



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Hur skiljer sig ungdomar med hög respektive låg självkänsla i synen på sin framtid?

- en intervjustudie med 18 högstadiel elever

Ellen Brattberg & Jenny Dam

Psykologexamensuppsats. Vol. XIV (2012):06

Handledare: Eva Hoff
Handledare: Pirjo Birgerstam
Examinator: Sven Ingmar Andersson

Tack

Vi vill rikta ett varmt tack till rektorer, lärare och elever på skolorna som vänligen medverkat i genomförandet av denna studie. Ett särskilt tack vill vi ge till de ungdomar som deltog i intervjuerna för att ha delat med sig av sin syn på sig själva. Utan er hade denna uppsats inte varit möjlig. Ett stort tack till våra handledare, Eva Hoff och Pirjo Birgerstam. Vi är tacksamma för den professionella vägledning ni har gett oss. Vi vill även tacka våra familjer, och särskilt Oskar Grunning, för välvilligt stöd och hjälp med uppsatsen.

Abstract

This study examined differences between adolescents with high and low self-esteem, regarding their dreams, fears and expectations for the future, and also the discrepancies between these “future selves”. Based on the possible selves approach, interviews were conducted with 18 secondary school students (14-16 years old), who were selected based on scoring the highest and the lowest on the self-evaluation questionnaire “I think I am”. The results showed differences between adolescents with low and high self-esteem especially concerning occupational choice, their image of themselves as persons and their social relations. Adolescents with low self-esteem had dreams about becoming independent and improving the care for others, privately as well as professionally, as they tended to choose a career in the healthcare and social vocations. Their actual expectations for the future were more aligned with their fears than their dreams, compared to adolescents with high self-esteem. Adolescents with high self-esteem believed in their dreams of achieving a career in the occupations they hoped for and of being generally sociable persons. They did not seem to have many real fears about their future. The study indicated that adolescents with low self-esteem tended to have a larger discrepancy between their dreams and expected future, compared to adolescents with high self-esteem. Implications for adolescents’ psychological well-being are discussed.

Key words: adolescents, self-esteem, self-evaluation, high self-esteem, low self-esteem, possible selves, future, discrepancy, “I think I am”, qualitative research

Sammanfattning

Denna studie undersöker skillnader mellan ungdomar med låg och hög självkänsla gällande deras drömmar, förväntningar och rädslor inför framtiden, samt diskrepansen mellan dessa framtidsbilder. Intervjuer med utgångspunkt i begreppet "möjliga själv", genomfördes med 18 högstadiееlever (14-16 år), som hade skattat lägst och högst poäng på självvärderingsformuläret "Jag tycker jag är". Resultaten pekade på skillnader mellan ungdomar med låg och hög självkänsla särskilt rörande yrkesval, föreställningen om sin framtida person och sina relationer. Ungdomar med låg självkänsla drömde om att bli självständiga och att förbättra sin omsorg för andra människor, privat samt professionellt där de tenderade att välja yrken inom omvårdnad och social omsorg. Deras faktiska förväntningar var mer i linje med deras farhågor och längre ifrån deras drömmar, jämfört med ungdomar med hög självkänsla. Ungdomar med hög självkänsla trodde på sina drömmar om att ha en karriär inom önskade yrken och att vara allmänt sociala personer. De verkade inte ha alltför många faktiska rädslor om sin framtid. Studien indikerar att ungdomarna med låg självkänsla tenderade att ha större diskrepans mellan sina drömmar och sin förväntade framtid, i jämförelse med ungdomar med hög självkänsla. Implikationer för ungdomarnas psykiska välmående diskuteras.

Nyckelord: ungdomars självkänsla, självvärdering, hög självkänsla, låg självkänsla, möjliga själv, framtid, diskrepans, " Jag tycker jag är", kvalitativ forskning

Innehållsförteckning

Hur skiljer sig ungdomar med hög respektive låg självkänsla i synen på sin framtid?.....	8
Teori och tidigare forskning.....	9
Självkänslans betydelse.....	9
Vad är självkänsla?.....	10
Tidiga perspektiv.....	10
Symbolisk interaktionism och socialkonstruktivistiskt perspektiv.....	11
Socialkognitivt perspektiv.....	11
Psykodynamiskt perspektiv.....	13
Humanistiskt perspektiv.....	13
Sammanfattning av teorier och begrepp.....	14
Självkänslans utveckling i tonåren.....	14
Studiens teoretiska och begreppsmässiga utgångspunkter.....	18
Att mäta självkänsla och möjliga själv hos tonåringar.....	18
Studiens syfte och frågeställning.....	19
Metod.....	20
Studiens design.....	20
Deltagare.....	20
Instrument.....	21
Självskattningsformuläret ”Jag tycker jag är”.....	21
Intervjuguiden.....	21
Procedur.....	22
Urvalsprocessen.....	22
Intervjuerna.....	23
Analys och bearbetning av data.....	23
Etik.....	25
Resultat.....	26
Ungdomarnas drömmar om sin framtid.....	26
Drömbild av yrke och utbildning.....	26
Drömbild av den egna personen.....	27

Drömbild av materiella ägodelar.....	28
Ungdomarnas förväntade bild av framtiden.....	28
Förväntad bild av yrke och utbildning.....	28
Förväntad bild av den egna personen.....	29
Förväntad bild av relationer.....	30
Ungdomarnas farhågor för framtiden.....	31
Farhågor gällande den egna personen.....	31
Farhågor gällande generellt misslyckande.....	33
Skillnad mellan ungdomarnas diskrepans till önskade framtidsbilder respektive farhågor.....	33
Jämförelse mellan framtidsbilderna.....	33
<i>Diskrepans gällande yrke och utbildning.....</i>	34
<i>Diskrepans gällande den egna personen.....</i>	34
<i>Diskrepans gällande relationer.....</i>	35
Skattad sannolikhet för att önskade framtidsbilder kommer att realiseras.....	36
Skattad sannolikhet för att farhågorna kommer att realiseras.....	37
Diskussion.....	39
Resultatdiskussion.....	39
Ungdomarnas drömmar om sin framtid.....	39
<i>Drömbild av yrke och utbildning.....</i>	40
<i>Drömbild av den egna personen.....</i>	40
<i>Drömbild av materiella ägodelar.....</i>	41
Ungdomarnas förväntade bild av framtiden.....	41
<i>Förväntad bild av yrke och utbildning.....</i>	42
<i>Förväntad bild av den egna personen.....</i>	42
<i>Förväntad bild av relationer.....</i>	43
Ungdomarnas farhågor för framtiden.....	43
<i>Farhågor gällande den egna personen.....</i>	44
<i>Farhågor gällande generellt misslyckande.....</i>	44
Skillnad mellan ungdomarnas diskrepans till önskade framtidsbilder respektive farhågor.....	45
Metoddiskussion.....	47
Deltagare och urvalsprocedur.....	47
Intervjuerna.....	48
Validitet och bearbetning av intervjumaterial.....	49

UNGDOMARS SJÄLVKÄNSLA OCH SYN PÅ FRAMTIDEN	7
Avslutande sammanfattning.....	50
Konklusion.....	50
Praktiska implikationer.....	51
Förslag till framtida forskning.....	51
Referenser.....	53
Bilagor.....	61

Hur skiljer sig ungdomar med hög respektive låg självkänsla i synen på sin framtid?

Självkänslan är central för vårt psykiska välmående och ger oss en inre stabilitet i en föränderlig värld. I dagens samhälle har man större frihet än någonsin att välja riktning på sitt liv, men med detta kommer även höga krav på att lyckas. Sökandet efter vem man är och vem man kommer att bli är högst aktuellt i tonåren. Hur ser dagens svenska ungdomar på sina framtida möjligheter? Har ungdomar med låg självkänsla andra framtidsbilder än de med hög självkänsla?

Just nu lever vi i en tid med kommunikationsrevolution och intensivt medieutbud. Ett budskap sänds ut till ungdomar om att man kan bli vad man vill bara man anstränger sig tillräckligt mycket (Cullberg Weston, 2008).

Vi blir hela tiden pådyvlade idealbilder om lyckade människor som är så mycket bättre än vi. De där skitsnygga som vid 24 års ålder tagit en masterexamen, blivit chef på ett internationellt företag, springer en mil varje morgon, och samtidigt har ett lyckligt familjeliv med en perfekt man och världens vackraste lilla barn. Ingenstans undkommer man jämförelsen med sitt ynkliga själv (Wadendal & Tiru, 2011 s.64-65).

Frågan är vilken press dagens orealistiska ideal sätter på unga människor. Varje individ skapar sig personliga ideal, ofta präglade av de som råder i samhället, och ser särskilda möjligheter och begränsningar för sin framtid. Dessa framtidsbilder som en individ föreställer sig påverkar vad han eller hon tycker om sig själv idag. Redan i högstadiet måste man idag ta ställning till en framtida inriktning på sitt yrkesliv. Ett stort utbud av inriktningar i gymnasiet driver den unga personen till att undersöka sin framtida person och sina möjligheter.

De osäkerheter som finns i dagens samhälle kan dock tänkas begränsa den grad man vågar planera sitt liv. Tankar om den ovissa framtiden är centrala hos svenska ungdomar (Adamson, Hartman, & Lyxell, 1999; Adamson & Lyxell, 1996; Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson & Öhman, 2010). Unga människor idag oroar sig över fler risker än äldre generationer exempelvis gällande separationer, att förlora sitt jobb och att drabbas av sjukdom (Cebulla, 2009). På ekonomifaktas hemsida (<http://www.ekonomifakta.se/>) kan man läsa att ungdomsarbetslösheten ökade markant i Sverige under 2009 års finanskris. Under den senare delen av 2011 var ungdomsarbetslösheten i Sverige 22,2 procent vilket innebär att ungefär en fjärdedel av ungdomarna under 25 års ålder var arbetslösa.

Utifrån självkänslans centrala roll för vårt mående, i en oviss tid med många förändringar och möjligheter, kan man fråga sig hur det är att vara ungdom idag och i detta försöka skapa sig en framtidsbild.

Teori och tidigare forskning

Självkänslans betydelse

Vi upplever att det idag talas mycket om att eftersträva en hög självkänsla samt olika sätt för att nå dit. Vad har egentligen självkänslan för betydelse som gör den så eftertraktad?

En god självkänsla innebär att man tycker om sig själv, känner sig trygg och accepterar sig själv som man är inklusive fel och brister (Cullberg Weston, 2008). Individer med god självkänsla ser sig varken vara bättre eller sämre än någon annan (Rosenberg, 1965). Att ha en positiv bild av sig själv, vara nöjd med och ha respekt för sig själv hör enligt dagens ungdomar samman med livskvalitet och välmående (Helseth & Misvaer, 2010). Personer med god självkänsla tenderar att agera på ett sätt som uppfattas positivt av omgivningen (Ahlgren, 1991). Studier visar på ett samband mellan hög självkänsla och psykisk hälsa samt social anpassning (Seidah & Bouffard, 2007; Torres & Fernández, 1995) och lycka (Baumeister, Campbell, Kreuger & Vohs, 2003). En persons självkänsla påverkar vilka strategier denne använder sig av för att reglera sin självkänsla. Personer med hög självkänsla tenderar att använda strategier för att vidare öka sina känslor av självvärde (Ziegler-Hill, 2011). Detta gör att dessa personer vågar ta risker då de har resurser för att hantera hot mot självkänslan som kan inträffa med negativa händelser. De tenderar att vara optimistiska, karriärsinriktade, prestationsinriktade och i kontroll över omständigheter (Johnson, 2003). Självkänslan är en personlig resurs som underlättar för en person att ta sig ur svackor när han/hon stöter på problem (Baumeister et al., 2003) och fungerar som en skyddande faktor mot ångest och depression (Dumont & Provost, 1999).

En låg självkänsla innebär å andra sidan avsaknad av respekt för sin person, ett missnöje med sig själv och en önskan om att vara annorlunda (Rosenberg, 1965). Personer med låg självkänsla är primärt inriktade på att inte förlora de begränsade resurser av självkänsla som de redan har, vilket medför en central rädsla för misstag och avvisanden samt en motvilja till att ta risker (Ziegler-Hill, 2011). Av detta kommer osäkerhet och rädslor inför det mesta som de tar sig för (Johnson, 2003). Personens osäkra beteende leder till negativa reaktioner från omgivningen (Ahlgren, 1991) och den negativa responsen förstärker i sin tur personens uppfattning om sig själv (Cullberg Weston, 2008). En låg självkänsla tycks även höra samman med selektiva tolkningar av den information som tas in om framgång och misslyckanden. Empiriska resultat visar att personer med låg självkänsla accepterar negativ feedback från sig själva och andra men är motvilliga att ta emot positiv feedback från sig själva. De kan ta emot positiv respons från andra men det har inte samma effekt som för personer med hög självkänsla (Josephs, Bosson & Jacobs, 2003). Att främst fokusera på negativ information om en själv, är ofta destruktivt.

Personer med låg självkänsla saknar den värderande resurs som är nödvändig för att mildra

hot mot självkänslan när de möter negativa upplevelser (Ziegler-Hill, 2011). Negativa självbilder gör en person mer sårbar för depressiva symptom (Beck, 1983). Empiriska resultat visar att en låg självkänsla är relaterat till en rad konsekvenser som exempelvis depressiva symptom och ångest (Harter, 1999; Montague, Enders, Dierz, Dizon & Morrison Cavendish, 2008; Rawson, 1992) samt sänkt tillfredsställelse med relationer och livet (Boden, Fergusson & Horwood, 2008). Låg självkänsla och mindre känsla av sammanhang tycks vara en stark prediktor för sårbara individer (Räty, Larsson, Söderfeldt & Wilde Larsson, 2005). Rosenberg (1965) konstaterar att låg självkänsla i sig kan vara ett psykisk lidande för individen men att det även tycks trigga igång omständigheter som leder till känslor av ångest. Boden et al. (2008) framhåller utifrån sina resultat att låg självkänsla inte självklart borde ses som den primära orsaken till senare problem utan som en av flera riskfaktorer.

Även om mycket tyder på att en hög självkänsla för med sig en mängd positiva konsekvenser finns forskare som diskuterar om självkänslan verkligen kan sägas orsaka dessa utfall (Baumeister et al., 2003). Det är även viktigt att göra en åtskillnad mellan olika typer av hög självkänsla. Kernis (2003) teoretiserar om flera former av hög självkänsla, den trygga och den sköra självkänslan. En trygg hög självkänsla är en mer stabil och verklighetsbaserad. Individen erkänner sina svagheter och kan uppleva motgångar och framgångar utan överdrivna följder för hur de upplever sig själva som person. I kontrast till dessa behöver personer med skör hög självkänsla ständig bekräftelse och känna sig överlägsna andra. De är sårbara för utmaningar och är upptagna med att skydda och förbättra sitt värde som personer (Kernis, 2003). Således påminner den sköra höga självkänslan om låg självkänsla, men den kan ge sken av en positiv självkänsla genom exempelvis höga poäng vid självskattning med frågeformulär.

Sammanfattningsvis har graden av självkänsla relaterats till en rad konsekvenser där låg självkänsla verkar vara kopplat till negativa psykologiska tillstånd medan hög självkänsla tycks vara relaterat till positiv anpassning och välmående. Självkänslan tycks således vara av central betydelse för vårt välbefinnande.

Vad är självkänsla?

Självkänslan är ett komplext fenomen och utgör en central del i individens upplevelse av den egna personen. Frågan om vad människans självkänsla är har ställts inom flera teoretiska skolor och det framstår som ett viktigt ämnesområde för många. Detta avsnitt avser att ge läsaren en översikt över olika teoretiska skolors syn på självkänsla för att belysa den komplexitet som omger ämnet.

