deltagarnas sätt att relatera till sin partner påminner om familjedynamiken. Det framkom att familjens sätt att visa närhet, både emotionell och fysisk, fungerade som referensram för hur deltagarna eftersträvade kärlek i sina egna romantiska relationer.

När deltagarna reflekterade över likheter mellan sin partner och relationer inom familjen lyftes ofta paralleller mellan pojkvännen och pappan. Några av deltagarna beskrev främst likheter i form av ett omhändertagande beteende som ett uttryck för kärlek. De berättade att partners sätt att visa omsorg påminde om erfarenheter från barndomen, där i synnerhet pappan haft en beskyddande roll. De beskrev även att



deras sätt att visa kärlek och deras emotionella mönster påminde mer om mammans sätt.

...min pappa är väldigt omhändertagande, han har alltid hämtat och skjutsat mig överallt och sett till så jag är trygg hela tiden, så är min pojkvän också, han är väldigt omhändertagande. [IP2]

Det framkom även i deltagarnas berättelser att de brister som de upplevde under uppväxten var av extra betydelse för deras nuvarande relation. De deltagare som beskrev att pappan var frånvarande i kontakten blev även särskilt triggade av tystnad från sin partner.

När min partner blir tyst kan jag få samma känsla som när pappa var tyst. Typ att jag inte riktigt vet vad som händer, och vill nå in direkt. Fast oftast behöver han bara lite lugn och tid, och då försöker jag påminna mig själv om det. Men det triggas liksom samma känsla som när man var liten och ville veta vad som pågick. [IP6]

4.3 Att gå på helspänn i vardagen

4.3.1 Oro för att bli övergiven

Rädsla för att bli övergiven var återkommande i deltagarnas berättelser. Flera beskrev hur upplevelser av upplevd eller verklig frånvaro hos pojkvännen hade en stor påverkan för deras känslomässiga balans. När partnern var mindre närvarande, drog sig undan eller minskade sin kommunikation aktiverades osäkerhets- och oros känslor. Ett emotionellt och fysisk avstånd beskrevs i synnerhet som påfrestande och ökade fokuset på relationen, samt en ökad uppmärksamhet för att läsa av partners beteende. Flera uttryckte att perioder eller stunder av minskad respons ofta gav upphov till grubblande och vaksamhet över relationens stabilitet.

Min pojkvän kan ibland bli tyst när han är stressad eller ledsen, och då väcker det något i mig. [...] Jag blir nästan desperat att nå fram då, men jag vet ju att han bara behöver lite tid egentligen, men för mig känns det som att han försvinner. [IP5]

Vidare framkom att erfarenheter av svek från partnern förstärkte känslan av otrygghet. Tidigare svek som otrohet, eller misstankar om illojalitet lyftes som



särskilt betydelsefulla, då de orsakade tillitssvårigheter även långt efter händelserna. Här beskrev deltagarna att misstänksamhet kunde uppstå och de använde sig av kontrollerande strategier för att försäkra sig om pojkvännens lojalitet, exempelvis genom anklagelser eller granskning av mobiltelefonen. Trots att inga nya konkreta händelser skett, fanns misstankar kvar under långa perioder, särskilt vid ett förändrat beteende hos partnern.

Då kände jag oro konstant i säkert månader, fram och tillbaka i alla fall. Det är typ min största rädsla att bli bedragen [...] Oron bygger ju på händelser där jag känt mig sviken, för saker som han har gjort, så det är ju inte obefogat. [IP3]

Samtidigt berättade deltagarna beskrivningar av hur deras reaktioner även kunde riktas inåt mot sig själva, och påverkade deras upplevelse av självvärde. I samband med konflikter och upplevd distans från partnern kunde tankar om att inte duga, rädsla för att göra fel, eller inte vara tillräcklig för partnern komma. Rädslan för att bli övergiven ledde i vissa fall till ett analyserande av sitt eget beteende i relationen, vilket även förstärkte känslan av emotionell otrygghet.

...det är nästan förnedrande att erkänna att man sitter med sånna tankar. Det känns typ som att han är över mig och jag är desperat som vill säkerställa att jag är tillräckligt bra för honom så han inte vill vara otrogen, även om jag vet att de som blir bedragna inte direkt, eller det är liksom inget fel på dem. [IP2]

4.3.2 Upplevelse av objektlös oro

Andra deltagare beskrev att oro kunde uppstå utan en konkret anledning. De upplevde diffusa och svårdefinierade känslor som var jobbiga och påträngande. Oron kunde smyga sig på utan att de kunde definiera någon specifik trigger, vilket gjorde det svårt att förstå och hantera känslorna. Denna typ av oro beskrevs som särskilt påfrestande då den inte kunde kopplas till problem som går att lösa på logiska sätt. Deltagarna beskrev även oroskänslorna som diffusa då de inte själva kunde förstå någon uppenbar anledning till att de kände oro. De berättade att det kunde finnas små situationer som upplevdes krävande, men att oron blev oproportionerligt stor och att oron därför upplevdes objektlös.



...det är liksom inte alltid tydligt. Ibland känner jag den där känslan bara komma smygande, typ plötsligt mitt på dagen, eller ibland på morgonen när jag vaknar. [...] det är svårt att liksom sätta fingret på varför. Oftast handlar det inte om något jättestort, utan mer smågrejer som egentligen inte är så farliga, men som hjärnan förstorar upp. [IP6]

4.3.3 Oro kopplat till självet - krav på sig själv

Oro i vardagen beskrevs även vara kopplade till krav och åtaganden som kunde väcka oro kring egen prestation. Situationer när deltagarna kände att de inte hann med det de skulle göra, kunde leda till överväldigande känslor av otillräcklighet. I vissa situationer kunde små och hanterbara problem kännas oproportionellt stora, som skapade en oro som blev svår att hantera. Känslorna av stress var kopplade till en inre förväntan på sig själv i anslutning till prestation och ansvarstagande.

När jag är i en situation jag är stressad kan det trigga som ett övertänkande, även om det är en sån liten grej som att hinna i tid, så börjar jag tänka på om hela dagen kommer gå fel, trots att jag inte ens blir sen [...] men oftast är det specifika saker som ger mig ångest, och oftast väldigt små saker som sprider sig över större saker. Men det kan vara allt ifrån jobb till kompisrelationer. [IP1]

4.3.4 Kroppsliga/fysiologiska symtom av oro

Något gemensamt för hur deltagarna upplevde oro var genom fysiologiska symtom. Det tog sig uttryck genom kroppsliga obehag såsom tryck över bröstet, hårdare och snabbare hjärtslag samt påverkad andning. Flera deltagare beskrev även en rastlöshet som påverkade beteendet, bland annat genom en ökad rörelse och oförmåga att sitta still.