Tidiga perspektiv. Traditionen att försöka förstå människans själv började med William

James som gjorde systematiska studier på hur människor uppfattar och värderar sig själva. James (1950) delade in individens upplevelse av sig själv i "jaget" och "miget". "Jaget" anses vara individens subjektiva upplevelse av sig själv som inte är tillgänglig för andra. "Miget" refereras till den kunskap som en person har om sig själv som objekt, en kunskap som är mer åtkomlig för studier. "Miget" kan ses som individens självbild. James (1950) betraktade självet utifrån olika dimensioner och delade upp "miget" i komponenterna det spirituella, materiella och sociala självet. Han bredde således vägen för framtida modeller där självet ses som multidimensionellt. En multidimensionell syn handlar om att självkänslan består av vår värdering av oss själva inom olika områden.

Självkänslan hänger enligt James (1999) på diskrepansen mellan individens uppfattade framgång och dennes ambitioner om att vara framgångsrik inom ett område som denne bedömer som viktigt. Om framgångarna är lika höga eller högre än individens strävan antas det leda till en hög grad av självkänsla. Om däremot individens strävan är högre än framgångarna antas självkänslan vara låg. Om en person vill öka sin grad av självkänsla kan denne antingen sänka sina ambitioner inom ett område, satsa på ett annat område där möjligheten för framgång är större eller rationalisera sin underprestation (James, 1950). Enligt James tankesätt handlar det om att ha en optimal och realistisk anpassning mellan ens ambition och förmåga. Således förespråkade han en aktiv väg till självkänslan, där individens egna ansträngningar betonas (James, 1950). Självkänslan ses som bestående av en del som fluktuerar beroende på misslyckanden och framgångar, medan den andra delen är mer stabil och genomsyrar individens självkänsla. Fler teoretiker har tagit fasta på James tankar om diskrepans, exempelvis Rosenberg (1979) och Coopersmith (1967).

Symbolisk-interaktionism och socialkonstruktivistiskt perspektiv. Inom detta perspektiv betraktas självet utifrån en objektspekt och ses som en social konstruktion då det antas formas och regleras av interaktionen med andra människor (Harter, 1999). Cooleys (1922) begrepp "spegeljaget" är individens självbild när hon ser sig själv utifrån hur hon tror att andra ser henne. Han poängterade att individens subjektiva tolkning av feedbacken från signifikanta andra är en viktig källa till kunskap om självet (Cooley, 1922). Beroende på hur signifikanta andra värderar individen, antingen positivt eller negativt, kommer hennes självkänsla att formas därefter. Mead (1976) utvecklade Cooleys tankegångar och menade att det inte endast är signifikanta andras åsikter som påverkar synen på självet, utan även generaliserade andra som är hela individens sociokulturella omgivning.

Socialkognitivt perspektiv. I likhet med föregående teoretiska inriktning ses självet inom det socialkognitiva perspektivet som en social konstruktion då den kulturella kontexten samt erfarenheter i samspel med andra påverkar individens självrepresentationer och de värderingar han

eller hon tillskriver dessa. Dessutom antar de ett kognitivt synsätt på självkänslan som handlar om hur vi bearbetar information om oss själva. Man anser att i takt med att kognitiva processer genomgår utvecklingsmässiga förändringar kommer även självkonceptet att göra det (Johnson, 2003). Utifrån detta perspektiv ses självkänslan utifrån objektspekten.

Det socialkognitiva perspektivet bidrog med domänspecifika modeller av självkänslan. Detta synsätt framkom från kritik mot en tidigare global syn på självkänslan. I den globala synen på självkänsla antas att alla domäner har lika stor betydelse och självkänslan är ett medelvärde av dessa domäner. Kritiken bestod i att människor antas skilja sig i vilken framgång de har inom olika områden och betydelsen som dessa områden har för den globala självkänslan (Dusek & Guay McIntyre, 2003). Marsh och Shavelsons hierarkiska modell (1985) och Harters flerdimensionella modell (1999) har gemensamt att flera områden eller olika dimensioner bidrar till självkänslan. Marsh och Shavelson antar att det finns en stabil generell självkänsla som baseras på huvuddimensionerna akademiskt och icke-akademiskt själv, vilka i sin tur bygger på mer specifika delar av självet som antas vara mer situationsbundna och mindre stabila. I Harters flerdimensionella modell antar man att självkonceptet involverar en variation av specifika domäner, bland annat kroppsuppfattning, vänner, förmågor och psykisk hälsa (Harter, 1999). Hur ett område bidrar till den globala självkänslan beror på hur viktigt området är för individen (Rosenberg, 1979).

En person som kan kopplas till det socialkognitiva perspektivet är Albert Bandura. Hans begrepp självtillit (eng. self-efficacy) ses som en individs tro på sin förmåga att lyckas i en särskild situation (Bandura, 1977). Det handlar således om en situationsbunden tilltro till sin förmåga, vilket har likheter med begreppet självförtroende. Inom detta perspektiv finner man även Markus och Nurius (1986) som introducerade begreppet "möjliga själv" (eng. possible selves), vilket ses som en typ av kunskap som individen har om sig själv vad gäller sin potential i framtiden. Det handlar om idealsjälven som vi skulle vilja bli, de själv vi skulle kunna bli och de själv som vi är rädda för att bli, som vi tror är möjliga. Exempel på idealsjälv kan vara det rika självet medan det ensamma självet kan vara ett själv som vi fruktar. En persons "möjliga själv" har sitt ursprung i hans/hennes sociokulturella och historiska kontext, från de förebilder som ges via media och från individens sociala erfarenheter (Markus & Nurius, 1986). "Möjliga själv" kan ses utifrån tanken om den arbetande självuppfattningen (eng. the working self-concept), som anses vara både stabilt och föränderligt där alla självrepresentationer inte är tillgängliga vid varje tillfälle utan aktiveras i särskilda situationer (Markus, 1977). De mer stabila delarna av självet är en individs självscheman, vilket är de kognitiva generaliseringar om självet som organiserar och styr bearbetningen av information relaterad till en själv. De föränderliga delarna är självuppfattningar som är mer beroende av en individs motivationsmässiga tillstånd och konstruerade i nuvarande sociala

erfarenheter (Markus & Wurf, 1987).

Psykodynamiskt perspektiv. Inom det dynamiska perspektivet finns flera teorier om självet men gemensamt för teoretikerna är att självet ses ur subjektaspekten och fokus finns på det individualpsykologiska (Ahlgren, 1991). Självet innehåll ses som huvudsakligen konstant där någonting i självet är bestående trots att förändring kan ske (Havnesköld & Mothander, 2002) och självkänslan anses vara mer än en tillfällig värdering av sitt personliga värde (Johnson, 2003). Psykodynamikerna har således en global syn på självet, där självkänslan i grunden består av en stabil kärna.

I Freuds klassiska psykoanalys förekom jaget som begrepp. Inte förrän senare blev självet ett alltmer centralt begrepp inom det psykodynamiska perspektivet. Stern (2003) bidrog med ett interpersonellt perspektiv i sin syn på självet. Han beskrev hur barnets "känsla av själv" börjar med en subjektiv upplevelse som vidareutvecklas med hjälp av relaterande till andra och så småningom språket. Synen på relaterande som avgörande för utformandet av barnets själv delas av fler teoretiker inom detta perspektiv (Bowlby, 1969; Winnicott, 1993). Inom denna teoretiska tradition ses självkänslan som en inre grundtrygghet och tillfredsställelse som kommer från upplevelser i den tidiga barndomen, vilka internaliseras och fungerar som ett skydd för oss (Johnson, 2003).

Humanistiskt perspektiv. Liksom psykodynamikerna utgår humanisterna från människans subjektiva och inre upplevelse. Självet anses vara en del av en människas personliga utveckling och inre tillväxt (Johnson, 2003). Självet ses således inte som något som är statiskt utan enligt det humanistiska synsättet rör sig människan ständigt mot självförverkligande, ett förverkligande av människans resurser (Rogers, 1951; Maslow, 1999).

En framträdande person inom denna teoretiska inriktning är Carl Rogers (1951). Han definierar självuppfattningen som en organiserad form av uppfattningar om självet som är tillgänglig för medvetandet. Enligt Rogers (1951) utgörs självet av de föreställningar och värderingar som vi har om oss själva och våra relationer till omvärlden såsom de uppfattas i dåtid, nutid och framtid. Det går att urskilja olika typer av självbilder, det själv som vi tycker att vi är nu, realsjälvet, och det idealsjälvet som vi önskar vara (Rogers & Dymond, 1969). Rogers menar att en diskrepans mellan hur individen ser sig själv nu och hur hon vill vara ger en indikation på hennes självkänsla (Rogers & Dymond, 1969). Individer strävar efter ökad kongruens mellan nuvarande själv och idealsjälvet. Hos den väl fungerande människan råder det någorlunda god överensstämmelse mellan realsjälvet och idealsjälvet medan en stor avvikelser är ett tecken på bristande psykologisk anpassning som exempelvis att uppleva en ångestladdad otillfredsställelse med sig själv (Fhanér, 1999). Fler teoretiker har tagit inspiration av Rogers tankegångar om diskrepans däribland Higgins (1987).

Higgins (1987) utvecklade självdiskrepansteorin och menar att olika typer av kroniska diskrepanser mellan självkonceptet och olika självguider är associerat med olika typer av emotionella svårigheter. Diskrepansen mellan ens nuvarande och ideala själv innebär att man inte uppfyller eller inte förväntar sig att uppfylla sina hopp och önskningar vilket är relaterat till uppgivenhetsrelaterade emotioner såsom missnöje och nedstämdhet (Higgins, 1987). Å andra sidan innebär diskrepansen mellan det nuvarande själv och det själv som man borde vara att negativa utfall inträffar eller förväntas inträffa, vilket är associerat med orosrelaterade känslor (Higgins, 1987). Empiriskt stöd finns för att diskrepansen mellan det faktiska och det ideala själv är nära relaterat till känslor av missnöje, skam och nedstämdhet (Higgins, Bond, Klein & Strauman., 1986).

Sammanfattning av teorier och begrepp. Sammantaget kan man konstatera att det används flera och delvis överlappande begrepp om en persons syn på sig själv, och olika teoretiska skolor ger en kompletterande syn på detta komplexa fenomen. Man kan se en åtskillnad mellan en beskrivande och en värderande komponent av själv (Harter, 1999; Burns, 1979; Bowker, 2006), alltså en skillnad mellan "vad jag är" och "hur bra jag är". Vi kan exempelvis beskriva oss själva som "Jag är en flicka" utan att koppla en värdering till detta, medan självkänsla kan förstås som den utsträckning vi känner oss positiva eller negativa om dessa attribut, exempelvis "Jag gillar att vara flicka". Många forskare använder självkänsla för att beteckna den del av självuppfattningen som innebär individens utvärdering av sig själv.

De olika teoretiska skolorna har utifrån sin referensram bidragit med olika sätt att se på själv. Både de socialkognitiva och symbolisk-interaktionistiska skolorna behandlar en värderande kunskapsaspekt av själv. De framhåller att individen i samspel införlivar andra människors syn på en själv. Å andra sidan utgår både det psykodynamiska och humanistiska synsättet från ett inifrånkännandeperspektiv där upplevelsen av själv som subjekt betonas. Båda de senare teorierna utgår från en mer beskrivande komponent. Från ett psykodynamiskt synsätt ses själv som en konstant kärna medan företrädare inom socialkognitiva teorin i mer eller mindre grad ser till självets stabila del men även dess mer situationsbundna karaktär. Ett av de huvudsakliga bidragen i förståelsen av självkänslan från det humanistiska perspektivet kan ses som tanken om diskrepan mellan nuvarande själv och idealsjälv där man anser att en stor diskrepan leder till psykiskt lidande.

Självkänslans utveckling i tonåren

Forskning tyder på att självkänslan är i obalans under tonåren (Robins & Trzesniewski, 2005). I takt med att många förändringar sker tenderar den unga att bli förvirrad och mer osäker på vem hon är och vad hon känner (Rosenberg, 1979). Det är under denna period som den unga på nya

sätt börjar fundera på vem hon är och vem hon i framtiden kan bli. På grund av detta har forskare funnit det särskilt intressant att undersöka självkänslan i tonåren.

En central förändring är puberteten med snabba fysiska förändringar som inträder under tonåren. De fysiska förändringarna för ofta med sig sociala och psykologiska konsekvenser vilket medför utmaningar för ungdomens sätt att se på sig själv (Clay, Vignoles & Dittmar, 2005; Erling, 2001; Simmons, Rosenberg & Rosenberg, 1973). Under denna period är ungdomars utseende det område som har mest betydelse för deras självkänsla (Coleman, 1982).

De sociala förändringar som sker under tonåren kan sätta självkänslan på prov. Detta kan exempelvis gälla de skolbyten som sker under denna period (Robins & Trzesniewski, 2005, Rosenberg, 1979, Simmons et al., 1973). Relationer till jämnåriga får ny betydelse (Ellis, Marsh & Craven, 2009) och innehållet i självrepresentationerna blir mer uttryckt i termer av interpersonella attribut (Rosenberg, 1979; Tanti, Strukas, Halloran & Foddy, 2008). Genom vänskapsrelationer kan ungdomen känna sig värderad och accepterad (Claes, 1992). Enligt Tarrant, MacKenzie och Hewitt (2006) är vänner en referenspunkt som tonåringar jämför sig med. Studier ger stöd för att vänskapsrelationer har betydelse för den ungas självkänsla (Bishop & Inderbitzen, 1995; Connolly & Konarsky, 1994). Tonåren tenderar att karaktäriseras av en extrem upptagenhet vid vad andra tycker om en själv, vilket kan leda till oro och ovisshet gällande självkänsla (Rosenberg, 1979). Särskilt problematiskt kan man tycka att detta verkar vara med tanke på att tonåringar enligt Elkind (1967) tenderar att förvränga tolkningen av andras åsikter. Elkind menar att exempel på sådana förvrängningar är "inbillad publik" (eng. imaginary audience) vilket innebär en falsk trosföreställning om att man är fokus för andras uppmärksamhet. När den unga personen är kritisk mot sig själv räknar hon eller han med att "publiken" också är det. Då tonåringen tror att han/hon är av särskild betydelse för så många andra, kommer han/hon att se sig själv och särskilt sina känslor som unika vilket Elkind kallar "personlig fabel" (eng. personal fable). Det uttrycks i upplevelsen av att endast han/hon lider med sådan intensitet och "ingen annan förstår hur jag känner". Egocentrismen tenderar att börja minska omkring mitten och senare delen av tonåren och den unga börjar kunna skilja mellan vad han/hon själv är upptagen med och andras intressen (Elkind, 1967).

Vidare förändringar under tonåren handlar om den kognitiva utvecklingen. Tonåringen utvecklar förmågan till att tänka abstrakt (Fisher, 1980; Hwang & Nilsson, 2011) och frigör sig från barndomens konkreta självrepresentationer (Rosenberg, 1979). Den orefleterade självacceptans som är karaktäriserande för yngre åldrar finns inte kvar på samma sätt (Harter, 1999). Tonåringen blir så småningom mer introspektiv och definierar sig själv utifrån sin inre värld av tankar och känslor (Rosenberg, 1979). I de tidiga tonåren är abstraktionerna enkla och isolerade (Fisher, 1980) vilket kan medföra kognitiva begränsningar. Ett helt integrerat självporträtt kan ännu inte

konstrueras (Harter, 1999). Den unga upptäcker heller inte de motsägelser mellan olika själv i olika roller som kan tänkas uppstå med den ökade differentiering av själv som sker under denna tid (Harter & Monsour, 1992). Exempelvis kan den unga vara busig och glad med vänner men depressiv med föräldrar (Harter, 2006). Först i mitten av tonåren utvecklas förmågan att kunna jämföra enkla abstraktioner, vilket kallas abstrakt kartläggning (Fisher, 1980), som ökar sannolikheten för att motsatser mellan självattribut upptäcks (Harter, 1999). Den unga kan ännu inte integrera motsägelser om sig själv fullt ut, vilket kan skapa intrapsykisk konflikt och förvirring över vilka beteenden som representerar dennes egentliga själv (Harter & Monsour, 1992). Ett kritiskt steg i utvecklingen är att individen i tidig vuxen ålder kan konstruera abstraktioner av högre ordning där enkla abstraktioner samkoordineras (Fisher, 1980), vilket ger mening och legitimitet till det som tidigare verkade vara motsägelser om självet (Harter, 2006).

Den kognitiva utvecklingen i tonåren medför även förmågan att tänka hypotetiskt om händelser som inte finns i nuet (Coleman, 1982; Hwang & Nilsson, 2011). Tonåringen kan nu planera för framtiden på ett sätt som inte var möjligt tidigare (Hwang & Nilsson, 2011). En minskning i ungdomars självkänsla under tonåren kan höra samman med utvecklandet av förmågan att tänka abstrakt över sig själv och sin framtid där den unga ser förlorade möjligheter och ouppnådda förväntningar (Robins & Trzesniewski, 2005). Individen värderar sitt nuvarande själv beroende på de möjligheter som denne ser för sig själv i framtiden (Markus & Nurius, 1986). Forskning har gjorts på hur ungdomar med låg och hög självkänsla skiljer sig vad gäller sina framtidsbilder. Studier visar att både ungdomar med låg och hög självkänsla tycks ha samma nivå på sina drömmar och önska sig framgång i samma utsträckning (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965). Resultat visar dock att grad av självkänsla hör samman med de förväntningar ungdomar har gällande vad de faktiskt kan uppnå i framtiden (Adamson & Lyxell, 1996; Coopersmith, 1967; Knox, Funk, Elliot & Greene Bush, 1998; Rosenberg, 1965; Trempala & Malmberg, 1998). En god självkänsla är enligt Coopersmith (1967) kopplat till kombinationen av en högre strävan gällande det som man anser är realistiskt för en och även en större uppfyllelse av dessa anspråk. Tonåringar med lägre självkänsla sätter lägre mål för sig själva och tror dessutom att de inte kan nå dem. De tror sig även i lägre grad besitta nödvändiga förmågor för framgång (Coopersmith, 1967). Vissa studier har visat att ungdomar med låg självkänsla har en mer dystert och oroligt syn på framtiden (Adamson & Lyxell, 1996; Rosenberg, 1965). Sweeny, Carroll och Shepperd (2006) resonerar att människor med låg självkänsla i högre grad fokuserar på saker som kan leda till oönskade utfall. I en nyligen publicerad studie (Carroll, Arkin & Shade, 2011) visades dock inga skillnader mellan unga personer med höga och låga självtvivel vad gäller den grad de trodde att oönskade utfall faktiskt skulle ske i framtiden. Det visade sig dock att skillnaden mellan grupperna låg i att personer

med höga självtvivel, vilket ofta är kopplat till låg självkänsla (Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch & Arkin, 2000), bedömde sannolikheten att uppnå önskade framtidsbilder som mindre.

Frågor som rör självständighet tenderar att bli viktiga under tonårstiden då den unga hamnar i en ny social position eller möter nya uppgifter och krav (Erling & Hwang, 2001). Det är under denna tid som den unga börjar separera sig från föräldrarnas påverkan (Cullberg Weston, 2008). I frigöringsprocessen är det betydelsefullt för ungdomen att kunna utvecklas till en självständig individ och samtidigt behålla emotionell närhet till sina föräldrar (Allen, Hauser, Bell & O'Connor, 1994). Den grad som tonåringen upplever sig ha autonomi och får möjlighet att själv ta beslut utan överdriven kontroll från föräldrarna är positivt relaterat till självkänsla (Bush, 2000) och å andra sidan kan hög psykologisk kontroll från föräldrar (Shek, 2007) samt en överbeskyddande föräldrastil (DeHart, Pelham & Tennen, 2006) vara förknippat med en lägre grad av självkänsla.

I de senare tonåren börjar den unga att utvecklas till en samhällsmedborgare. Under denna tid framkommer vanligen personliga trosföreställningar, värderingar, och moraliska standards som är mer grundade i tonåringens egna värderingar och inte endast i ett system av värderingar som förts vidare av föräldrar eller andra auktoriteter (Steinberg, 2007). Tonåringen verkar nu ha mer möjlighet att möta dessa standards, vilket leder till förhöjd självkänsla (Harter, 1999).

Könsaspekten är viktig att ta hänsyn till vad gäller hur självkänslan påverkas under tonåren. Skiftningarna i självkänsla under tonåren har visat sig vara mer dramatiska för flickor (Baldwin & Hoffman, 2001). Empiriska resultat gällande relationen mellan självkänsla och kön visar konsistent, om än måttligt, att pojkar i tonåren har högre självkänsla jämfört med flickor (Bolognini, Plancherel, Bettschart & Halfon, 1996; Quatman & Watson, 2001). Empiriska resultat visar på könsskillnader i självuppfattning inom olika domäner. En tydlig skillnad finns exempelvis vad gäller fysisk självuppfattning, där tjejer genomgående värderar sitt utseende och sin atletiska kompetens lägre (Bowker, 2006, Dubois, Tevendale, Burk-Braxton, Swenson & Hardesty, 2000; Wigfield, Eccles, Mac Iver, Reuman & Midgley, 1991).

Sammanfattningsvis kan konstateras att aspekter som har visat sig vara viktiga för självkänslans utveckling i tonåren är fysiska förändringar, psykologiska och sociala förändringar, den kognitiva utvecklingen av abstrakt och hypotetiskt tänkande, självständighet från föräldrar, utvecklingen av moraliskt tänkande, och könsaspekten. Tonåren verkar vara en turbulent period där tankar om framtida möjligheter blir centrala genom det hypotetiska tänkandet. Med hänsyn taget till det samband som tycks finnas mellan framtida utsikter och självkänsla har denna studie ungdomars bild av sig själva i framtiden som utgångspunkt.

Studiens teoretiska och begreppsmässiga utgångspunkter

Med tanke på de olika teoretiska inriktningarnas bidrag finns många sätt att betrakta självkänslan samt flera aspekter av självkänslan att förhålla sig till. Utifrån denna komplexitet har den föreliggande studien valt att främst utgå från ett socialkognitivt perspektiv vad gäller tanken om möjliga själv. Studien har även influeras av det humanistiska synsättet rörande diskrepans mellan olika självbilder och hur det påverkar psykiskt välmående. Vi har dessutom tagit utgångspunkt i James tankar om att det är de områden som är av vikt för individen som är betydelsefulla för självkänslan.

Då man läser forskning på området framkommer att begreppen självvärdering och självkänsla ofta används synonymt, vilka avser den värderande aspekten av självet. I denna studie kommer begreppet självkänsla och självvärdering därför att användas synonymt, och definieras som en individs uppfattningar om, samt värderingar av sig själv som person. Med låg och hög självkänsla avses i denna studie en positiv eller negativ global värdering av sig själv som person. Studien studerar ungdomars framtida självbilder utifrån begreppet möjliga själv (Markus & Nurius, 1986). Möjliga själv definieras här som en individs olika självbilder i framtiden och kommer i denna studie benämnas som framtidsbilder. Studien undersöker tre typer av framtidsbilder: de själv som man drömmer om att vara men som inte nödvändigtvis är realistiska, de förväntade själv som ses som realistiska, samt farhågor det vill säga det som man är rädd för att bli. Studien kommer även att använda sig av begreppet önskade framtidsbilder som inbegriper individens drömsjälv och/eller förväntade själv som denne vill sträva efter att uppnå. Framtiden har definierats på olika sätt i tidigare studier. Med framtiden avses i denna studie tio år framåt i tiden.

Att mäta självkänsla och möjliga själv hos tonåringar

Inom forskningen används flera mätningsskeden för att undersöka självkänslan. Med tanke på självkänslans olika aspekter är det en svår uppgift att fullständigt täcka av komplexiteten av detta fenomen. När självkänslan studeras är individens subjektiva tolkning av intresse, således är man beroende av vad hon eller han rapporterar om sig själv (Burns, 1979). Den vanligaste självrapporteringstekniken är frågeformulär. Utöver frågeformulär används bland annat intervjuer och ostrukturerade essäer för att mäta självkänsla.

För att mäta ungdomars framtidsbild, utifrån begreppet ”möjliga själv” används huvudsakligen strukturerade metoder (frågeformulär och intervjuer), narrativa metoder och visualiserings- eller dramametoder (Wai-Ling Packard & Conway, 2006). Den mest frekvent använda metoden är strukturerade enkäter och intervjuer. Den strukturerade intervjumetoden är att föredra över skriftliga metoder eftersom forskaren tydligare kan förklara efterhand som frågorna

kommer. Vid jämförelseanalyser är strukturerade intervjuer lämpliga eftersom svaren har en form som effektivt möjliggör en jämförelse mellan två grupper då det finns en enhetlighet i frågorna (Wai-Ling Packard & Conway, 2006).

Ämnet för en intervju ska enligt Langemar (2008) vara aktuellt för deltagarna för att de ska vara motiverade att berätta saker. Tonåringars förmåga att reflektera över sina tankar kombinerat med fysiska och psykologiska förändringar gör att de tänker mer om sig själva. Det kan tänkas medföra ett större intresse av att få berätta om sig själv. Förmågan att tänka hypotetiskt (Hwang & Nilsson, 2011) och möjligheten att kunna föreställa sig positiva och negativa versioner av vad man kan bli är nyligen utvecklade (Knox et al., 1998). Detta innebär att framtiden och möjliga själv är högst framträdande under denna period. Tonåringar har mer utvecklade kommunikationsfärdigheter än tidigare och kan variera sin språkstil enligt situationen (Almér, 2006). De utvecklade färdigheterna utgör tillsammans grundläggande förutsättningar för att intervjua tonåringar om deras möjliga själv.

Det finns olika metoder att undersöka självkänsla och möjliga själv. Den aktuella studien använder frågeformulär för att undersöka ungdomars självkänsla och intervjuer för att undersöka ungdomars möjliga själv.

Syfte och frågeställning

Med dagens rådande ideal och oändliga möjligheter är det intressant att undersöka hur svenska ungdomar ser på sin framtid. Syftet med studien är att undersöka hur högstadiel elever med olika grad av självkänsla skiljer sig åt vad beträffar synen på sig själva i framtiden dvs. sina drömbilder, förväntade framtidsbilder och sina farhågor, samt hur diskrepansen ser ut till dessa framtidsbilder. Forskning visar att en diskrepans, ett avstånd, mellan en persons aktuella syn på sig själv och hypotetiska självbilder kan ha konsekvenser för dennes nuvarande värdering av sig själv och psykiska välmående. Ett sätt att närma sig ungdomars psykiska välmående kan därför vara att undersöka möjliga själv i framtiden. Det är särskilt intressant att se om ungdomar med låg självkänsla skiljer sig från de med hög självkänsla.

Man kan tänka sig att tonårstiden är en särskilt känslig period för de negativa effekterna av diskrepanser till föreställda självbilder med tanke på att det är en tidpunkt då självmedvetenheten ökar och den unga är mitt i sökandet efter vem denne är. Högstadieungdomarna i studien är i den period av livet då de börjar kunna jämföra skillnader mellan olika självbilder vilket kan ge upphov till intrapsykisk konflikt (Harter & Monsour, 1992). Under denna tid är det tänkbart att ungdomar är mer uppmärksamma på skillnader mellan olika självbilder än likheter och det kan tänkas att diskrepanser är särskilt plågsamma.

Studien är deduktiv och teoristyrd vilket innebär att tidigare forskning och teori har utgjort en grund till de frågeställningar som utformats för studien (Langemar, 2008). Forskningen har visat att det kan finnas en skillnad mellan individer med låg och hög självkänsla vad gäller tron på sina realistiska möjligheter och farhågor i bilden av sig själva i framtiden. Här är av intresse att undersöka om det även verkar finnas skillnader i vad de drömmer och fantiserar om. Man kan fundera på om låg självkänsla i huvudsak karaktäriseras av en tro på negativa möjligheter och/eller avsaknaden av en tro på positiva möjligheter.

Studiens centrala fokus är på skillnader mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla. Huvudfrågeställningen är uppdelad i fyra underområden: drömbilden, den förväntade bilden, farhågor och en analys av diskrepanser:

- Frågeställning:** Hur skiljer sig framtidsbilderna hos ungdomar med låg respektive hög självkänsla?
- a) Vad drömmer ungdomar om i framtiden?
 - b) Vad är ungdomars förväntningar på framtiden?
 - c) Vad är ungdomars farhågor för framtiden?
 - d) Hur ser diskrepansen ut mellan ungdomars förväntningar och drömmar respektive farhågor, sett till skattningar och beskrivningar av framtidsbilder?

Metod

Studiens design

Intervju valdes som metod för att undersöka ungdomars framtidsbilder, det vill säga deras drömbild av sig själva i framtiden, hur de faktiskt förväntade sig att bli och hur de var rädda för att bli. Intervjuer antogs ge en djupare förståelse för hur ungdomar tänker om sig själva i framtiden, i jämförelse med enkäter. För att finna ungdomar med hög respektive låg självkänsla användes självskattningsformuläret "Jag tycker jag är", som valdes då det är ett välanvänt instrument i Sverige för att mäta ungdomars självkänsla. Fördelen med formulär var att det kunde användas på stora grupper varifrån lämpliga deltagare med ytterlighetsresultat på självkänsla kunde väljas ut på ett snabbt och effektivt sätt.

Deltagare

I intervjuerna deltog 18 högstadiel elever mellan 14-16 år, varav fem pojkar och tretton flickor. Av dessa ungdomar tillhörde åtta personer, en pojke och sju flickor, den grupp som hade

skattat sig lägst. Tio personer, fyra pojkar och sex flickor, tillhörde den grupp som hade skattat sig högst på självskattningsformuläret "Jag tycker jag är". Samtliga som skattade en låg självkänsla angav att svenska var det språk de oftast talade hemma. Av de som skattade högt på självkänsla angav mer än hälften att de oftast talade svenska, ett fåtal angav att de talade arabiska och ytterligare ett fåtal angav inget språk som de oftast talade hemma.

Av totalt 24 ungdomar som togs ut som potentiella intervjupersoner valde två tillfrågade pojkar med hög självkänsla att tacka nej och en flicka gick inte att få tag på. Bland ungdomar med lågt skattad självkänsla föll tre flickor bort, vilket berodde på att dessa inte gick att få tag på.

Instrument

Självskattningsformuläret "Jag tycker jag är". Det standardiserade formuläret mäter barn och ungdomars självvärdering (Ouvinen- Birgerstam, 1999). Instrumentet är utformat som en självskattningsskala med en mängd påståenden inom områden som har visat sig vara betydelsefulla för barn och ungdomars självbild och självkänsla. I föreliggande studie användes Version B för åldersgruppen mellan- och högstadieelever. Formuläret omfattar områdena: fysiska egenskaper, färdigheter och talanger, psykiskt välmående, relationer till föräldrarna och familjen samt relationer till andra. Varje område består av lika många positiva och negativa påståenden och sammanlagt finns i formuläret 72 påståenden. Exempel på påståenden är "Jag har lätt att lära mig" och "Jag skulle vilja ändra en hel del på min kropp". Ungdomen får ta ställning till ett av fyra svarsalternativ om huruvida påståendet stämmer överens med den egna personen: "Stämmer precis", "Stämmer ungefär", "Stämmer dåligt" eller "Stämmer inte alls". Självskattningsformuläret "Jag tycker jag är" anses ha god validitet och en god reliabilitet, mellan 0,91 och 0,93 (Ouvinen-Birgerstam, 1999). Korrelationerna mellan delskalorna och hela skalan är höga för samtliga delskalor i Version B där koefficienterna löper mellan 0,71 och 0,82. Interkorrelationskoefficienterna för delskalorna ligger mellan 0,31 och 0,60.