...rastlös i kroppen, jag har svårt att sitta still [...] Men jag känner det som ett stresspåslag typ, tryck över bröstet, hjärtat slår hårdare och andningen påverkas också, inte som en panikångestattack, men jag känner att de kroppsliga sakerna påverkas också, typ pulsen går upp... [IP1]



Oron kunde även yttra sig långvarigt. Flera deltagare berättade att de upplevt att oroskänslor påverkat sömnen negativt då kroppen känts uppjagad och på spänn. Samt en försämrad aptit var återkommande hos deltagarnas berättelser, vilket gjorde att oron påverkade deras dagliga funktion på ett märkbart sätt.

Det gör alltid att jag har svårt att sova, min sömn påverkas jättemycket, det är som att jag inte kan känna mig trött liksom. Och min matlust, eller aptit, jag blir typ inte hungrig heller. [IP3]

4.4 Betydelsen av balans och egenmakt

4.4.1 Egenmakt i relation till utmaningar

Några deltagare beskrev största delen av sin vardag som fri från oro, med en betoning på rationalitet i hanteringen av utmaningar. De skiljde mellan vardaglig oro och stress, som de kunde hantera genom planering och problemlösning, jämfört med intensiva upplevelser av oro. Deltagarna berättade att det fanns naturliga situationer som kunde väcka oro men att de såg det som en rimlig reaktion som går att hantera. Förmågan att hantera och kategorisera påfrestningar på ett rationellt sätt var viktig för att bibehålla känslan av stabilitet och kontroll i dessa situationer. Att kunna identifiera skillnaden mellan ångest och oro över specifika situationer beskrevs som ett sätt för vardagen att vara hanterbar och förebygga emotionell överbelastning.

Jag kan typ inte säga att jag känner ångest alls i min vardag. Jag är nog ganska rationell och så som person. Om jag känner mig stressad eller orolig över något så går det alltid att lösa, typ förut inför en tenta eller så, det är ju inte riktig ångest, det är ju normalt att vara stressad för. [IP3]

4.4.2 Självdistraction för att motverka oro

I vissa fall kändes oron inte hanterbar, men i många andra fall använde sig deltagarna av distraction som strategi för att minska oroskänslorna. Flera deltagare försökte hantera både den fysiska och mentala oron genom former av undvikande strategier. När de upplevde att tankarna var påträngande och svåra att styra över eller stänga av, använde sig deltagarna av distraction för att återfå kontroll och minska obehag.



Genom att medvetet försöka tänka på något annat och rikta uppmärksamheten mot andra aktiviteter kunde känslorna av oro dämpas.

...det som funkar för mig annars är typ att träna, eller gå promenad eller så. Att göra någonting fysisk lugnar ner kroppen ju. Eller att prata ut med min syster eller nåt. Jag vet inte, det är olika. Ibland funkar inget och då går det bara över tillslut, men det är inte så ofta det är så. [IP2]

Dessa strategier användes ofta i samband med upplevd rastlöshet när en intensiv tankeaktivitet och kroppslig spänning gjorde det svårt att finna lugn. Deltagarna försökte bryta dessa mönster genom att distrahera sig själva och skapa en tillfällig avlastning från de kroppsliga och mentala symtomen.

Jag försöker sysselsätta mig, typ göra något praktiskt eller något som tar fokus, så att jag inte fastnar i känslan. Ibland kan det vara att jag går ut och promenerar, städar, lagar mat eller pysslar med något bara för att hjärnan ska få något annat att fokusera på. [IP6]

4.4.3 Partner och fysisk närhet som trygghetskälla

Ett annat sätt som deltagarna beskrev kunde dämpa oron var genom partnern. Flera beskrev sin partner som en resurs för att återfå lugn i situationer fyllda av oro. Pojkvännens bekräftelse, lugna bemötande och uppmärksammande av deltagarnas mående, framhölls vara av stor betydelse. Att partnern visade intresse och verbalt förmedlade omtanke bidrog till att minska oron och kunde skapa en känsla av lugn och trygghet.

...han är ganska uppmärksam. Han brukar fråga om jag mår bra, och om jag säger att jag bara är trött, så låter han mig vara. Men om jag säger att jag känner mig orolig, då brukar han lyssna och vilja hjälpa mig. [...] Det hjälper mycket. Jag känner mig sedd, och då släpper det nästan direkt. Det räcker ofta med att han bara säger 'det är lugnt, jag är här'. [IP4]

Det framkom även att fysisk närhet hade en direkt lugnande effekt. Beröring, kramar och kroppslig kontakt beskrevs som ett sätt att snabbt dämpa oron och reglera den



känslomässiga balansen. Deltagarna berättade att även små handlingar såsom en bekräftelse att han fanns där, kunde leda till att obehaget minskade.

Jag vill vara mycket själv, men inte med min partner, han vill jag vara extra nära då. Han kan oftast hjälpa mig och lugna mig, bara jag är nära honom liksom. [IP2]

Flera deltagare beskrev att fysisk närhet var avgörande för att återfå lugn och emotionell trygghet i relationen. Kroppslig kontakt, såsom att bli hållen i armarna, omkramad, förklarades vara ett sätt att minska oro och skapa en känsla av stabilitet. Deltagarnas berättelser visar att närhet från partnern var en tydlig signal för omsorg och tillgänglighet, som gjorde att de kände sig värdefulla och sedda i relationen. Den fysiska närheten hade en reglerande funktion för deltagarnas känslomässiga tillstånd. I situationer där det fanns osäkerhetskänslor beskrev deltagarna hur kroppslig kontakt och beröring hjälpte de att finna inre ro och återfå sin känslomässiga balans. Närheten i relationerna upplevdes inte enbart som ett uttryck för intimitet, utan även som ett viktigt sätt att hantera känslor av obehag och för att fylla behovet av bekräftelse.

Jag vill vara nära. Jag gillar kontakt, att få bekräftelse och att veta att allt är okej. Om det går för lång tid utan kan jag nog bli stressad. [...] När han visar att han vill vara med mig, eller bara håller om mig utan att jag behöver be om det. Då känns allt lugnt och väldigt bra. [IP5]

5 Diskussion

5.1 Resultat i relation till teori

Syftet med studien var att undersöka hur unga kvinnor beskriver sin upplevda relationskvalitet i romantiska relationer samt om och hur de upplever relationsrelaterad oro. I resultaten uppstod fyra huvudteman som kan kopplas till olika delar av syftesformuleringen. De första två teman avser relationskvalitet; *betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen och vuxen kärlek präglad av*



igenkänning. De andra två teman avser relationsoro; att gå på helspänn i vardagen och betydelsen av balans och egenmakt.

Föreliggande studies resultat diskuteras utifrån teoretiska perspektiv och tidigare forskning inom ämnesområdet. Social identitetsteori förklarar hur en betydande del av självuppfattningen formas genom de grupper som individen identifierar sig med (Myers & Twenge, 2019, s. 254-255). En starkare paridentiteten är kopplad till en större integration av relationen i individens självkoncept (Cruwys et al., 2023, s. 811-812) medan självet kan förstås som ett deklarativt svar på frågan vem man är - det vill säga hur individen uppfattar sig själv (Markus, 1977, s. 64). Avsnittet inkluderar även indikationer som belyses med stöd från anknytningsteoretiska begrepp och teori om emotionell reglering. Dessa perspektiv diskuteras som möjliga tolkningar av deltagarnas berättelser.