Intervjuguiden. Intervjufrågorna (se bilaga 1) utformades med utgångspunkt i teorin och forskning om möjliga själv samt efter genomförande av pilotintervjuer. Intervjun utgick från tre huvudområden: ungdomarnas drömbild av sig själva om tio år, bilden av vad de realistiskt förväntar sig att de kommer att bli samt bilden av vad de är rädda för att bli. Ett exempel på en fråga är: Om du föreställer dig själv om tio år, hur tänker du dig att det är möjligt att det kan se ut för dig?

Teoretiker inom området menar att en individs självkänsla kan vara relaterat till den upplevda diskrepansen mellan hypotetiska självbilder och det nuvarande självet (Cross & Markus, 1991; Knox et al., 1998). Denna diskrepans kan återspeglas i individens bedömning av sannolikheten för att uppnå möjliga själv (Knox Funk, Elliot & Greene Bush, 2000). Ett sätt att

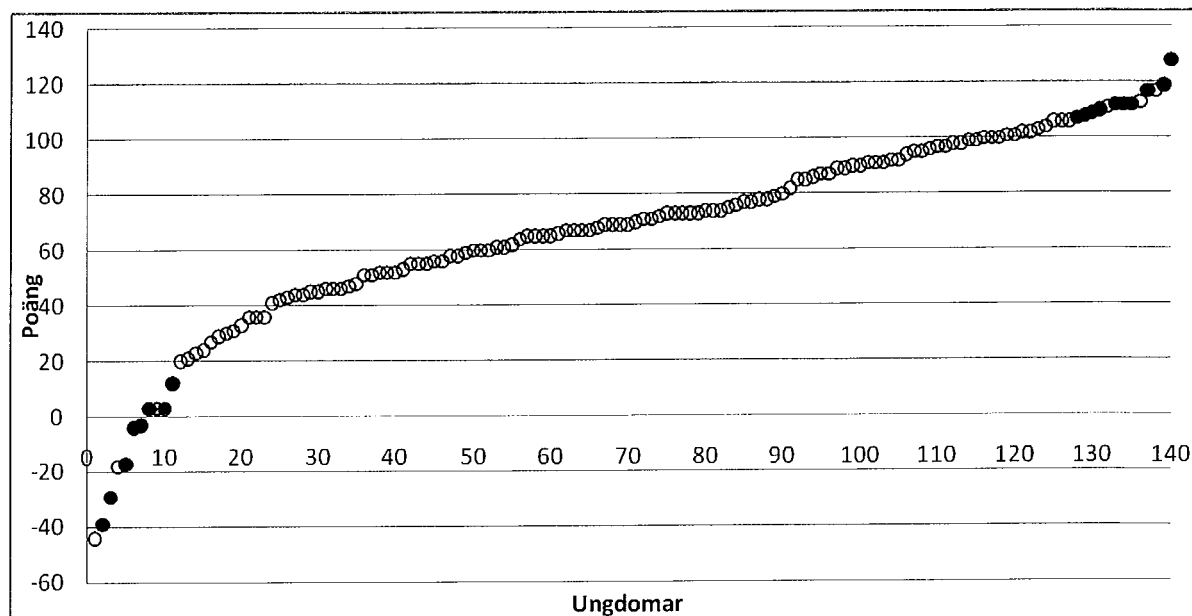
undersöka diskrepansen mellan ungdomars nuvarande själv och olika framtidsbilder var att be dem skatta sannolikheten för att möjliga själv skulle inträffa. Möjliga själv är skattade som mindre troliga om de upplevs som avlägsna eller avvikande från det verkliga självet. Skattningar, på en ordinär skala 1-10, gjordes på de önskade själv och farhågor som ungdomarna bedömde var viktiga att sträva efter respektive undvika. Detta enligt James tankar om att det är de områden som är av vikt för individen som är betydelsefulla för självkänslan. Ungdomarna fick även göra en bedömning av huruvida de ansåg sig ha de egenskaper som var associerade med dessa möjliga själv, då det finns teori som talar för att utfall ses som sannolika om individen tror sig ha nödvändiga egenskaper för en realisering av detta (Rosenberg, 1965).

Procedur

Urvalsprocessen. För att finna ungdomar med låg och hög självkänsla fick högstadiel elever fylla i självskattningsformuläret "Jag tycker jag är". Kontakt med rektorer på skolorna gjordes initialt genom brev eller mejl med skriftlig information om studien (se bilaga 2). Till de skolor som tackade ja skickades föräldrablanketter via post eller mejl för informerat samtycke (se bilaga 3).

Vid dagen för genomförandet av undersökningen samlades de elever som fått medgivande om deltagande i ett gemensamt klassrum. Forskarna presenterade och informerade om studiens upplägg och intervjun samt att man vid deltagande i intervjuer skulle få en biobiljett. Varje formulär hade tillskrivits en kod som matchades till varje elev på klasslistan för att kunna kontakta elever inför intervjuer. Förfarandet utfördes enligt manualen för "Jag tycker jag är" (Ouvinen- Birgerstam, 1999). Deltagarna fick även fylla i en demografisk blankett (se bilaga 4). Sammantaget tog det cirka 30 minuter för eleverna att fylla i formulären.

Sammanlagt deltog sex skolor och 14 klasser belägna i södra Sverige. Av 329 tillfrågade valde 140 elever att delta, 76 flickor (58,5%) och 54 pojkar (41,5%). I fyra av skolorna gjordes enkätundersökningen när eleverna gick i årskurs 8 medan resterande två genomfördes när eleverna börjat i årskurs 9. Insamlad data bearbetades i dataprogrammet SPSS. Ett ändamålsenligt urval av typiska instanser (Shadish, Cook & Campbell, 2002) användes. Urvalskriteriet för intervjupersonerna var att eleverna skulle ha en sammanlagd poäng på självskattningsformuläret som avvek mer än 1,5 standardavvikelse (SD) från medelvärdet. Fördelningen av skattningarna blev skev (se figur 1) då ungdomarna tenderade att skatta sig högt. Elva ungdomar hade skattningar som avvek mer än 1,5 SD under medelvärdet. I det övre spannet fanns endast en ungdom som hade skattat sig över 1,5 SD från medelvärdet varvid forskarna valde att tillfråga ungdomar som hade skattat sig högst för intervju. I figur 1 åskådliggörs fördelningen av deltagarnas sammanlagda poäng på självskattningsformuläret, $N=140$ ($M=66,9$, $SD=33,9$).



Figur 1. Fördelning över ungdomars poäng på självkänsla enligt "Jag tycker jag är".

Markerade prickar står för ungdomar som blev föremål för intervju. (ungdomar med låg självkänsla N= 8 och ungdomar med hög självkänsla N= 10).

Intervjuerna. Elever med högt och lågt resultat på självkänslasformuläret "Jag tycker jag är", kontaktades per telefon och tillfrågades om deltagande i intervjun. Intervjuerna påbörjades under början av höstterminen när eleverna gick i årskurs nio och ägde rum efter skoltid på deras skola.

Forskarna genomförde lika många intervjuer var inom respektive grupp med hög och låg självkänsla. Vid intervjun gavs information om konfidentialitet, hur intervjun skulle gå till samt att den skulle bli inspelad. Intervjuerna var semistrukturerade (Kvale, 2009) i det avseendet att samtliga frågor ställdes till alla personer i samma ordning men utrymme fanns för följdfrågor för att bland annat utveckla och tydliggöra svar. 60 minuter avsattes för intervjuerna men intervjuerna varade generellt cirka 30 minuter.

Analys och bearbetning av data

Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades. Intervjumaterialet analyserades främst med kvalitativ analysmetod, vilket delvis gjordes med utgångspunkt i Langemars (2008) beskrivna steg för deskriptiv studie med teoristyrd tematisk analys. Intervjumaterialet har även delvis analyserats med ad-hoc metoder (Kvale, 2009), vilket tillät forskarna att analysera antalet framtidsbilder som ungdomarna ansåg var viktigt att sträva efter respektive undvika samt bearbeta

skattningar.

Kodningsförfarandet utgick från befintliga teman som sammanställts utifrån tidigare forskning kring framtidsbilden hos ungdomar, särskilt med utgångspunkt i begreppet möjliga själv (Adamson et al., 2007; Cross & Markus, 1991; Knox et al., 1998; Markus & Nurius, 1986; Oyserman & Markus, 1990). I de olika studierna framkom liknande teman som delvis var överlappande men skillnader fanns i hur forskare hade valt att göra kategoriseringen. De vanligaste teman som förekom i tidigare studier utgjorde de teman som forskarna valde att använda sig av. Dessa organiserades i överordnade huvudteman. Kodningen utgick således från följande sju huvudteman:

1. Relationer. Exempelvis: olika typer av relationer, ha en familj eller livspartner.
2. Person, vilket innefattar psykiskt välmående, relationsinriktade personliga beskrivningar, autonomi och självinriktade personliga beskrivningar. Exempelvis: vara deprimerad, vara omtänksam, klara sig själv och intelligent.
3. Yrkesliv och utbildning, vilket innefattar jobb och skola/utbildning. Exempelvis: att ha ett jobb, dåliga betyg.
4. Livsstil. Exempelvis: njuta av livet, resa, bo utomlands, fritid, droger och beroende.
5. Fysisk hälsa/ohälsa. Exempelvis: ha en god fysisk hälsa, atletisk, utseende, bli sjuk, bra på sport, bli ful.
6. Materiellt. Exempelvis: ha fina saker eller att vara fattig.
7. Generell framgång/ misslyckande. Exempelvis: nå det man vill, bli misslyckad eller kriminell.

De delområden som ingen av ungdomarna nämnde togs bort och de svar som inte inrymdes under de teman som inledningsvis valdes utgjorde nya teman. De få teman som tillkom hade förekommit i tidigare forskning men endast i någon studie, varvid dessa teman inledningsvis inte inkluderades.

Analyserna genomfördes gemensamt av forskarna. Alla 18 transkriberade intervjuer lästes igenom flera gånger av båda forskarna. För varje transkriberad intervju markerades i texten vilka teman som förekom i svaren. Då forskarna vid intervjutillfället visste vilken grupp som ungdomen i intervjun tillhörde, var de medvetna om att detta kunde färga analysen. Med denna medvetenhet under kodningsförfarandet förde forskarna en kontinuerlig diskussion kring materialet och intog genomgående ett kritiskt förhållningssätt och diskuterade hur de hade kodat ett visst svar. Tabeller för hur varje ungdom hade bidragit till olika teman för drömbild, förväntad bild och oönskad framtidsbild sammanställdes (se bilaga 5, 6, 7). Efter kodningen i teman tittade forskarna på mönster i innehållet i beskrivningarna för varje tema inom respektive grupp. Därefter jämfördes låg- och höggruppen med varandra för att se till eventuella skillnader.

En analys av diskrepans som ungdomarna med låg och hög självkänsla hade mellan sina drömbilder respektive farhågor gjordes. Detta gjordes dels genom jämförelse av beskrivningarna av deras förväntade framtidsbild med beskrivningarna av deras drömbilder och farhågor. Detta för att se om det som de realistiskt förväntade sig var mer överensstämmande med deras drömmar eller med deras rädslor. En analys av diskrepans gjordes även utifrån ungdomarnas sannolikhetsskattningar och tro på att inneha särskilda egenskaper för prioriterade önskade framtidsbilder respektive farhågor. Skillnader i hur många önskade framtidsbilder respektive farhågor som ungdomarna prioriterade undersöktes först genom att beräkna antalet prioriterade framtidsbilder. Exempelvis kunde en ungdom beskriva att ett bra jobb och en familj var något de ville sträva efter, vilket sågs som två önskade framtidsbilder. En jämförelse gjordes sedan av hur sannolikt ungdomarna trodde att det var att deras prioriterade önskade framtidsbilder respektive farhågor skulle inträffa. På en skala 1-10 bedömdes en skattning på sex och uppåt som en stor sannolikhet, medan fem och mindre innebar att det var mindre sannolikhet. För att illustrera hur ungdomarna hade skattat beräknades varje intervjupersons genomsnittliga skattning (se figur 2, 3 i resultatredovisning) på de olika framtidsbilder som denne bedömt som viktiga. Ingen statistisk analys av skattningarna gjordes då antalet deltagare var lågt och syftet var att beskriva eventuella tendenser. En jämförelse gjordes även mellan ungdomarna i låg- och höggruppen som gällde huruvida de tyckte sig ha de egenskaper som kopplades till önskade framtidsbilder respektive farhågor. Deras beskrivningar analyserades efter huruvida ungdomarna i de olika grupperna sade sig ha de egenskaper som de associerade med önskade framtidsbilder och farhågor.

I resultatredovisningen kommer huvudmönster från intervjuerna med ungdomarna att presenteras. Där det ansågs nödvändigt har ungdomarnas talspråk med stor varsamhet ändrats till skriftspråk för att göra budskapet lättare att ta till sig.

Etik

Ett etiskt förhållningssätt betonades genom ett aktivt informerat samtycke från eleverna och deras vårdnadshavare för deltagande i studien. Informationen innefattade elevens frivilliga deltagande och möjligheten att avbryta sin medverkan. Elevernas anonymitet innebar att informationen skulle behandlas konfidentiellt och ingen utomstående skulle få kännedom om deras namn eller vilken skola de gick på. Forskarna var observanta både under genomförandet av formulärundersökningen och under intervjun om någon elev reagerade negativt. Eleverna i undersökningen uppfattades inte ha reagerat på ett sådant sätt. Forskarna hade på förhand tagit reda på information om skolans resurser för elevhälsa för att vid eventuellt behov kunna hänvisa eleven till en vuxen kontakt. I föreliggande studie anges varken skolornas namn eller den ort de är belägna

i. Studien ingår i ett större forskningsprojekt som har genomgått etisk granskning. Återkoppling till skolorna sker genom att en sammanfattning av studien skickas, för att undvika att deltagare genom sina uttalanden kan identifiera vilken grupp de tillhör då det inte går att utesluta att detta kan vara känsligt.

Resultat

Resultaten tyder på att det finns centrala skillnader men även likheter mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla beträffande innehållet i deras framtidsbilder samt gällande diskrepansen, det vill säga det avstånd som finns från deras förväntade och nuvarande själv till deras önskade framtidsbilder respektive farhågor. Det som redovisas i resultaten är mönster och tendenser inom respektive grupp. Med framtiden avses tio år framåt i tiden. Resultatredovisningen är uppdelad i fyra avsnitt där skillnader mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla redogörs för. Avsnitten handlar om ungdomarnas drömmar om sin framtid, ungdomarnas förväntade bild av sin framtid, ungdomarnas farhågor för framtiden och en analys av diskrepans.

Ungdomarnas drömmar om sin framtid

När ungdomarna intervjuades om sina drömmar berättade de om framtidsbilder inom temana relationer, person, livsstil, yrkesliv och utbildning samt materiella ägodelar. Mer sällan framkom beskrivningar relaterat till fysiska aspekter och generell framgång. De vanligaste beskrivningarna i nämnd ordning rörde yrkesliv, relationer, den egna personen, och materiella saker. (för ungdomarnas bidrag till drömsjälv, se bilaga 5)

Centrala likheter som fanns mellan ungdomar med låg och hög självkänsla var att många ville ha familj eller partner samt ett jobb. Ett citat exemplifierar en ungdoms framtidsdröm: ”Jag skulle vilja bli antingen fritidspedagog eller socionom. Sen hade jag nog velat typ jobba med ungdomar och sånt (...). Och så hade jag kanske bott tillsammans med någon.” Citatet illustrerar en typisk drömbild, vilken inkluderar att ha ett drömyrke och ett parförhållande. Nedan kommer de väsentliga skillnader som framkom mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla att presenteras.

Drömbild av yrkesliv och utbildning. *Ungdomarna med låg självkänsla* tycktes välja yrken där de kunde ge stöd åt andra människor. Exempel på yrken som nämndes var psykolog, behandlare, socionom, fritidspedagog och hjälplärare. Utbildning nämndes sällan av ungdomar med låg självkänsla. Anledningen till yrkesvalet uttryckte de flesta var att de ville hjälpa andra människor. Till exempel: ”Det är väl att jag vill hjälpa andra eftersom man kanske själv har varit i samma situation.” På detta sätt tenderade ungdomarna beskriva att de ville hjälpa andra människor, vissa på grund av egna erfarenheter av svårigheter, som de såg som centrala att undvika i livet.

Ungdomarna med hög självkänsla tycktes däremot ha en dröm om yrken som inte verkade vara av omvårdande karaktär. Exempel på yrken som nämndes var jobb inom datateknik, diplomat, skådespelare, civilekonom, arkitekt, marinbiolog och chef på ett läkemedelsföretag. Som anledning till yrkesvalen berättade många av ungdomarna att de önskade ett ”bra jobb”. En av ungdomarna med hög självkänsla beskrev:

Jag skulle ju helst vilja bli en skådespelerska och dansare (...) för att jag tycker om att hålla på med musik och sjunga och sånt här. Så det är vad jag helst skulle tycka var roligt. Sen har jag också funderat på civilekonom för jag tycker att matte är roligt och så vill jag ha ett bra jobb (...). Så det skulle jag vilja tycka är roligt att jobba med.

Utdraget illustrerar en ungdom som gärna vill kombinera arbete och intresse. Beskrivningar av utbildning var vanligt förekommande bland ungdomar med hög självkänsla. Exempel på en beskrivning: ”Att jag har kommit på vad jag verkligen vill jobba med och kanske utbildar mig till det eller är färdigutbildad. Det beror ju på hur lång utbildningen är.”

Sammanfattningsvis visade ungdomarnas beskrivningar att gruppen med låg kontra hög självkänsla skiljde sig i de yrken som de berättade om i sin drömbild, samt i sin betoning på utbildning. Ungdomarna med låg självkänsla tenderade att välja omvårdande yrken där de kunde hjälpa andra, medan ungdomarna med hög självkänsla tenderade att välja andra typer av yrken. De med hög självkänsla tycktes se utbildning som en del av sin professionella framtidsbild medan detta inte verkade vara lika centralt bland ungdomarna med låg självkänsla.

Drömbild av den egna personen. *Ungdomarna med låg självkänsla* drömde om att bli omtänksamma personer som ser till andras behov. Ofta visade de ett personligt engagemang i sitt berättande om sin framtida person. Samtliga i denna grupp beskrev sociala egenskaper i sin drömbild. Ett exempel på en beskrivning kunde se ut enligt följande: ”Jag hoppas lite på att bli lite som min mamma, alltså som en förebild, en snäll person som ser mycket hos andra och som kan hjälpa andra på ett bra sätt då.” Citatet belyser betoningen på hjälpsamhet som ofta framkom i ungdomarnas beskrivningar. I drömbilden av sin person framkom även beskrivningar om att vilja vara autonom. Till exempel: ” (...) att jag ska kunna göra allting själv, eller det mesta i alla fall och om det är något som händer så ska jag kunna fixa det själv utan att någon ska komma dit och hjälpa mig.” På detta sätt kunde ungdomarna med låg självkänsla förklara sin önskan om att bli en självständig person.

Ungdomarna med hög självkänsla tenderade att drömma om att ha allmänt goda sociala egenskaper, utan betoning på hjälpsamhet. De tenderade att berätta om sin framtida person med mindre personligt engagemang, ofta med ett lättsamt tonfall. Till exempel: ”Jag vill nog vara allmänt trevlig och så, positiv och så.” Uttalandet illustrerar hur ungdomar med hög självkänsla

tenderade att fokusera på generella positiva sociala egenskaper som mera togs för givet.

Sammantaget visade ungdomarnas beskrivningar på en skillnad där ungdomarna med låg och hög självkänsla tycktes drömma om att bli olika typer av personer. Ungdomar med låg självkänsla drömde om att bli omtänksamma och autonoma, medan ungdomar med hög självkänsla inte fokuserade på självständighet men däremot på generella och positiva sociala egenskaper.

Drömbild av materiella ägodelar. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderade att beskriva framtidsdrömmar som inkluderade olika typer av materiella ägodelar. Exempel på sådana ägodelar kunde vara att ha hus, bil, lägenhet och pengar. En sådan beskrivning kunde se ut på följande sätt: ”Jag hoppas att jag har tagit körkort och fått en bil. Och sen vill jag bo i en lägenhet.”

Ungdomarna med hög självkänsla presenterade däremot mer sällan materiella aspekter i sin drömbild. I de beskrivningar där materiella aspekter dock framkom fanns fokus på pengar.

Sammanfattningsvis framkom skillnader i ungdomarnas beskrivningar av materiella aspekter. Ungdomarna med låg självkänsla tycktes i högre grad drömma om materiella aspekter i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla.

Ungdomarnas förväntade bild av framtiden

När ungdomarna intervjuades om sin förväntade bild av sig själva i framtiden berättade de om aspekter inom temana relationer, person, yrkesliv och utbildning, livsstil och materiella ägodelar. I enstaka fall framkom beskrivningar av fysiska aspekter och generell framgång. De vanligaste beskrivningarna i nämnd ordning handlade om: yrkesliv och utbildning, den egna personen och relationer. Överlag pratade ungdomarna i båda grupperna om samma yrken som de tidigare beskrivit i drömbilden när de beskrev den förväntade framtidsbilden. I beskrivningarna av den förväntade framtidsbilden framkom tydligare skillnader än likheter mellan grupperna, vilka kommer att presenteras nedan. (för ungdomarnas bidrag till förväntade framtidsbilder, se bilaga 6)

Förväntad bild av yrke och utbildning. En central skillnad som framkom mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla gällde beskrivningarna av de fullständiga möjligheterna att få det framtida yrke som de hoppades på. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderade att visa en tveksamhet om det var fullt möjligt att få det önskade yrket. Detta kunde exempelvis beskrivas på följande sätt:

Om jag inte kommer in på någon läkarutbildning då har jag tänkt åka på nån au pair eller nånting tills jag kommer på vad jag vill bli. Annars (...) vet jag inte vad jag skulle bli, men antingen då att jag jobbar med någonting eller pluggar på någonting annat som jag hittar på vägen liksom.

Exemplet belyser hur en tveksamhet gällande möjligheten att fullfölja den yrkesutbildning som

önskades kunde uttryckas. Ett fåtal av ungdomarna uttryckte dessutom stora tvivel till sina yrkesmöjligheter, vilket de pratade om på exempelvis följande sätt:

- Ungdom: (...) Kanske kommer att ha något litet dåligt jobb, har inte så stora förhoppningar.
 Intervjuare: Vad skulle ett dåligt jobb kunna vara?
 Ungdom: Kanske något som man tjänar dåligt på.
 Intervjuare: Okej.
 Ungdom: Som inte är så kul.

Citatet illustrerar hur beskrivningar av ytterst låga förväntningar på sina faktiska möjligheter kunde yttra sig. Den förväntade framtiden ter sig inte alltid ljus.

Ungdomarna med hög självkänsla tenderade däremot att uttrycka sig mer säkert i att de kunde förvänta sig att få det yrke som de önskade. Ett exempel på detta uttrycktes:

”Alltså det som jag berättade om (drömyrket) tror jag ju i allra högsta grad är möjligt”.

Här exemplifieras hur ungdomar med hög självkänsla tycktes se framför sig en framtid inom önskade yrkesområden. Det önskade yrket var enligt dessa även det som realistiskt kunde förväntas. Om de valde att satsa på det som de drömde om trodde de sig kunna nå dit.

Sammanfattningsvis visade ungdomarnas beskrivningar på skillnader mellan grupperna där ungdomarna med låg självkänsla tvivlade mer på att de kunde förvänta sig sina yrkesrelaterade drömmar, medan de med hög självkänsla i högre grad var mer säkra.

Förväntad bild av den egna personen. En annan skillnad mellan grupperna med låg och hög självkänsla framkom i beskrivningarna av hur de förväntade sig att bli som personer. Oftast beskrev ungdomarna hur de förväntade sig att bli genom att referera till sin nuvarande person.

Ungdomarna med låg självkänsla tenderade att beskriva aspekter av sin förväntade person utifrån sitt agerande i relationer, sitt psykiska välmående och andra personliga egenskaper som inte direkt kan kopplas till samspel med andra människor. De tenderade att med eftertänksamhet beskriva hur de förväntade sig att bli som person. Inom gruppen framkom en delad bild av beskrivningarna. Flera förväntade sig att bli en sårbar person och beskrev en person som var stressad, på dåligt humör, lättirriterad och nedstämd. Några i gruppen beskrev emellertid en person med mer sociala och positiva egenskaper. Ett exempel på en beskrivning av en förväntad sårbar person kunde se ut enligt följande:

- Ungdom: Ja (stor utandning), i så fall tror jag att jag kommer att bli väldigt lätt stressad, så jag kommer säkert att bli en sådan där stressig person. Skulle inte förvåna mig i alla fall och nja, jag skulle troligtvis ha lågt temperament också eftersom jag har det nu. Jag skulle kanske tappa kontrollen lite då och då.
 Intervjuare: Hur tänker du då?
 Ungdom: Ja till exempel att jag bryter ihop helt och hållet och det blir lite som en

stor depression till exempel, eller något sånt. Kanske att det blir för stressigt på jobbet till exempel, något sånt.

Exemplet illustrerar en eftertänksam beskrivning av sig själv där aspekter såsom att vara stressad, ha lågt temperament och riskera att bryta ihop kan ses som aspekter kopplade till det psykiska måendet hos en sårbar person. Som ovan nämnts fanns det dock inom denna grupp även de som förväntade sig att bli en person med sociala positiva egenskaper. Detta kan illustreras med följande beskrivning: "När jag bildar familj och sånt, så kommer jag nog vara där för dem hela tiden, eftersom jag vet hur det känns när det saknas någon och så." Citatet illustrerar en beskrivning av en person som räknade med att ha prosociala positiva egenskaper såsom att ställa upp för andra.

Ungdomarna med hög självkänsla gav främst sociala, positiva och mer allmänna beskrivningar av hur de förväntade sig att bli som personer. Det framkom även beskrivningar av att de såg sig ha utvecklats i positiv riktning. Beskrivningarna kunde se ut på följande sätt: "Ja, det är väl att jag kommer att försöka vara snäll och sånt". Detta kan ses som ett exempel på en allmän positiv och social beskrivning av sig själv i framtiden. Ett annat exempel på hur en positiv beskrivning kunde se ut:

Ja, alltså det som jag hade hoppats på då. Alltså det som jag pratade om innan då att kunna hantera konflikter och det. Jag har ju sett mig själv utvecklas och så. Så jag kan ju hantera det bättre nu.

På detta sätt kunde ungdomarna med hög självkänsla ge positiva beskrivningar av sin förväntade framtida person, som ibland innebar att de hade stärkts. Vissa tenderade att ge mer ospecifika men positivt präglade beskrivningar, där de sade sig vilja vara sig själva i framtiden. Ett exempel på sådant svar var:

(...) jag är alltid mig själv. Jag kommer inte härma någon. Alltså jag är på det sättet jag vill vara. Jag gör som jag vill och det som jag tycker är bra för mig och det som jag känner mig nöjd med.

Citatet belyser hur en ungdom utan närmare specifikation beskrev att denne ville vara sig själv och var tillfredställd med detta.

Sammantaget visade ungdomarnas beskrivningar på en skillnad mellan grupperna. Ungdomarna med låg självkänsla tenderade att beskriva en mer psykiskt sårbar person, medan ungdomarna med hög självkänsla pratade om sig själva utifrån ett positivt ljus.

Förväntad bild av relationer. Ytterligare en skillnad framkom mellan grupperna med låg och hög självkänsla i beskrivningarna av sina framtida relationer. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderade att berätta att de såg en risk med att deras sociala relationer skulle kunna påverkas

negativt av den sårbarhet som de förväntade sig ha. Detta illustreras i följande utdrag:

(...) jag tror att jag kommer att ha rätt mycket kompisar men jag kanske inte hinner vara med alla. Man hinner inte träffa kompisar och sånt, typ för att man är stressad på jobbet och sånt, och så kanske jag lätt blir irriterad.

Utdraget exemplifierar hur ungdomarna med låg självkänsla beskrev på vilket sätt relationslivet kunde tänkas bli lidande beroende på det psykiska tillståndet.

Ungdomarna med hög självkänsla beskrev i sin tur en förväntad bild där de själva hade goda relationer. Ett exempel: ”Ja, då bor jag väl i ett hus ihop med man och barn kanske och är en glad mamma som springer runt och leker med sina barn.” Här illustreras att tillfredsställande familjerelationer fanns med i dessa ungdomars förväntningar om sin framtid.

Sammanfattningsvis pekar ungdomarnas beskrivningar av sina framtida relationer på en skillnad mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla. Ungdomarna med låg självkänsla tycktes förvänta sig begränsade relationsliv som följd av sin förväntade sårbarhet, vilket kunde ses som en kontrast mot ungdomarna med hög självkänsla som såg en positiv relationsframtid framför sig.

Ungdomarnas farhågor för framtiden

När ungdomarna intervjuades om rädslor för framtiden berättade de om aspekter inom temana relationer, person, yrkesliv och utbildning samt generellt misslyckande. De pratade mindre om livsstilsaspekter, materiella aspekter och fysiska aspekter. De vanligaste beskrivningarna bland ungdomarna i båda grupperna i nämnd ordning rörde yrkesliv, person, relationer och att misslyckas i livet. (för ungdomarnas bidrag till farhågor, se bilaga 7)

Framträdande likheter mellan grupperna var att både ungdomarna med låg och hög självkänsla beskrev rädslor för att stå utan jobb, bli ensamma och att inte kunna bilda familj. Följande utdrag visar på hur rädslan över sitt framtida yrkesliv kunde uttryckas av ungdomarna:

När jag blir arkitekt så kanske jag inte kommer att hitta ett jobb (...). Det är kanske inte så lätt att hitta jobb. (...) nu är det ju inte så lätt att hitta jobb. Så det är som jag är rädd för.

Utdraget illustrerar ungdomars oro för att bli arbetslösa i framtiden på grund av den osäkra arbetsmarknaden idag. I beskrivningen av ungdomarnas rädslor för framtiden framkom även tendenser till skillnader mellan grupperna, vilka kommer att presenteras nedan.

Farhågor gällande den egna personen. En central skillnad framkom mellan grupperna i beskrivningarna av hur de inte ville bli som personer. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderade att prata om oron gällande sin egen roll i relationer, såsom att vara otrevlig, inte bry sig om andra eller dra sig undan från omgivningen. En ungdom beskrev: ”Att jag kommer att vara otrevlig mot

folk, att jag är otacksam och bara tänker på mig själv.” Detta kunde även beskrivas på ett mer uttrycksfullt sätt:

- Ungdom: Det är viktigt för mig att undvika att inte bli en dålig person, för då är det inte bara andra som kommer bli missnöjda med mig. Jag kommer ju inte vilja vara en sån person, för hur dom än gör så slutar dom ju tillslut att vara väldigt ensamma. Då är det ju inte så många som vill ha dig runt en.
- Intervjuare: Hur är man om man är en dålig person?
- Ungdom: (...) säger man något till en, så springer den runt och berättar det för dem andra. Eller om någon är i fara eller knipa eller någonting och man bara struntar i det. Eller om nån bara vill att man ska bry sig så vill man inte bry sig. Det är väl så jag ser som en dålig vän eller dålig person, att man inte riktigt bryr sig om sin omgivning utan är ganska självisk.

Båda exemplen illustrerar hur ungdomar i denna grupp tenderade att vara rädda för att bli självcentrerade och bete sig illa mot andra människor. *Ungdomarna med låg självkänsla* pratade även betydligt mer om temat autonomi. De tenderade att uttrycka en oro för att vara i beroendeställning, särskilt i förhållande till sina föräldrar. En ungdom med låg självkänsla beskrev:

- Ungdom: Jag är rädd för att jag inte ska ha kommit någonstans, att jag fortfarande ska bo hemma.
- Intervjuare: Det är det du tänker på att du är rädd för när du tänker om ditt liv i framtiden?
- Ungdom: Ja att jag inte kan stå på egna ben liksom.