5.1.1 Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen

Enligt anknytningsteorin har människan ett grundläggande behov av att söka trygghet hos sina anknytningspersoner. De första relationerna och de första anknytningspersonerna människor får erfarenhet av är föräldrarna (Broberg et al., 2006, s. 39). Denna anknytningsupplevelse är även kopplat till hur individer upplever relationskvaliteten (Li & Chan, 2012, s. 419). Några deltagare beskrev sina relationer till föräldrarna under uppväxten som stabila och trygga. Denna stabilitet och trygghet beskrevs genom att deltagarna upplevde sina föräldrar som närvarande, engagerade och stöttande, genomgående under uppväxten. Även relationen sinsemellan föräldrarna beskrevs vara en betydelsefull första uppfattning om vad relationer innebar. Centrala komponenter för hur individer upplever relationers kvalitet avser tillfredsställelse, intimitet och engagemang (Farooqi, 2014, s. 7). Hög relationskvalitet kan kännetecknas av exempelvis närhet, tillit, trygghet och känslan av att bli bekräftad och förstådd (Farooqi, 2014, s. 2). Deltagarna som upplevde sina föräldrar som tillgängliga och uthålliga i sitt föräldraskap, beskrev att de kände sig accepterade och bekräftade. Det kan därför indikera på en uppväxt präglad av erfarenheter med hög relationskvalitet. Detta karakteriseras även genom berättelserna



deltagarna delade där de beskrev att familjerelationerna var öppna och känslomässigt nära, samt att fysisk närhet var en naturlig del i familjen.

Social identitetsteori förklarar hur en betydande del av vår självuppfattning formas genom de grupper vi identifierar oss med, där familjen är en sådan grupp (Myers & Twenge, 2019, s. 254-255). Flera av deltagarna beskrev sin mamma som närvarande och upplevde att hon gav känslomässigt stöd, medan pappan kunde upplevas mer distanserad. Deltagarna beskrev en längtan efter mer närhet och uppmärksamhet från pappan. Farooqi (2014, s. 2) menar att låg relationskvalitet kan kännetecknas av negativa interaktionsmönster som konflikt och irritation, men även en brist i de faktorerna som avser en hög relationskvalitet. Vissa deltagare beskrev erfarenheter av bristande närvaro eller ojämn fördelning av uppmärksamhet under uppväxten. Här framkom det att deras behov av emotionell närvaro och uppmärksamhet inte alltid tillgodosågs på det sättet som de hade velat. Detta resultat från föreliggande studie kan tolkas vara indikationer på olika typer av upplevd relationskvalitet från olika föräldrar.

5.1.2 Vuxen kärlek präglad av igenkänning

Självvet definieras som ett deklarativt svar på vem man är. Det handlar om hur individen uppfattar sig själv, sina egenskaper och känslor. Det utvecklas genom reflektion, erfarenheter och återkoppling från omgivningen. Självvet består av olika delar, inklusive det relationella självvet, som kopplar ihop nuvarande upplevelser med minnen och tidigare erfarenheter som formar självbilden (Markus, 1977, s. 64). Flera av deltagarna beskrev likheter mellan föräldrarna och partnern, i synnerhet pappan. Dessa reflektioner skulle kunna förstås som uttryck för hur tidiga relationella erfarenheter formar individens tolkningar och förväntningar på nära relationer.

I det episodiska minnet lagras och återges personliga erfarenheter och händelser med självbiografisk koppling, vilket tillsammans med det relationella självvet bidrar till hur individen reflekterar över bland annat sina relationer (Tulving, 1972, s. 385 & 389). De relationella mönster deltagarna beskriver kan även tolkas som indikationer i linje med anknytningsteoretiska antaganden om anknytningsmönster och inre arbetsmodeller (Broberg et al., 2006, s. 39). Vissa av deltagarna beskrev att deras



erfarenhet av trygghet och kärleksfullhet i uppväxtfamiljen återkom i deras romantiska relationer, där partnern upplevs motsvara deras tidiga relationella erfarenheter med pappan. Deltagarna berättade att de brister de upplevde under uppväxten var av extra betydelse för deras nuvarande relation. Exempelvis att de deltagare som upplevde sin pappan som frånvarande i kontakten även blev särskilt triggade när partnern drog sig undan. Detta kan möjligtvis förklaras genom tidigare forskning grundad i anknytningsteorin. Studier visar att personer med otrygga anknytningsmönster oftare upplevde oro och osäkerhet i senare relationella sammanhang (Marganska et al., 2013, s. 131; Nielsen et al., 2017, s. 256–257).

Flera deltagare berättade även att deras sätt att visa kärlek och deras emotionella mönster påminde om relationen till föräldrarna. De som under uppväxten beskrivit vad som kan tolkas vara en hög relationskvalitet, beskrev även sin nuvarande romantiska relation utifrån liknande kvaliteter.

5.1.3 Att gå på helspänn i vardagen

Relationsoro avser olika typer av osäkerheter kring en relation, utifrån hur individen tolkar relationella situationer och sin partners beteenden. Det kan innebära upplevelser av osäkerheter kring den egna rollen i relationen, partners känslor samt relationens framtid (Knobloch & Solomon, 1999, s. 262–265). Deltagarnas berättelser tyder på att oro i romantiska relationer kan utspela sig på olika sätt. Några av deltagarna uttryckte oro relaterad till att bli lämnad för någon annan, som kunde grunda sig i tidigare situationer där de upplevt någon form av svek. Det skulle även kunna tolkas utifrån ett anknytningsteoretiskt perspektiv. Forskning visar att individer med otrygga anknytningsmönster även har starkare förväntningar om avvisande och en ökad känslighet för signaler om avståndstagande (Topino et al., 2025, Results, stycke 2). I dessa fall kunde oron leda till att deltagarna använde sig av olika typer av kontrollstrategier för att dämpa oroskänslorna. Oro kunde även uppstå vid upplevd emotionell eller kommunikativ distans från partnern, där orosreaktioner kunde riktas inåt, samt öka uppmärksamheten för att läsa av partners beteende. Deltagarnas berättelser ligger i linje med forskning som har visat att relationsoro kan påverka hur individer kommunicerar i relationer, samt en ökad



vaksamhet mot partners beteende där de tenderar att tolka signaler negativt (Knobloch & Theiss, 2011, s. 10–12).