Citatet belyser ungdomarna med låg självkänslas rädsla för att inte kunna bli självständiga personer utan bli kvar i ett beroende till sina föräldrar.

Ungdomarna med hög självkänsla pratade i sin tur inte om en rädsla för att bli beroende av andra och de verkade inte bekymrade över möjligheten att de i framtiden skulle fungera sämre socialt. Det var inte alla i denna grupp som uttryckte rädslor för sin person men de som gjorde det fokuserade på personliga egenskaper som inte direkt var kopplade till ett samspel med andra. Exempel på sådana egenskaper kunde vara att bli lat eller inte tålmodig. Det tycktes inte finnas något mönster i de personliga egenskaper som beskrevs. Ett utdrag visar hur detta kunde beskrivas: ”Jag vill inte bli lat, som min pappa. Jag tycker inte om lata människor, om man har ett mål så vill man inte sträva efter sitt mål, man ger upp och sånt. (...) man kämpar inte.” Utdraget illustrerar hur ungdomar pratade om en rädsla för att ha oönskade personliga egenskaper.

Sammantaget tycktes ungdomarnas beskrivningar av rädslor gällande sin framtida person, tyda på en skillnad mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla. Ungdomarna med låg självkänsla var rädda för att de på något sätt skulle påverka sina framtida sociala relationer på ett negativt sätt och bli beroende av andra, medan dessa tendenser inte fanns uttryckt hos ungdomarna

med hög självkänsla. Ungdomarna med hög självkänsla tycktes mer fokusera på andra personliga egenskaper hos sig själva som inte direkt var kopplade till samspel med andra människor.

Farhågor gällande generellt misslyckande. Ytterligare en skillnad fanns i ungdomarnas farhågor. *Ungdomarna med låg självkänsla* pratade om rädslor för att misslyckas i livet men nämnde inte detta tema i lika stor utsträckning som ungdomarna med hög självkänsla. Endast hälften sade något om att inte nå sina drömmar eller att inte ha kommit någonstans i livet.

Ungdomarna med hög självkänsla uttryckte mer oro för att misslyckas i livet genom att inte uppnå sina ideal. Många uttryckte rädslor över att inte lyckas med det de vill, och att därför få ett dåligt liv. Beskrivningarna var ofta relaterade till att inte lyckas få ett jobb. En ungdom med hög självkänsla beskriver sin rädsla:

Om jag misslyckas med vad som helst till exempel gymnasiet. Om jag inte kommer in på det jag valt, så känner man sig nere, och om jag inte kommer in på det universitetet som jag vill ha känner man sig ännu mer nere. (...) om jag inte får det jobb jag vill ha då är det botten.

Utdraget illustrerar hur ett uttryck för ett livsmisslyckande kunde se ut, och vilken betydelse det kunde ha för ungdomarna att inte nå dit de ville på det professionella planet.

Sammanfattningsvis tyder ungdomarnas beskrivningar om det generella misslyckandet på skillnader mellan grupperna. Trots att ungdomarna i båda grupperna uttryckte rädsla för ett sådant misslyckande, var det betydligt fler av ungdomarna med hög självkänsla som pratade om en oro kring att inte lyckas uppnå framtida ideal.

Skillnad mellan ungdomarnas diskrepans till önskade framtidsbilder respektive farhågor

Diskrepansanalysen är uppdelad i olika avsnitt. Det första avsnittet består av en jämförelse mellan ungdomarnas beskrivningar av sina drömbilder, farhågor och förväntade framtidsbilder. Därefter följer analyser av ungdomarnas bedömningar av sannolikheten för att önskade framtidsbilder respektive farhågor skulle inträffa samt huruvida de ansåg sig inneha egenskaper som ökade sannolikheten för detta. Det optimala är att ha en liten diskrepans till önskade framtidsbilder och en stor diskrepans till farhågor då det innebär att en person ser sig kunna uppfylla sina önskningar men tror däremot inte att negativa händelser kommer att inträffa.

Jämförelse mellan framtidsbilderna. För att se om det förelåg någon diskrepans gjordes jämförelser mellan ungdomarnas beskrivningar av förväntade framtidsbilder i relation till drömbilder och farhågor. Resultatet pekar på skillnader mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla vad gäller diskrepansen till drömbilder respektive farhågor. Detta visade sig inom temana yrke och utbildning, den egna personen samt relationer.

Diskrepans gällande yrke och utbildning. Ungdomarna med låg självkänsla tenderade att drömma om arbeten inom hjälpande yrkesområden och beskrev rädslor för att vara utan jobb. På frågan om vad de faktiskt förväntade sig tenderade de att uttrycka en osäkerhet kring om det var fullt realiserbart att uppnå sina drömyrken. Ett fåtal hade dessutom stora tvivel angående detta. Detta indikerar på att det fanns ett visst avstånd, en diskrepans, mellan deras förväntningar och drömmar om sitt yrkesliv eftersom de inte helt och hållet tycktes förvänta sig att inträda sitt drömyrke. Trots en rädsla för att stå utan jobb förväntade sig ungdomarna med låg självkänsla ändå att ha ett arbete även om det inte alltid var det yrke de drömde om. Den förväntade bilden av att ha ett jobb överensstämde således inte med farhågan om att stå utan arbete. Det gav intryck om att de hade ett visst avstånd till sina farhågor gällande yrkeslivet.

Ungdomarna med hög självkänsla tenderade att beskriva drömmar om att ha yrken som inte var av omvårdande karaktär och uttryckte, i likhet med ungdomarna med låg självkänsla, en rädsla för att stå utan jobb. Som svar på vad de kunde förvänta sig i sina framtida yrkesliv uttryckte de med säkerhet att de realistiskt trodde sig kunna förvänta den yrkesbild som de drömde om. Det tycktes inte föreligga någon diskrepans mellan deras förväntningar i relation till deras drömmar gällande yrkeslivet. Den förväntade bilden av att kunna få sitt drömyrke kunde ses som långt ifrån rädslan för att bli arbetslös, vilket pekade på en stor diskrepans till farhågor inom yrkeslivet.

Sammantaget visade resultaten på skillnader mellan låg- och höggruppen i diskrepans inom yrkesliv. Ungdomarna med låg självkänsla tycktes ha en viss diskrepans mellan sina förväntade framtidsbilder och sina drömmar. Resultaten tyder vidare på att de hade en diskrepans till sina farhågor. De var mer tveksamma till att faktiskt få sina drömjobb men förväntade sig inte att stå helt utan arbete. Ungdomarna med hög självkänsla tycktes inte ha någon diskrepans till sina yrkesdrömmar och verkade ha en stor diskrepans till sina farhågor eftersom drömyrket var vad de förväntade sig, vilket var långt ifrån att vara arbetslös.

Diskrepans gällande den egna personen. Ungdomarna med låg självkänsla drömde om att bli hjälpsamma och självständiga personer. I de beskrivna farhågorna framkom en rädsla för att må psykiskt dåligt, inte vara självständig och att bete sig negativt mot andra. Autonomi var ett tema i deras drömmar och rädslor men framkom inte i den förväntade bilden av framtiden. De tenderade att förvänta sig att bli en stressad person med begränsningar i relationer och mindre tid för att umgås med andra. Det fanns dock ett fåtal inom denna grupp som beskrev en förväntad bild av en person som hade ett mer prosocialt förhållningssätt, vilket var likt drömbilden. Tendensen inom gruppen att förvänta sig en sårbar person kunde ses i kontrast till den hjälpsamma och prosociala drömpersonen. Detta tyder på att det fanns ett stort avstånd mellan deras förväntningar och drömmar om sin framtida person eftersom de föreställde sig att bli någon annan än vad de

egentligen önskade. Att förvänta sig att bli en psykiskt sårbar person med begränsade relationer kunde ses mer i likhet med den person de var rädda för att bli. Detta tyder på att de hade en mindre diskrepans till sina rädslor.

Ungdomarna med hög självkänsla hade drömmar om att vara en glad och social person. Inom gruppen fanns olika tendenser där vissa inte uttryckte farhågor gällande den egna personen medan andra uttryckte rädslor över att må psykiskt dåligt eller ha negativa personliga egenskaper. Ungdomarna med hög självkänsla förväntade sig att bli någon med positiva egenskaper och som hade genomgått en positiv utveckling. Vissa uttryckte att de ville ha samma positiva personlighet som de för nuvarande hade. Deras förväntade bild av sig själva som person kunde ses som mer lik drömbilden, vilket tyder på en liten diskrepans till drömmarna. Bilden av den förväntade personen var dock långt ifrån vad de var rädda för att bli, vilket indikerade på en stor diskrepans till farhågor.

Sammantaget visade resultaten på skillnader mellan ungdomarna med låg och hög självkänsla vad gäller diskrepans mellan framtidsbilder om den egna personen. Ungdomarna med låg självkänsla tenderade att förvänta sig att bli sårbara personer och mindre sociala, en bild som var olik deras dröm och mer i likhet med vad de var rädda för att bli. Detta tyder på en stor diskrepans till drömbilden och en mindre diskrepans till farhågor. Däremot förväntade sig ungdomarna med hög självkänsla att bli som sin drömperson, positiva och glada, vilket var långt ifrån det som de var rädda för att bli. Det ger indikation på en liten diskrepans till drömmarna och en stor diskrepans till farhågor.

Diskrepans gällande relationer. *Ungdomarna med låg självkänsla* drömde om att ha familjerelationer eller att ha en partner, och uttryckte rädslor för att i framtiden bli ensamma och inte kunna bilda familj. Vad de faktiskt förväntade sig var att deras relationer kunde påverkas negativt av att de själva bland annat var stressade. Att uppleva begränsningar i relationer kunde tyckas stå närmare deras farhågor. Detta gav intryck av en mindre diskrepans till farhågor och även en större diskrepans mellan vad de förväntade sig och vad de drömde om gällande sina relationer i framtiden.

Ungdomarna med hög självkänsla hade liknande framtidsdrömmar och rädslor gällande sina relationer som ungdomarna med låg självkänsla. Däremot beskrev ungdomarna med hög självkänsla en förväntad framtidsbild där de själva hade familjeförhållanden och goda relationer, vilket var mer jämförbart med drömmen om att ha en partner och familjerelationer. Att bli ensam och inte kunna etablera familj verkade inte vara något som dessa ungdomar väntade sig i framtiden. Detta antydde om att de hade en mindre diskrepans till sina drömbilder och en stor diskrepans till farhågor.

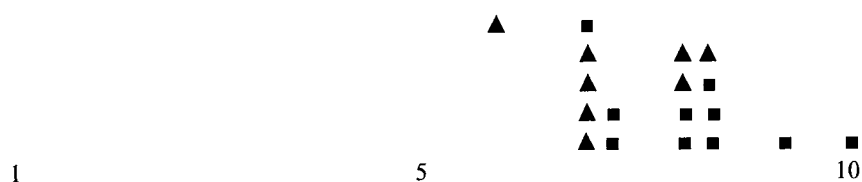
Sammanfattningsvis tyder resultaten på att ungdomarna med låg och hög självkänsla hade

olika diskrepans till sina framtidsbilder rörande relationer. Ungdomar med låg självkänsla förväntade sig begränsade relationer, vilket hade likheter med deras rädslor snarare än deras drömmar. Således hade de en liten diskrepans till farhågor och stor diskrepans till sina drömbilder. Ungdomarna med hög självkänsla förväntade sig i stället goda relationer vilket överensstämde mer med deras drömbilder än med rädslan att bli ensamma. Dessa ungdomar tycktes tvärtom ungdomar med låg självkänsla ha liten diskrepans till sina drömbilder och stor diskrepans till farhågor.

Skattad sannolikhet för att önskade framtidsbilder kommer att realiseras. Ytterligare ett sätt att undersöka diskrepans var att se till ungdomarnas sannolikhetsskattningar samt deras bedömning av huruvida de hade de egenskaper som krävdes för att särskilda framtidsbilder skulle inträffa.

Ungdomarna fick i intervjuerna beskriva vilka framtidsbilder som de tyckte var viktiga att sträva efter, här nämnda som önskade framtidsbilder. De flesta ungdomar i båda grupperna beskrev att de ville sträva efter sina drömmar och prioriterade områdena yrkesliv och utbildning, den egna personen och relationer. Utöver detta var psykiskt välmående även något som ungdomarna med låg självkänsla prioriterade. Ungdomarna fick sedan skatta sannolikheten för att sina önskade framtidsbilder skulle bli verkliga.

Både ungdomarna med låg och hög självkänsla angav ungefär lika många framtidsbilder som de prioriterade att sträva efter. De skattade sannolikheten som relativt stor för att dessa framtidsbilder skulle bli verklighet (se figur 2). Dock fanns en tendens att de med låg självkänsla skattade sannolikheten som något mindre i relation till ungdomarna med hög självkänsla.



Figur 2. Varje ungdoms genomsnittliga skattning av hur realistiskt de trodde att det var att önskade framtidsbilder skulle inträffa, på en skala 1-10. Skattning på 6 och högre= Stor sannolikhet. Skattning på 5 och lägre= Mindre sannolikhet.

▲ = Låg självkänsla ■ = Hög självkänsla

Ungdomarna fick även frågan om de trodde sig ha egenskaperna som krävdes för att kunna realisera önskade framtidsbilder. Här framkom en skillnad mellan grupperna. *Ungdomarna med låg självkänsla* uttryckte en tveksamhet till om de hade alla de egenskaper som de ansåg behövdes för

att förverkliga sina framtidsbilder. En sådan tveksamhet kunde uttryckas på följande sätt:

- Ungdom: Ja jag vet att jag har viljan och jag vet att jag försöker se positivt på saker men man lyckas ju inte alltid. (...) och det är också en sådan sak som man försöker träna upp liksom.
- Intervjuare: Och sen sa du också en sak till, det här att kämpa även om man kanske inte riktigt vill alltid.
- Ungdom: Det behöver jag bli lite bättre på i alla fall. Det har hänt att man gjort någonting halvvägs, och det jobbet man gjorde först det blev ingenting av det.

Ungdomen i exemplet tycker sig ha en stark vilja, men är mer tveksam vad gäller positiv inställning och förmågan att orka kämpa. *Ungdomarna med hög självkänsla* uttryckte överlag en säkerhet att de hade egenskaperna som behövdes för att uppnå de framtidsbilder som de strävade efter. Detta kunde uttryckas på följande sätt: ”Ja, jag har mod och läshuvud.” Exemplet illustrerar en ungdom som tyckte sig besitta både modet och studiebegåvningen, vilka var de egenskaper som ungdomen ansåg var betydelsefulla för att lyckas inom yrket.

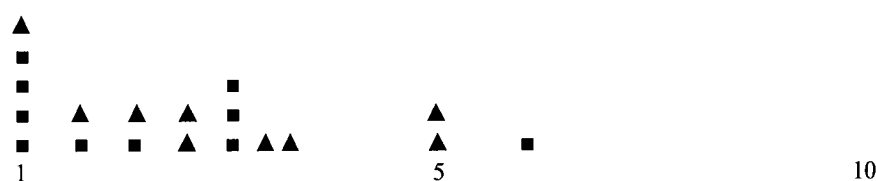
Sammanfattningsvis tyder resultaten på att ungdomarna i både låg och hög gruppen såg en relativt stor chans att deras önskade framtidsbilder kommer att realiseras, fastän ungdomarna med låg självkänsla hade en något mindre tro på detta. Ungdomarna med låg självkänsla tycktes dessutom vara mer tveksamma till att ha de nödvändiga egenskaperna för att lyckas vilket gav indikationer på en större diskrepans till önskade framtidsbilder. Ungdomarna med hög självkänsla såg en stor chans att nå sina önskade framtidsbilder och ansåg sig ha de egenskaper som kunde kopplas till att lyckas med detta. I jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla tycktes det sammanlagda resultatet luta åt att ungdomarna med låg självkänsla hade en större diskrepans till önskade framtidsbilder.

Skattad sannolikhet för att farhågorna kommer att realiseras. Likväl som för önskade framtidsbilder undersöktes diskrepansen till farhågor genom att se till ungdomarnas sannolikhetsskattningar samt deras bedömning av huruvida de hade de egenskaper som ökade risken för att särskilda negativa framtidsbilder skulle inträffa.

Ungdomarna fick i intervjuerna beskriva vilka farhågor som de tyckte var viktiga att undvika, och därefter skatta sannolikheten för att dessa skulle bli verklighet. Det fanns skillnader i vilka områden som ungdomarna de prioriterade att undvika. *Ungdomarna med låg självkänsla* bedömde farhågor gällande relationer, person och yrkesmässiga aspekter som viktiga att undvika. *Ungdomarna med hög självkänsla* prioriterade däremot farhågor kopplade till yrkesliv och generellt misslyckande som viktiga att undvika.

En framträdande skillnad som framkom var att *ungdomarna med låg självkänsla* beskrev fler rädslor inför framtiden som de ansåg var viktiga att undvika, i relation till ungdomarna med hög

självkänsla. Detta antyder att ungdomarna med låg självkänsla tänkte på fler farhågor inför framtiden som de såg som viktiga att undvika. En tendens till skillnad framkom även när ungdomarna bedömde hur sannolikt det var att deras farhågor i framtiden skulle bli verklighet. Båda grupperna tenderade att skatta sannolikheten som låg, men *ungdomarna med låg självkänsla* skattade en något högre rädsla för att sina farhågor skulle besannas i jämförelse med *ungdomarna med hög självkänsla* (se figur 3).



Figur 3. Varje ungdoms genomsnittliga skattning av hur realistiskt de trodde det var att farhågorna skulle inträffa, på en skala 1-10. Skattning på 6 och högre = Stor sannolikhet. Skattning på 5 och lägre = Mindre sannolikhet.

▲ = Låg självkänsla ■ = Hög självkänsla

På frågan om huruvida ungdomarna ansåg sig ha egenskaper som associerades med deras farhågor framkom en tudelad bild bland *ungdomarna med låg självkänsla*. Inom gruppen fanns dels en tendens att beskriva att de hade en del av dessa oönskade egenskaper, dels en annan tendens att beskriva att de till större delen saknade egenskaperna. En ungdom med låg självkänsla beskrev egenskaper kopplade till att i framtiden inte må bra, och relaterade dessa till sig själv:

Ungdom: En som är alltid negativ, som aldrig är glad, som hatar livet.
 Intervjuare: Om du tänker utifrån dig själv?
 Ungdom: (...) alltså jag är ganska negativ i stunder men sen så finns det ju positiva stunder också. Det är lite hälften hälften.

Här illustreras en beskrivning där en ungdom till viss del såg sig besitta egenskaper som denne trodde utgjorde en risk för farhågan om psykisk ohälsa kan realiseras. Ett annat exempel på en ungdom med låg självkänsla som var mer säker på att inte ha de negativa egenskaper som ökade risken för att bli en självvisk person:

Nej, jag tycker inte att jag är det, (...) jag har väldigt många som jag lyssnar på väldigt mycket. Varenda gång någon mår dåligt så lyssnar jag väldigt mycket, och då känner jag att om man orkar lägga så mycket tid på att lyssna på och hjälpa andra, så är jag inte självvisk.

På detta sätt kunde en mer säker beskrivning se ut, där ungdomen inte ser sig besitta riskegenskaper för farhågan om att bli självcentrerad. Det fanns således olika tendenser inom gruppen med

ungdomar som hade skattat sig lågt på självkänsla.

Ungdomarna med hög självkänsla tycktes i sin tur visa på ett annat mönster. De tenderade att berätta att de inte hade de negativa egenskaper som associerades med deras farhågor. En ungdom med hög självkänsla svarade omvänt på frågan om riskegenskaper genom att berätta om de egenskaper som man skulle ha för att inte riskera att hoppa av skolan:

- Ungdom: Att man faktiskt kör på. Man får ju ändå se att det tar slut någon gång, alltså om man inte gillar skolan. Man får ju se till att vara lite målinriktad och se att det tar slut om man säger så.
- Intervjuare: Att kämpa på då?
- Ungdom: Ja precis.
- Intervjuare: Vilka av dessa egenskaper tycker du att du själv har?
- Ungdom: Jag tycker själv att, (...) jag vet ju att jag vill lyckas och det gör ju att man inte ger upp och så. Så det har jag väl själv. Och sen också att jag är glad som person.

Här illustreras en ungdoms tro på att inte ha riskegenskaperna, och tvärtom ha de egenskaper som gör att man inte riskerar att hoppa av skolan.

Sammantaget tyder skattningen av sannolikheten på att både ungdomar med låg och hög självkänsla trodde att det fanns en relativt liten risk för att farhågorna skulle bli verklighet. Ungdomarna med låg självkänsla skattade dock en något högre risk för detta, tyckte sig besitta vissa riskegenskaper som kunde leda till att farhågorna besannas och beskrev fler rädslor kring sin framtid. Ungdomarna med hög självkänsla bedömde risken som något mindre för att farhågorna skulle inträffa och de beskrev att de inte innehade riskegenskaper. Resultaten gav indikationer om en mindre diskrepans till farhågor hos ungdomarna med låg självkänsla, i jämförelse med de med hög självkänsla.

De sammantagna resultaten av diskrepansanalysen gav intryck av att ungdomarna med låg självkänsla tycktes stå längre ifrån sina drömmar och närmare sina farhågor, i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla som tycktes föreställa sig uppfylla sina drömmar och hade mindre reella rädslor inför framtiden.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur högstadiel elever med låg respektive hög självkänsla skiljer sig åt vad beträffar sina framtidsbilder, dvs. sina drömbilder, förväntade bilder och farhågor gällande sig själva i framtiden, samt hur diskrepansen ser ut mellan dessa framtidsbilder i låg- och höggruppen.

Ungdomarnas drömmar om sin framtid. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och

hög självkänsla skiljer sig åt i innehållet beträffande sina drömmar om sig själva i framtiden inom områdena yrke och utbildning, den egna personen och materiella ägodelar.

Drömbild av yrke och utbildning. Resultaten indikerar att ungdomar med låg och hög självkänsla skiljer sig åt i de yrken som de drömmer om samt i sin betoning på utbildning. *Ungdomarna med låg självkänsla* tycks välja omvårdande yrken där de kan hjälpa andra medan *ungdomarna med hög självkänsla* tenderar att välja yrken av annan karaktär. De med hög självkänsla tycks se utbildning som en del av sin professionella framtidsbild medan detta inte verkar vara lika centralt bland ungdomarna med låg självkänsla.

Att ungdomar med olika grad av självkänsla tenderar att välja olika yrken har inte bekräftats av tidigare forskning (Flouris, Vamvoukas & Kassotakis, 1990). Det tycks dock finnas trender som tyder på att flickor med hög självkänsla har högre karriärsmål (Zuckerman, 1980) och att pojkar med låg självkänsla mer frekvent väljer hantverksyrken (Coopersmith, 1967). I den aktuella studien var det fler flickor totalt och särskilt i gruppen med låg självkänsla. En förklaring till fynden kan vara att feminina karriärer inte värderas i vår kultur och att man därför kan förvänta sig att flickor med högre självkänsla i högre grad väljer maskulina karriärer (Zuckerman, 1980). Utifrån detta resonemang kan det tänkas att flickor med låg självkänsla i högre grad väljer feminina karriärer. I den kvinnliga könsrollen finns en norm om att vara omhändertagande (Wiklund et al., 2010), och detta kan tänkbart kan förklara att de med låg självkänsla tenderade att välja omvårdande yrken.

Drömbild av den egna personen. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks drömma om att bli olika typer av personer. *Ungdomarna med låg självkänsla* drömmer om att bli omhändertagande och självständiga, medan *ungdomarna med hög självkänsla* inte tycks fokusera på självständighet men däremot på generella och positiva sociala egenskaper.

Tänkbart är att det finns vinster med att inta ett hjälpsamt förhållningssätt mot andra på det sätt som ungdomarna med låg självkänsla tycks drömma om att göra. Att hjälpa andra kan vara ett sätt för tonåringar att känna sig mer nöjda med sig själva då de kan få positiv respons för att vara omtänksamma (Bandura, 1977; Batson, 1990; Bizman, Yinon, Ronco & Shachar, 1980; Briggs, Landry & Wood, 2007). Att vara hjälpsam kan fungera som en buffert mot de emotionella konsekvenserna av negativ självkänsla (Grant & Sonnentag, 2010) och är kopplat till psykiskt välmående (Schwartz, Keyl, Marcum & Bode, 2009). Empiriska resultat visar även att ungdomar med låg självkänsla är mer villiga att delta i frivilligarbete med hjälpande insatser (Briggs et al., 2007). Således är det tänkbart att ungdomarna med låg självkänsla, som ett sätt att tycka mer om sig själva, riktar sin uppmärksamhet mot att vara en god medmänniska. Ungdomarna med hög självkänsla vill också fungera väl socialt, vilket framkommer i deras betoning på ett allmänt socialt förhållningssätt, men med mindre fokus på hjälpsamhet. Tänkbart är att personer med hög

självkänsla redan känner sig nöjda med sig själva (Cullberg Weston, 2008) och att de redan i nuläget agerar på ett sätt som uppfattas positivt av omgivningen (Ahlgren, 1991), vilket gör att de inte behöver fokusera på att i framtiden förbättra sitt sociala samspel och betona en hjälpande strategi för att stärka sig själva. Istället är det tänkbart att de i framtiden tänker sig fortsätta agera på det positiva sätt som de gör nu. Det kan även tänkas att de med hög självkänsla redan i nuläget har ett hjälpsamt förhållningssätt till andra, vilket gör att detta inte är något som de beskriver som drömmar inför framtiden.

Frågor som rör självständighet blir viktiga under tonårstiden (Erling & Hwang, 2001). Kanske är självständighet särskilt viktigt för ungdomarna med låg självkänsla. Forskning visar att mindre grad av självständighet från föräldrar har ett samband med låg självkänsla (Shek, 2007; DeHart et al., 2006). Att uppleva självständighet från föräldrarna är å andra sidan positivt relaterat till självkänsla (Bush, 2000). Tänkbart är att ungdomar med låg självkänsla i nuläget upplever lägre grad av autonomi och ser det som betydelsefullt att i framtiden sträva efter detta för att stärka sig själva. Det kan vara så att ungdomar med hög självkänsla i högre grad redan upplever en autonomi i förhållande till sina föräldrar och har därför inte liknande framtidsdrömmar om detta.

Drömbild av materiella ägodelar. Resultaten lutar åt att ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks drömma olika mycket om materiella ägodelar. *Ungdomarna med låg självkänsla* verkar i högre grad drömma om materiella ägodelar i jämförelse med *ungdomarna med hög självkänsla*. Vissa av de nämnda materiella ägodelarna, såsom att ha en bostad eller bil, kan ses som nödvändigheter för ett självständigt liv snarare än materiell lyx. Tänkbart är således att de materiella drömmarna grundas i en önskan om att kunna klara sig själv. Materiella ägodelar kan även vara uttryck för ens framgång och kompetens (Knox et al., 1998). Ungdomar är särskilt känsliga för hur andra ser på dem, och hur de uppfattar att andra ser på dem bidrar till hur de ser på sig själva. Kanske är det så att materiella ägodelar kan vara ett sätt att visa på sin framgång, vilket kan leda till positiv uppmärksamhet och således vara ett sätt att stärka sin självkänsla. Tidigare forskning har visat att tonårsflickors tro på att kunna nå rikedom, materiella ägodelar eller att etablera finansiell självständighet är associerat med deras nuvarande självkänsla (Knox et al., 1998). En möjlighet är även att de materiella önskingarna har med nuvarande socioekonomisk status att göra. En genomgång av forskningen visar på en koppling mellan socioekonomisk status och självkänsla (Twenge & Campbell, 2002) och det är tänkbart att ungdomarna med låg självkänsla har lägre socioekonomisk status i nuläget och sålunda drömmer om att ha det annorlunda i framtiden.

Ungdomarnas förväntade bild av framtiden. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla skiljer sig åt i innehållet i sina förväntningar om sig själva i framtiden inom områdena yrke och utbildning, den egna personen och relationer.

Förväntad bild av yrke och utbildning. Ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks ha olika förväntningar på sina yrkesliv. *Ungdomarna med låg självkänsla* visar mer tvivel på att deras yrkesrelaterade drömmar kan uppfyllas, medan *ungdomarna med hög självkänsla* visar en säkerhet gällande detta. Den osäkerhet som ungdomarna med låg självkänsla uttrycker kan möjligen förklaras av att personer med låg självkänsla upplever en osäkerhet i det mesta som de tar sig för, däribland arbete (Johnson, 2003). Empiriska resultat ger stöd för att självkänsla avgör hur ungdomar ser på sina chanser att hantera framtida uppgifter inom yrkeslivet (Coopersmith, 1967; Knox et al., 1998; Rosenberg, 1965; Trempala & Malmberg, 1998). Tonårsflickor med lägre grad av självkänsla tror i mindre grad att det är sannolikt att de kommer att nå yrkesmässig framgång (Knox et al., 1998). Mansfield (1973) visar i sin studie, att människor med låg självkänsla i lägre grad ser sig ha nödvändiga egenskaper för det yrke som de valt. Coopersmith (1967) menar att ungdomar med låg självkänsla förväntar sig att deras mål kommer att bestå ouppfyllda och deras ambitioner frustrerade. Graden av framgång och misslyckande som en person har upplevt vägs ihop till en uppskattning av vad denne kan förvänta sig framöver (Coopersmith, 1973). Oavsett om personer med låg och hög självkänsla har varit med om lika mycket objektiva framgångar och motgångar är det tänkbart att de med låg självkänsla främst bär med sig upplevelser av motgångar, eftersom de har lättare att acceptera negativ än positiv feedback (Josephs et al., 2003). Utifrån detta kan man förstå att ungdomarna med låg självkänsla är mer osäkra på huruvida de når önskad framgång och att ungdomarna med hög självkänsla å andra sidan är mer säkra på detta.

Förväntad bild av den egna personen. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks förvänta sig att i framtiden bli olika typer av personer. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderar att beskriva en psykiskt sårbar person, medan *ungdomarna med hög självkänsla* tenderar att ge allmänna, sociala och positiva beskrivningar av hur de förväntar sig att bli som personer. Noteras kan att den sårbarhet som ungdomarna med låg självkänsla beskriver ges som ett spontant svar på frågan om hur de faktiskt förväntar sig att bli i framtiden. Det tycks rimligt att en person baserar en förväntad framtidsbild på hur denne för nuvarande är, då den förväntade bilden av sig själv står närmare det nuvarande självet i jämförelse med drömbilden som kan vara mer avlägsen (Whitty, 2002). Då tidigare forskning visar på kopplingen mellan låg självkänsla och en sårbarhet för psykisk ohälsa (Harter, 1999; Montague et al., 2008; Rawson, 1992; Rätty et al., 2005; Schroevers, Ranchor, & Sanderman, 2003), kan det tänkas att ungdomarna med låg självkänsla redan nu upplever svårigheter. Av den anledningen kanske de ser det som realistiskt att förvänta sig besvärligheter även i framtiden. Å andra sidan visar studier på ett samband mellan hög självkänsla och psykisk hälsa samt social anpassning (Seidah & Bouffard, 2007; Torres & Fernández, 1995). Tänkbart är att ungdomarna med hög självkänsla mår bra i nuläget och fungerar

väl socialt. Därmed är det inte oväntat att de även i framtiden förväntar sig att vara sociala och positiva personer.