Reaktionerna kan vidare förstås utifrån ett emotionellt regleringsperspektiv, där svårigheter att dämpa starka känslomässiga responser bidrar till att oro förstärks snarare än avtar. Forskning som tidigare har undersökt detta, associerar sådana regleringssvårigheter till ökad relationsrelaterad oro och känslighet för signaler om avvisande (Nielsen et al., 2017, s. 256–257). Samtidigt kunde deltagarnas upplevda oro ofta existera tillsammans med beskrivningen av en i grunden fungerande relation. Deltagarnas beskrivningar antyder att relationsoro kan utgöra en del av relationella processer där individuella sårbarheter, tidigare erfarenheter och aktuella situationer samverkar.

Utöver situationsbunden oro beskrev flera deltagare en mer objektiv oro, som upplevdes diffus och svår att ansluta till en specifik yttre orsak. Denna form av oro överensstämmer med beskrivningar från intensivare orosupplevelser, där stressreaktioner kan aktiveras utan ett identifierbart hot och ta sig kroppsliga uttryck (1177 Vårdguiden, 2025). Deltagarnas erfarenheter av kroppsliga uttryck, såsom tryck över bröstet eller rastlöshet, indikerar att oro inte enbart är kognitiv utan även kroppslig, där fysiologiska stressreaktioner kan förstärka den subjektiva orosupplevelsen. Samtidigt framgick att denna oro inte nödvändigtvis relaterade till faktiska relationskvaliten.

Oro framträdde även som kopplad till självet. Deltagarna beskrev hur höga prestationskrav, ansvarstagande och strävan efter att “räcka till” kunde förstärka oron. Detta kan förstås genom socialkognitiva teorier om självscheman där individens föreställningar strukturerar tolkningen av erfarenheter och relationella situationer (Markus, 1977, s. 64). Utifrån deltagarnas berättelser kan det tolkas att självscheman innehållande föreställningar om att behöva prestera kan göra individen mer benägen att uppleva oro i situationer präglade av osäkerhet eller bristande kontroll. Deltagarnas berättelser antyder däremot att oro relaterat till självet inte alltid begränsades till deras romantiska relationer. Även om dessa ofta utgör en känslomässigt laddad kontext, kunde det även upplevas i andra situationer där prestation förväntades, såsom studier eller arbete.



5.1.4 Betydelsen av balans och egenmakt

Emotionell reglering avser hur individer kan hantera sina känslor. Förmågan att reglera känslor utvecklas tidigt i livet och påverkas av hur känslomässiga behov bemöts i relationer (Sonnby-Borgström, 2012, s. 62). Några deltagare beskrev att största delen av vardagen upplevdes som fri från oro, där de kunde hantera utmaningar på ett rationellt sätt. De skiljde mellan vardaglig oro och mer intensiva känsloupplevelser, där de såg vissa orosfyllda situationer som naturliga och därför hanterbara. En möjlig tolkning av deltagarnas berättelser är att upplevelsen av att besitta förmågan att kategorisera påfrestningar och lösa problemen tycktes bidra till en känsla av stabilitet och kontroll. Att kunna särskilja mellan intensiv oro och lägre nivåer av situationsbunden oro upplevdes som central för en hanterbar vardag och för att förebygga emotionell överbelastning. Dessa typer av beskrivningar som deltagarna gett, går i linje med tidigare forskning om emotionell reglering som handlar om individens förmåga att kunna lugna sig själva eller hantera starka emotionella reaktioner (Sonny-Borgström, 2012, s. 62).

Deltagarna beskrev olika strategier för att hantera oro, där distraktion framträdde som den primära strategin. Flera använde sig av självdistraktion för att minska både mentala och kroppsliga symtom. Exempelvis genom fysisk aktivitet, sociala samtal eller praktiska uppgifter. Genom att rikta uppmärksamheten mot annat än påträngande tankar, beskrev deltagarna att de kunde dämpa oron. Detta skulle kunna tyda på en form av emotionell regleringsstrategi för att styra bort fokus från obehagskänslor.

Inom anknytningsteorin menar man att individer som tidigt upplever trygghet och känslomässig tillgänglighet oftare utvecklar fungerande strategier för att hantera stress och oro (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003, s. 78-82). I föreliggande studie framkom det att partners fysiska närhet spelade en viktig roll för flera deltagare när de försökte dämpa oroskänslor. Bekräftelse, omtanke och uppmärksamhet från partnern upplevdes vara lugnande och gav en känsla av trygghet. Fysisk kontakt, såsom kramar eller att bli hållen, bidrog till att reglera emotionella reaktioner och förstärkte upplevelsen av att vara sedd och värdefull. Dessa erfarenheter kan relateras till teorier om emotionell reglering och anknytning, där trygghetssignaler från en



anknytningsperson kan underlätta hantering av stress och oro (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003, s. 78-82; Sonny-Borgström, 2012, s. 62). Deltagarnas berättelser kan indikera att både interna strategier som distraktion, och externa resurser såsom partners stöd och närhet, samspelar för att lindra oro och bidra till emotionell balans i vardagen.

5.2 Praktiska implikationer

Studien hade som ambition att kunna bidra till en fördjupad förståelse för hur relationskvalitet och relationsoro beskrevs och upplevdes av unga kvinnor i romantiska relationer. Det är dock viktigt att betona att studien inte ger underlag för kliniska tillämpningar eller behandlingsrekommendationer, utan kan istället ses som ett möjligt bidrag till en bredare förståelse av hur relationella upplevelser kan tolkas och förstås i vardagliga sammanhang.

Tidigare forskning har visat att relationell osäkerhet och oro kan vara en naturlig del av nära relationer, särskilt under perioder där relationen utvecklas eller förändras (Knobloch & Solomon, 1999, s. 265–267). Mot bakgrund av detta kan föreliggande studie ge indikationer på att relationsoro inte nödvändigtvis behöver tolkas som ett tecken på relationsproblem, utan kan förstås som en del av hur individer uppfattar relationella situationer och sin partners beteende. Resultaten visar att deltagarna kunde befinna sig i relationer som beskrevs som stabila och kärleksfulla, samtidigt som de kunde uppleva oro i vissa situationer. Detta kan vara ett exempel på hur beskrivna känslor av trygghet och osäkerhet kan samexistera i romantiska relationer.

Forskning inom anknytning och emotionell reglering har visat att individer i nära relationer ofta påverkar varandras känslomässiga reglering genom samspel och kommunikation (Overall & Simpson, 2015, s. 62–64). I föreliggande studies resultat framträder exempel på hur deltagarna själva beskriver sådana processer i sina relationer. Det är viktigt att betona att studien bygger på deltagarnas egna upplevelser och berättelser, och därför inte kan säga något om de relationella processer som synliggör individens inre liv.



Föreliggande studie kan möjligtvis erbjuda relevans för förståelsen av unga vuxnas utveckling. Tidigare forskning visar att unga vuxna ofta befinner sig i en livsfas där identitet, närhet och självständighet utvecklas parallellt (Hwang & Nilsson, 2019, s. 353–370). I detta sammanhang skulle resultaten kunna tänkas indikera att relationsoro kan förekomma som en del av denna utvecklingsfas. Detta innebär dock inte att relationsoro bör ses som universell eller typisk för alla unga kvinnor, utan som en möjlig erfarenhet som kan variera mellan individer och relationella sammanhang.

Vidare kan resultaten ses som exempel för hur unga kvinnor själva beskriver betydelsen av trygghet, bekräftelse och närhet i romantiska relationer. Tidigare forskning har visat att relationell osäkerhet ofta är kopplad till hur individer tolkar relationella signaler och kommunikation (Knobloch & Theiss, 2011, s. 10–14). Studiens resultat kan därför ge vissa indikationer på hur sådana tolkningar kan upplevas och beskrivas ur ett subjektivt perspektiv.

Sammanfattningsvis kan studien ge subjektiva beskrivningar av hur unga kvinnor i romantiska relationer upplever relationskvalitet och relationsoro. Resultaten bör främst förstås som ett explorativt bidrag till forskningsfältet, snarare än som underlag för kliniska eller generella slutsatser. Samtidigt bör studiens begränsningar uppmärksammas, vilka kommer att diskuteras i kommande avsnitt *metodologisk diskussion*.

5.3 Metodologisk diskussion

5.3.1 Studiens styrkor

Studiens kvalitativa forskningsdesign möjliggjorde fördjupad förståelse av deltagarnas upplevelser av romantiska relationer och relationsrelaterad oro. Ett ämnesområde där tidigare forskning inom den aktuella gruppen kvinnor är begränsad. Genom semistrukturerade intervjuer skapades utrymme för deltagarna att formulera sina erfarenheter med egna ord, vilket bidrog till ett rikt och nyanserat empiriskt material.



Metoden gav även möjlighet att följa upp deltagarnas resonemang och fördjupa teman som framträdde under samtalens gång. För att stärka studiens trovärdighet har analysen genomförts systematiskt i flera steg. Materialet har lästs upprepade gånger, kodats individuellt och därefter diskuterats gemensamt. Skillnader i tolkning har bearbetats i dialog, vilket bidrog till ökad transparens och tillförlitlighet. Användningen av citat möjliggjorde även en tydlig koppling mellan empiri och analys.

Intervjusituationen i sig kan också ha haft betydelse för hur deltagarna uttryckte sig. Ämnet berörde personliga och ibland känsliga erfarenheter, vilket kan ha påverkat graden av öppenhet. För att minska denna påverkan strävade intervjuarna efter att skapa en trygg samtalsmiljö genom ett lyhört och icke-värderande förhållningssätt samt genom att använda öppna frågor och följdfrågor.

5.3.2 Studiens begränsningar

Samtidigt innebär studiens metodval betydande begränsningar. Det första gällande urvalet. Samtliga deltagare utgjordes av unga kvinnor, varav flera befann sig i ett relativt tidigt skede av sitt relationsliv. Detta kan ha påverkat både innehållet och djupet i deras berättelser. Begränsad erfarenhet av längre relationer, konflikter eller separationer kan ha gjort det svårare för vissa deltagare att reflektera kring mer komplexa relationella processer. Vissa beskrivningar kan därmed ha präglats av ett mer idealiserat eller situationsbundet perspektiv.

Deltagarnas ålder och livssituation kan också ha påverkat deras förmåga att förstå och tolka sina egna känslor och relationer. I en tidig vuxenfas pågår ofta identitetsutveckling, etablering i arbetslivet och studier samt förändringar i sociala relationer. Olika fasrelaterade utmaningar kan samverka med hur relationer upplevs och hur oro hanteras. Det är därför möjligt att resultaten i viss utsträckning speglar denna livsfas, snarare än generella mönster som gäller över längre tidsperioder. Minnesprocesser, känslomässigt färgade tolkningar och social önskvärdhet kan också ha påverkat resultaten.

Analysprocessen genomfördes utifrån en tolkande ansats, vilket innebär att författarnas förförståelser och teoretiska perspektiv kan ha påverkat hur materialet



kodades och tematiserades. Författarna har under arbetets gång reflekterat över sin egen position och sina tolkningar samt fört kontinuerliga diskussioner kring analysen.

Det är viktigt att framhålla att studiens resultat inte kan användas för att dra slutsatser om orsaker till relationsoro. Kvalitativa intervjustudier syftar till att förstå hur människor beskriver och tolkar sina erfarenheter, snarare än att fastställa orsakssamband mellan psykologiska faktorer (Bryman, 2018, s. 58). Resultaten kan därför bidra till hypotesgenerering och vidare forskning, snarare än till förklaringsmodeller kring varför relationsoro uppstår.

Resultaten bygger på ett litet urval och på självrapporterade erfarenheter, vilket innebär att de bör förstås som kontextbundna beskrivningar snarare än generaliserbara mönster. Studien omfattar dessutom enbart kvinnors perspektiv och kan därför inte ge en heltäckande bild av relationskvalitet och relationsoro i bredare populationer.

Arbetet med uppsatsen har även bidragit till insikter om möjliga förbättringsområden och vad som hade kunnat genomföras annorlunda i en framtida studie av liknande slag. Detta gäller exempelvis betydelsen av ett noggrant urval av variabler samt en tydlig operationalisering av dessa genom välavgränsade intervjufrågor. Intervjufrågor rörande ångest framstår i efterhand som mindre ändamålsenliga, och fokus hade istället kunnat hållas på olika grader av oro, i linje med vad som formulerades i inledningen och syfte. Detta då ångest utgör ett kliniskt begrepp, samtidigt som uppsatsens material är begränsat och fokuserar primärt på yttre relationsbeskrivningar. Dessa utmaningar diskuteras djupare i kommande avsnitt *begreppsval*.

Valet av anknytningsteorin som teoretisk referensram bedöms som välgrundat. Intervjufrågornas utformning genererade dock ett empiriskt material som främst möjliggjorde tolkningar av indikationer. Även om deltagarnas berättelser innehöll inslag som kan förstås som uttryck för olika former av otrygga anknytningsmönster, möjliggör materialet inte några säkra utsagor om specifika anknytningsstilar. Tolkningarna bör därför begränsas till att avse indikationer med stöd från anknytningsteoretiska begrepp. Ett visst mönster av ambivalens kunde identifieras i



flera av intervjupersonernas utsagor, men resultaten bör endast tolkas med tillförsikt utifrån anknytningsteoretiska termer

Sammanfattningsvis har denna studie både styrkor och svagheter, och med tanke på det senast nämnda bör resultaten tolkas med tillförsikt.

5.3.3 Begreppsval

I denna studie används begreppet *oro* för att undersöka hur individer kan uppleva relationella sammanhang och situationer. Fokus riktas mot hur oro kan uppstå i mötet med andra, hur den upplevs och tolkas utifrån individens självbild samt hur den påverkar upplevelsen av relationens kvalitet. Begreppet avgränsas därmed till att främst handla om subjektiva och beskrivna emotionella erfarenheter kopplade till det egna självet och nära relationer.

Det ursprungliga syftet med studien omfattade erfarenheter av vad som kan beskrivas som vardaglig ångest, det vill säga icke-kliniska upplevelser av intensiv oro i vardagslivet. Efter genomförd datainsamling preciserades dock syftet till att mer avgränsat undersöka relationsrelaterad oro och upplevd relationskvalitet. Detta innebar att studiens analytiska fokus korrigerades från ångest till ett mer specifikt fokus på oro i romantiska relationer.

Informationsbrevet och intervjuguiden innehåller därför frågor som formulerades utifrån upplevelser av intensiv oro i termer av ångest, vilket var dimensioner denna uppsats i efterhand kan bedömas inte borde ha inkluderat. Detta har inneburit metodologiska utmaningar, då vissa frågor riskerade att styra informanternas svar mot mer generella eller kliniskt färgade beskrivningar av oro, snarare än mot de relationella erfarenheter som studien senare kom att fokusera på.

Arbetet med begreppsval har därför inneburit en kontinuerlig kritisk reflektion kring hur språkliga formuleringar påverkade både datainsamling och analys. Genom att tydligare avgränsa begreppet oro relaterade till självet och relationella sammanhang har studiens analytiska precision stärkts. Samtidigt har processen bidragit till viktiga metodologiska lärdomar om vikten av att tidigt formulera och konsekvent använda



begrepp som är väl anpassade till studiens syfte, forskningsfrågor och empiriska material.

5.4 Framtida forskning

Resultaten aktualiserar flera områden som framtida forskning skulle kunna undersöka vidare. Ett centralt område rör hur relationsoro förstås och hanteras i unga kvinnors romantiska relationer. Föreliggande studie indikerar att deltagarnas upplevelser av oro ofta relaterades till samspelet mellan partnern och den upplevda relationskvaliteten. Framtida studier skulle därför kunna fördjupa kunskapen om hur individer hanterar relationsoro i olika typer av relationella kontexter och hur upplevelserna kan förändras i takt med relationens utveckling.

Vidare indikerar resultaten att upplevelser av trygghet, bekräftelse och närhet tillskrevs stor betydelse för hur deltagarna upplevde relationskvaliteten. Det kan därför vara relevant för framtida forskning att undersöka hur olika relationella faktorer, som konflikthantering och kommunikationsmönster samspekar med upplevelser av relationsoro. Framtida studier med större och mer varierande urval skulle kunna bidra till mer förståelse för hur sådana processer tar sig i uttryck. Det finns även ett behov av studier som inkluderar både män och kvinnor, då tidigare forskning visat könsskillnader i anknytningsmönster och att kvinnor generellt visar högre nivåer av anknytningsångest (Del Giudice, 2011, s. 200). Genom att bredda urvalet kan framtida forskning bidra till en mer nyanserad bild av hur kön, upplevelse av relationens kvalitet och relationsdynamik samspekar.

Digital kommunikation framträder också som ett möjligt relevant område att studera vidare. I flera av deltagarnas berättelser beskrevs att tystnad eller utebliven respons från partnern kunde trigga oro, något som kan förstärkas i digitala miljöer där kommunikation ofta är snabb och kontinuerlig. Framtida studier skulle därför kunna undersöka hur digitala interaktioner påverkar upplevelser av närhet, distans och relationskvalitet. I synnerhet i en samtid där stora delar av kommunikationen sker digitalt.

Sammanfattningsvis skulle longitudinella studier kunna ge en fördjupad kunskap om hur upplevelser av relationskvalitet och relationell oro förändras över tid. Genom att



följa individer genom olika relationsfaser kan framtida forskning synliggöra hur relationella erfarenheter förändras eller stabiliseras. Sådan forskning kan bidra till att belysa vilka faktorer som främjar långsiktig emotionell stabilitet i romantiska relationer.



6 Referenslista

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide* (1. uppl.). Sage.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori - Betydelsen av nära känslomässiga relationer* (1 uppl.). Natur och Kultur.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3:e uppl.). Liber.
- Cruwys, T., South, E. I., Halford, W. K., Murray, J. A., & Fladerer, M. P. (2023). Measuring "we-ness" in couple relationships: A social identity approach. *Family process*, 62(2), 795–817. <https://doi.org/10.1111/famp.12811>
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- 1177 Vårdguiden. (21 maj 2025). *Ångest*. <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-be-svar/angest/angest--starka-kanslor-av-oro/>
- 1177 Vårdguiden. (15 juli 2022). *Generaliserat ångestsyndrom – GAD*. <https://www.1177.se/Uppsala-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-be-svar/angest/generaliserat-angestsyndrom---gad/>
- Erikson, E. H. (1969 [1968]). *Identity: Youth and Crisis*. Reissued as a Norton paperback 1994. New York: W. W. Norton & Company.
- Farooqi, S. R. (2014). The Construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 5, e2, 1-11. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2>



- Hwang, P., & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi* (4 uppl.). Natur & Kultur.
- Knobloch, L. K., & Theiss, J. A. (2011). Relational uncertainty and relationship talk within courtship: A longitudinal actor–partner interdependence model. *Communication Monographs*, 78(1), 3–26.
<https://doi.org/10.1080/03637751.2010.542471>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). *How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review*. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *The American journal of orthopsychiatry*, 83(1), 131–141.
<https://doi.org/10.1111/ajop.12001>
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). *Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies*. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.
<https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2019). *Social psychology* (13:e upplagan) McGraw-Hill Education.
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety - The mediating role of emotion regulation. *Journal of affective disorders*, 218, 253–259.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.047>



Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Attachment and dyadic regulation processes. *Current Opinion in Psychology, 1*, 61–66.

<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.11.008>

Praktisk medicin. (8 januari 2025). *Generaliserat ångestsyndrom (GAD)*.

<https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/angest-oro-generell-angestsjukdom-generali/>

Sonnby-Borgström, M. (2012). *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster: Ett bio-psyko-socialt perspektiv* (2:a uppl.).

Studentlitteratur.

Topino, E., Griffiths, M. D., & Gori, A. (2025). *A Compulsive Search for Love Online: A Path Analysis Model of Adult Anxious Attachment, Rejection Sensitivity, and Problematic Dating App Use. International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01487-1>

Tulving, E. (1972). *Organization of memory* (1:a uppl.). Academic Press, Inc.

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed* (Publikation 2024:1).

<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-02-13-god-forskningssed.html>

Worley, D. (2021). *Tajfel and Turner intergroup conflict theories 1997*.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30820.60809>



7 Bilagor

Bilaga A

Informationsbrev

Innan vi börjar med intervjun vill vi informera om studiens syfte och vilka etiska principer som studien följer. Studiens syfte är att undersöka hur individer upplever ångest i sina romantiska relationer. För att undersöka det kommer vi ställa frågor om generell ångest, relationer och hur deltagaren relaterar till andra människor i form av relationsvanor och relationsmönster. Vi utgår från en intervjuguide med frågor, men följdfrågor kan tilläggas om djupare information eller förståelse är nödvändigt. Vi kommer inte att gå in på specifika traumatiska upplevelser men ämnet kan upplevas känsligt. Om så önskas är det okej att ta en paus eller avsluta intervjun utan att behöva ange anledning.

Att delta i vår studie är helt frivilligt. Även om du har gett ditt samtycke har du rätt att avbryta medverkan under intervjuens gång och vi kommer då inte använda dina data i studien. Intervjun kommer att spelas in med ljud för att underlätta arbetet i studien, men all information om ditt deltagande hanteras anonymt. Inspelningen kommer att användas i forskningssyfte men raderas efter att studien är avslutad. Intervjumaterialet och analysen kan deltagaren få tillgång till efter önskemål.

Innan vi börjar med intervjun kommer du att ge ditt godkännande och samtycke.



Bilaga B

Intervjuguide

Bakgrund:

- Hur gammal är du?
- Vilket kön identifierar du dig som? Man/kvinna/annat?
- Kan du berätta lite om din nuvarande eller senaste relation?
- Hur skulle du beskriva relationen överlag?

Minnesbilder av relationer:

- Hur var relationerna i din uppväxtfamilj? Hur skulle du beskriva din relation till dina föräldrar under uppväxten?
- Finns det någonting i din aktuella romantiska relation som påminner dig om din uppväxtfamilj, om relationen till dina föräldrar?

Beskrivning av aktuell romantisk relation:

- Hur skulle du beskriva din romantisk relation?
- Vad får dig att känna dig lycklig och nöjd i den? Kan du ge exempel: vad var det som hände och gjorde att du kände så?
- Finns det tillfällen då du känt dig olycklig? Kan du berätta om en situation där du känt oro i din romantiska relation? Vad hände då?
- Har du lätt att bli orolig eller missnöjd i din romantiska relation? Vad brukar väcka den känslan? Finns det något din partner gör för att du ska känna så?
- Finns det något din partner gör för att du ska känna så?
- Har du lätt att bli sams med din partner efteråt?
- Vad brukar hjälpa dig att komma vidare?

Beskrivning av upplevelse av oro i vardagen:

- Kan du berätta om din upplevelse av ångest i din vardag? Hur känns det, hur påverkar den dig?



- Finns det situationer eller upplevelser i din vardag som du märkt kan väcka ångest?
- Märker din partner när du känner ångest? Finns det något han/hon kan göra för att göra dig lycklig igen?
- Finns det något du själv gör, eller försöker göra, för att hantera känslor av ångest i relationen?

Avslutning:

- Är det något du vill lägga till eller något vi inte pratat om som du tycker är viktigt?
- Finns det något mer du vill dela med dig av innan vi avslutar?
- Hur känns det för dig efter att ha pratat om det här ämnet?



Bilaga C

Exempel på tematiska analysen (Tabell)

TABELL 1 – Betydelsen av värme och stabilitet i uppväxtfamiljen

Citat	Kod	Tema
<p>“Typ oavsett hur jobbig jag var i tonåren så slutade de aldrig försöka jaga tillbaka mig när typ min karaktär ändrades, eller att jag gjorde dåliga grejer, de slutade ju aldrig tjata på mig för någonting.” [IP1]</p> <p>“Jag har alltid känt att jag kunde komma hem oavsett vad som hänt. Mina föräldrar var aldrig dömande utan mer stöttande, och det gjorde att jag vågade berätta när jag gjort något dumt.” [IP7]</p> <p>“De ser det också väldigt seriöst med giftermål och tycker att man kämpar sig igenom allt, så länge ingen skadar någon eller så såklart, men det tror jag att jag har fått med mig ändå.” [IP2]</p>	<p>IP berättar om föräldrarnas villkorslösa stöd, konsekvent bemötande av och återkoppling i vardagen-både i relation till sina barn och till som partners; Föräldrar är rollmodeller för relation</p>	<p>Engagemang, trygghet och balans under barndomen</p>
<p>“Jag har alltid älskat närhet, mina föräldrar brukar säga att jag var barnet som var mest kramgo och alltid ville vara nära och sitta i knät, lite som det är nu fortfarande.” [IP2]</p> <p>“Mina föräldrar är också väldigt kärleksfulla och kramiga och så. Mamma och pappa står ju alltid och pussas och kramas framför oss, och öppet pratar om hur mycket de älskar varandra. Det tycker jag är fint..” [IP2]</p> <p>“Vi har alltid varit väldigt nära och öppna med varandra, ... vi har så stark kärlek i vår familj och vi löser alltid allt...” [IP2]</p>	<p>Kramiga och kramgoa barn och föräldrar; kärleksfulla öppna, starka uttryck i föräldra-barn relation men även i föräldrarnas relation till varandra</p>	<p>Barndom med ömhet och öppna känsloutbyten</p>



<p>“Vi har alltid varit nära men inte som bästa vänner, vi har ändå en förälder och barn relation liksom. Jag är dock närmare min mamma, under uppväxten så tog hon hand om oss mest... jag är fortfarande nära med pappa men på ett annat sätt [...]” [IP3]</p> <p>“Mamma var väldigt kärleksfull och vi hade en fin relation. [...] Pappa var mer distanserad.” [IP5]</p> <p>“Mamma var ganska känslostyrad och vi var väldigt nära. Jag tror jag lärde mig att förstå henne tidigt, typ hur hon kände och reagerade. Pappa var mer lugn och tyst [...]” [IP6]</p> <p>“...jag tror jag har mammas känslighet, typ att jag tar in mycket och vill lösa saker direkt.” [IP6]</p>	<p>IPs upplevelser av relationer till sina föräldrar; Föräldraroller ser olika ut när det gäller intensitet och uttryck av kärleksfullhet, närhet och avstånd till mamma och pappa respektive: Mammor är övergående mer nära, närvarande och kärleksfulla; Pappor upplevs som mer lugna, distanserade, eller t.o.m. avståndstagande</p>	<p>Olika men funktionella föräldraroller</p>
<p>“...ibland kan jag känna att mina föräldrar lagt mycket mer fokus på min lillasyster för hon var mer bråkig och stökig. Mina föräldrar gjorde mig mer självständig.” [IP3]</p> <p>“...Pappa var mer distanserad. Men jag kan minnas att jag längtade ofta efter mer uppmärksamhet från honom.” [IP5]</p>	<p>IPs upplevelser av relativ brist i behovstillfredsställelse, att inte få så mycket uppmärksamhet som IP själv hade önskat, eller att vara/känna sig bortprioriterad bakom ett syskon</p>	<p>Upplevelse av brist gällande föräldraskap</p>

TABELL 2 - Vuxen kärlek präglad av igenkänning

Citat	Kod	Tema
<p>“Det är väldigt tryggt och kärleksfullt. Vi är verkligen både bästa vänner och partners [...] jag får alltid känna mig älskad och sedd i allt jag gör. Det är en väldigt respektfull och liksom ödmjuk relation typ.” [IP1]</p>	<p>Ips känsla av trygghet, att vara älskad kommer från flera dimensioner - att känna sig respekterad, älskad och omhändertagen som individ och flickvän</p>	<p>Romantisk relation som kärleksfullt, pålitligt partnerskap</p>
<p>“Min pappa är väldigt omhändertagande, han har alltid hämtat och skjutsat mig överallt och sett till så jag är trygg hela tiden, så är min pojkvän också, han är väldigt omhändertagande.” [IP2]</p> <p>“Mina föräldrar är också väldigt kärleksfulla och kramiga och så... Jag har alltid velat ha samma typ av kärlek och det känner jag att jag ändå har med min partner nu liksom.” [IP2]</p>	<p>IPs upplevelser av och reflektioner om likhet mellan aktuell partner och relation till sin pappa och relationer i IPs uppväxtfamilj: trygghet, omhändertagande, kärleksfulla uttryck</p>	<p>“Han är som pappa”</p>



TABELL 3 - Att gå på helspänn i vardagen

Citat	Kod	Tema
<p>“Han drar sig undan [...] det får jag panik av.” [IP2]</p> <p>“Oron triggas när han är mindre närvarande, inte svarar eller är tystare.” [IP5]</p> <p>“När han har mycket på jobbet och inte riktigt är lika närvarande [...] då märker jag att jag började fundera lite mer.” [IP4]</p>	<p>IPs upplevelser av partnerns faktiska/fysiska frånvaro eller upplevda avståndstagande påverkar IPs känslomässiga balans</p> <p>Avstånd aktiverar oro</p>	Oro för att bli övergiven
<p>”Mycket tillsitsproblem tidigare [...] jag har varit rädd att han ska va otrogen. Ibland kan känslan dyka upp utan att något nytt har hänt.” [IP2]</p> <p>“...en dålig magkänsla och bestämde mig för att kolla igenom hans telefon och då såg jag ju att han hade haft kontakt och dejtat en annan tjej [...] Flera gånger till och med ett år efter det hänt så anklagade jag honom och misstrodde honom.” [IP3]</p>	<p>IPs upplevelser av faktiskt eller förmodat svек, otrohet från partnerns sida; Aktiverar IPs bristande tillit och kontrollerande strategier</p>	
<p>“Ibland undrar jag om jag verkligen förtjänar honom. Om jag gör något fel, om han skulle tröttna på mig. Då börjar jag överanalysera varje konversation och blir helt fast i mina egna tankar.” [IP4]</p>	<p>Grubblrier över självvärde, att inte duga/inte hålla måttet; IP uttrycker självanklagelser rädsla och oro över den egna personen som anledning för att bli övergiven, förlora partnern</p>	
<p>“Senaste tiden har jag kunnat ha ångest, oftast utan anledning [...] det är mer jobbiga känslor som tar över...” [IP2]</p> <p>“...det är liksom inte alltid tydligt. Ibland känner jag den där känslan bara komma smygande [...] det är svårt att sätta fingret på varför.” [IP6]</p>	<p>Oro kan även uppstå utan någon tydlig orsak eller konkreta skäl. Kan smyga på som svår definierad, otydlig upplevelse, jobbiga känslor</p>	Upplevelse av objektlös oro
<p>“Situationer när jag är stressad kan trigga en större känsla än vad problemet faktiskt är. [...] tänker på typ om jag hunnit med allt jag ska ha gjort...” [IP1]</p> <p>“...ibland kommer det som en inre oro typ. Typ när jag har mycket att göra, eller när jag känner att jag inte räcker till.” [IP4]</p>	<p>Grubblrier om stress, att inte duga/inte hålla måttet när det gäller sina göromål, sina åtaganden. Känslor att vara överbelastad, stressad, att inte hinna med kan vara de som väcker oro, ibland t o m opropotionell oro</p>	Oro kopplat till självet - krav på sig själv
<p>“...rastlös i kroppen, jag har svårt att sitta still... [IP1]</p> <p>“...det är lite som en klump i kroppen eller oro liksom. [...] då kommer ett tryck över bröstet. [IP5]</p>	<p>IP beskriver oro som mer eller mindre automatiska, frekventa och intensiva, somatiska symtom, fysiologisk spänning, rubbning av sömn, rastlöshet</p>	Kroppsliga/fysiologiska symptom av oro



<p>“Jag blir rastlös, går runt, kollar telefonen hela tiden. Jag kan inte fokusera alls och det känns som att kroppen är på helspänn.” [IP5]</p> <p>“Jag tror inte att jag har så mycket ångest faktiskt, men ibland kommer det som en inre oro typ. [...] Då kan jag få svårt att sova eller känna mig lite konstig i kroppen. Det kanske är ångest, jag vet inte.” [IP4]</p>		
--	--	--

TABELL 4 - Betydelsen av balans och egenmakt

Citat	Kod	Tema
<p>“Jag är nog ganska rationell och så som person. Om jag känner mig stressad eller orolig över något så går det alltid att lösa, typ förut inför en tenta eller så, det är ju inte riktig ångest, det är ju normalt att vara stressad för.” [IP3]</p>	<p>Vardagen är fri från oro, fokus på rationell hantering av utmaningar; gör skillnad på ångest och oro</p>	<p>Egenmakt i relation till utmaningar</p>
<p>“Allt snurrar i huvudet och jag har svårt att stänga av. Ibland blir jag rastlös också, typ jag måste distrahera mig själv för att undvika känslan.” [IP6]</p> <p>“Då rusar mina tankar. Det gör alltid att jag har svårt att sova [...] och min matlust, eller aptit, jag blir typ inte hungrig heller [...] jag brukar försöka distrahera mig...” [IP3]</p>	<p>IP beskriver försök att bli kvitt mental och fysisk oro genom undvikande strategier, att tänka på eller göra annat, distrahera sig för att få slut på upplevelser av obehag</p>	<p>Självdistraction för att motverka oro</p>
<p>“Han brukar fråga om jag mår bra [...] han märker när något är fel. Det räcker ofta med att han säger 'det är lugnt, jag är här'. När han visar omtanke släpper det nästan direkt.” [IP4]</p> <p>“Han är verkligen den som dämpar min ångest allra mest.” [IP5]</p> <p>“Han reagerar på ett lugnt sätt... bara att han är nära gör mycket... När han vill vara nära igen blir jag lugn direkt.” [IP6]</p>	<p>IP beskriver partnerns betydelse för att uppnå lugn. Det lugna bemötandet från partnern, partnerns uppmärksamhet, frågor, fysisk närhet, kram och beröring, är viktiga sätt för att återfinna lugn och ro</p>	<p>Partner och fysisk närhet som trygghetskälla</p>