En alternativ förklaring till de funna skillnaderna är det som Brown och Brown (2011) kom fram till i sin studie. De visade att hög grad av självreflektion kring frågor som är personligt viktiga hos personer med låg självkänsla medför en tendens att de tycker mindre om sig själva medan självreflekterande frågor däremot framkallar omvänd effekt hos personer med hög självkänsla, som istället tenderar att se mer positivt på sig själva. När ungdomar under intervjun får möjlighet att bedöma sig själva på frågor som är viktiga för dem kan detta tänkas påverka hur de ser på sig själva. Således kanske mer dystra beskrivningar framkommer hos ungdomarna med låg självkänsla i jämförelse med ungdomarna med hög självkänslas som ger positivt präglade beskrivningar.

Förväntad bild av relationer. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks förvänta sig ett relationsliv av olika karaktär. *Ungdomarna med låg självkänsla* verkar förvänta sig ett något begränsat relationsliv, vilket kan ses som en kontrast mot *ungdomarna med hög självkänsla* som ser en framtid med positiva förhållanden. Även här är det värt att notera att denna beskrivning från ungdomarna med låg självkänsla uttrycks som ett spontant svar på frågan om förväntade framtidsbilder. Studier visar att det finns ett samband mellan låg självkänsla och mer ångest i sociala situationer (Bijstra, Bosma & Jackson, 1994). Personer med låg självkänsla är mer osäkra i sitt beteende, vilket leder till negativa reaktioner från omgivningen (Ahlgren, 1991). Kvaliteten i förhållanden till andra har visat sig vara kopplat till ungdomars självkänsla (Walker & Greene, 1986). Om man tenderar att framkalla negativa reaktioner från sin omgivning eller känner sig osäker i sociala situationer, kan det tänkas vara svårare att etablera tillfredsställande relationer. Ofta hörde tankar om eventuella begränsningar i relationer ihop med en psykisk känslighet. Tänkbart är att en psykisk känslighet bidrar till svårigheter i samspelet med andra. Det finns stöd för att låg självkänsla hos ungdomar är kopplat till sänkt tillfredsställelse med förhållanden (Boden et al., 2008) och en tro på framtida relationsmässiga svårigheter (Knox et al., 1998). Man kan spekulera kring att liknande begränsningar är något som ungdomar med låg självkänsla redan idag känner igen sig i och därmed förväntar sig svårigheter i relationer även i framtiden. Å andra sidan är en hög självkänsla hos ungdomar kopplat till mindre ångest och mer aktivitet i sociala situationer (Bijstra et al., 1994) samt en tro på få de relationer man önskar i framtiden (Knox et al., 1998). Detta kan förklara den positivt präglade förväntade bild som ungdomarna med hög självkänsla uttryckte.

Ungdomarnas farhågor för framtiden. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla skiljer sig åt i innehållet i sina rädslor gällande sig själva i framtiden inom områdena den egna personen och generellt misslyckande.

Farhågor gällande den egna personen. Ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks ha olika typer av rädslor för hur de i framtiden kan bli som person. *Ungdomarna med låg självkänsla* är rädda för att hamna i beroendeställning eller att de kan påverka sina framtida relationer på ett negativt sätt, medan liknande tendenser inte uttrycks av ungdomarna med hög självkänsla. *Ungdomarna med hög självkänsla* tycks däremot vara rädda för att ha andra negativa personliga egenskaper än de som kan kopplas till samspel med andra människor.

Den rädsla för beroende av andra som uttrycks av ungdomarna med låg självkänsla kan ses utifrån resonemanget om självständighet som diskuterats i drömbilden. Tänkbart är att ungdomarna med låg självkänsla redan nu upplever låg självständighet och därför ser en möjlig farhåga i att det fortsätta så i framtiden. Däremot är det möjligt att ungdomarna med hög självkänsla i nuläget upplever en högre grad av autonomi. Rädslan för att bli beroende av föräldrarna är därför inget de tänker på inför framtiden, då de sannolikt ser självständighet som en självklarhet.

Att ungdomarna med låg självkänsla har stort fokus på sitt fungerande i relation till andra människor kan ses utifrån tidigare diskussion i drömbilden och den förväntade bilden. Enligt Johnson (2003) känner personer med låg självkänsla mer osäkerhet och rädslor inför relationer. Om man drömmer om att vara en empatisk och omtänksam person, men redan nu har upplevt svårigheter i relationer, kan en logisk oro inför framtiden finnas i rädslan att bete sig problematiskt i relationer. Detta kan tänkas höra samman med den centrala rädslan för misstag och avvisanden, som finns hos personer med låg självkänsla (Zeigler-Hill, 2011). Avvisanden från omgivningen skulle tänkbart ha stora negativa konsekvenser för dessa ungdomars självkänsla. Det är tänkbart att ungdomarna med hög självkänsla redan idag fungerar väl socialt. De behöver därför inte i lika hög grad som ungdomarna med låg självkänsla bekymra sig över sitt sociala fungerande i framtiden. En tolkning är att deras bekymmer kanske snarare därför rör personliga egenskaper som inte har med samspel med andra att göra.

Det är även viktigt att se till könsaspekten gällande rädslan för relationellt fungerande hos ungdomarna med låg självkänsla, då Knox et al.(2000) fann att tonårsflickors rädslor vad gäller relationellt fungerande var kopplat till deras självkänsla, dock gällde detsamma inte för pojkar. Som tidigare nämnts var majoriteten bland ungdomarna med låg självkänsla flickor, vilket kan utgöra en förklaring till skillnaderna gällande rädslan för hur framtida relationer kommer att bli.

Farhågor gällande generellt misslyckande. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla tycks skilja sig åt vad gäller deras betoning på generellt misslyckande. *Ungdomarna med låg självkänsla* tenderar att beskriva en sådan rädsla för att livet skulle bli dåligt eller att inte nå sina mål men betydligt fler av *ungdomarna med hög självkänsla* berättar om en oro för att misslyckas, vilket ofta är kopplat till misslyckanden inom yrkeslivet.

Ungdomarna i studien tycks ha större fokus på att undvika att misslyckas i livet än att söka stora framgångar. Liknande resultat har framkommit att unga personers rädslor inför framtiden är att misslyckas med att nå sina drömmar och att livet ska bli en besvikelse (Briones, Taberero & Arenas, 2011; Cross & Markus, 1991). I dagens samhälle betonas att man ska lyckas, vilken tycks återspeglas i ungdomarnas rädsla för att inte leva upp till dessa krav, och detta verkar vara mer framträdande för ungdomar med hög självkänsla. En tänkbar förklaring är att personer med hög självkänsla ofta är högpresterande och karriärsinriktade (Johnson, 2003), och således har det en större inverkan på dem om de misslyckas särskilt inom detta område. Hög optimism hos tonåringar, vilket är kopplat till högre självkänsla, har visat sig vara relaterat till högre nivåer av karriärsplanering, säkerhet i karriärsbeslut och mer karriärsrelaterade mål. Å andra sidan är hög pessimism, kopplat till låg självkänsla, relaterat till lägre nivåer av karriärs- och beslutsfattande kunskap och en högre obeslutsamhet gällande deras karriär (Creed, Patton & Bartrum, 2002). Tänkbart är att ungdomarna med hög självkänsla, med sitt tydliga karriärsfokus, ser det som ett stort nederlag i livet att misslyckas med detta. Å andra sidan kanske ungdomarna med låg självkänsla inte har lika tydliga och planerade mål för sig själva i framtiden och därmed inte tar lika allvarligt på att misslyckas med att uppfylla dessa. Man kan även spekulera i att ungdomarna med låg självkänsla utifrån hur de beskrev sina förväntningar om framtiden tycks ha en verklig oro för att framtiden kan te sig dystert för dem. Om man realistiskt sett ser att det är möjligt att misslyckas helt i livet, är det kanske särskilt känslomässigt laddat och inget man vill berätta om.

Skillnad mellan ungdomarnas diskrepans till önskade framtidsbilder respektive farhågor. Resultaten tyder på att ungdomarna med låg och hög självkänsla skiljer sig åt vad gäller skillnader i deras diskrepans till önskade framtidsbilder respektive farhågor. *Ungdomarna med låg självkänsla* tycks ha större diskrepans till sina önskade framtidsbilder och mindre diskrepans till sina farhågor, i jämförelse med *ungdomarna med hög självkänsla*. En optimal och realistisk anpassning mellan ambition och förmåga (James, 1950) tycks vara lägre hos ungdomarna med låg självkänsla. Däremot tycks ungdomarna med hög självkänsla ha funnit en balans mellan vad de önskar och tror sig förmå att realisera.

Resultaten indikerar att en diskrepans till önskade framtidsbilder kan höra samman med självkänsla, vilket har bekräftats av tidigare forskning (Moretti & Higgins, 1990). Diskrepansen speglas i det avstånd som tycks finnas mellan vad *ungdomarna med låg självkänsla* hoppas på och vad de faktiskt förväntar sig i framtiden, vilket överensstämmer med tidigare forskning (Carroll et al. 2011; Coopersmith, 1967). Indikationen på ett avstånd framkom även i att de inte ansåg sig ha alla nödvändiga egenskaper. Rosenberg (1965) menar att det inte är troligt att man förväntar sig framgång om man inte bedömer att man har relevanta egenskaper för det. Anmärkningsvärt är

därför att ungdomarna med låg självkänsla, trots ovan beskrivna tveksamheter, skattade att det var hög sannolikhet att de skulle nå den önskade framgången. En möjlig förklaring till dessa motsägelser är att personer tillåts vara optimistiska utan rädsla för att ha fel förutsatt att beskedet om utfallet inte finns inom en nära framtid (Carroll, Sweeny & Shepperd, 2006). Personer med låg självkänsla tenderar dock att sänka sina förväntningar när utfallet ligger närmare i tiden (Sanna & Meier, 2000). Tänkbart är att ungdomarna med låg självkänsla i denna studie vågade vara optimistiska vid sannolikhetskattningen, eftersom det skattade utfallet låg tio år framåt i tiden. Frågan om egenskaper samt den förväntade framtidsbilden kräver en bedömning av sin nuvarande person och aktuella förmågor. Möjligt är att denna typ av bedömning framkallar en mer pessimistisk beskrivning från dessa ungdomar. Att ungdomarna med låg självkänsla verkar ha mer fokus på negativa utfall, i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla, överensstämmer med resonemanget av Sweeny et al. (2006) och Hermann, Leonardelli och Arkin (2002). Tidigare studier ger stöd för att ungdomar med låg självkänsla föreställer sig en dystrare framtid (Adamson & Lyxell, 1996; Rosenberg, 1965). Om man inte tror på sig själv eller inte tycker att man duger som man är, kan det tänkas att man påverkas av en önskan om att undvika lidande, vilket gör att framtiden kan te sig skrämmande.

Att *ungdomarna med hög självkänsla* i sin tur strävar efter sina drömmar och tror sig kunna nå dit stämmer överens med Coopermiths (1967) beskrivning av en hög självkänsla. Han menar att människor med hög självkänsla kännetecknas av kombinationen av en högre strävan för det som de tror är realistiskt för dem såväl som av en större uppfyllelse av dessa anspråk. Att ungdomar med hög självkänsla tror sig inneha nödvändiga egenskaper för framgång kan ses i relation till tidigare forskning (Adamson & Lyxell, 1996; Campbell, 1990; Coopersmith, 1967; Mansfield, 1973; Rosenberg, 1965). Ungdomarna med hög självkänsla tycks ha mindre reella oroligheter inför framtiden, vilket stämmer överens med resultatet i studien av Adamson och Lyxell (1996). I den studien framkom att en positiv självbild hos ungdomar var kopplat till en känsla av att se fram emot att stiga in i vuxenvärlden, snarare än till en oro över framtiden som var karaktäriserade för ungdomar med negativ självbild.

Studiens resultat tyder på att ungdomarna med låg självkänsla drömmer relativt stort men förväntar sig någonting annat, däribland negativt präglade utfall. Om man inte förväntar sig att uppfylla sina hopp och önskningar har man enligt Higgins (1987) en diskrepans mellan ens nuvarande själv och idealsjälv, vilket leder till emotionella svårigheter. Empiriska resultat visar att sådan diskrepans är relaterat till depressiva symtom (Ferguson, Hafen & Laursen, 2010) och känslor såsom missnöje, skam och uppgivenhet (Higgins et al., 1986). Higgins (1987) beskrev även att en annan typ av diskrepans, som finns när en person förväntar sig att negativa utfall ska inträffa, är

associerad med orosrelaterade känslor. Att ungdomarna med låg självkänsla i denna studie tycks ha en diskrepans till drömbilder och även en tro på att negativa utfall kan inträffa föranleder enligt Higgins resonemang funderingar om att detta kan ha emotionellt negativa konsekvenser för dem.

De tydligaste diskrepanserna hos ungdomarna med låg självkänsla tycks finnas inom områdena relationer och den egna personen, ofta egenskaper associerade med interpersonellt samspel, samt i något mindre grad yrke och utbildning. Intressant att notera är att ungdomarna med låg självkänsla prioriterade framtidsbilder inom dessa områden vid frågan om vad som var viktigt att sträva efter respektive undvika. Detta indikerar att ungdomarna med låg självkänsla upplever en diskrepans inom områden som är särskilt viktiga för dem, vilket enligt James (1950) orsakar låg självkänsla. Resultaten är intressanta i förhållande till en studie (Ferguson et al., 2010) som fann att diskrepanser inom liknande områden som dem som framkom i denna studie hör samman med depressiva symptom hos tonåringar. De områden som Ferguson et al. fann vara kopplade till emotionella symptom var vänskap, kärleksrelationer och skola, vilket rör interpersonellt samspel och prestation i likhet med de teman som framkom i denna studie.

Man kan utifrån resultaten i den aktuella studien således anta att ungdomarna med låg självkänsla i denna studie riskerar att må psykiskt dåligt. Värt att notera är att de tenderade att förvänta sig att i framtiden bli en psykiskt sårbar person, och att dessa beskrivningar ofta utgick från hur de bedömde sitt nuvarande fungerade. Studien ger sammantaget indikationer på att ungdomarna med låg självkänsla är mer psykiskt sårbara och mår sämre, i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla.

Metoddiskussion

Studien har bidragit med kunskap till forskningen om ungdomars självkänsla och möjliga själv. Genom att undersöka framtidsbilderna hos ungdomar med låg respektive hög självkänsla har denna studie indirekt genererat förståelse för ungdomars psykiska hälsa. De slutsatser som kan dras från studien begränsas dock av ett antal faktorer.

Deltagare och urvalsprocedur. En faktor som kan ha begränsat forskarna från att få en heltäckande bild av ungdomars möjliga framtidsbilder är deltagarantalet. Enligt Langemar (2008) bör antalet deltagare styras av hur uttömmande och varierande information man får. I den aktuella urvalsprocessen framkom endast ett begränsat antal personer med avvikande skattningar på självkänsla, vilket begränsade möjligheten till att utöka antalet intervjupersoner, särskilt i gruppen med låg självkänsla. Det var även endast någon ungdom med hög självkänsla som hade skattat en poäng på självkänsla som var över 1,5 SD. Möjligheten finns att ungdomarna som intervjuades från den höga gruppen inte skiljer sig tillräckligt från de ungdomar som hade skattat ett genomsnittligt

resultat på självvärderingsformuläret. Då studien utgår från deltagare med extremvärden är även tänkbart att ungdomarna som intervjuades hamnade i respektive grupp på grund av slumpen, genom regression mot medelvärdet. Då "Jag tycker jag är" har en reliabilitet som anses vara hög, kan det tänkas att risken för denna felkälla minskar. Denna potentiella felkälla hade kunnat motverkas genom att slumpmässigt dra ur ett större urval av extremer. Tidsbegränsningar gjorde att det inte var möjligt att gå ut i fler skolor.

En jämnare könsfördelning med fler pojkar i gruppen med låg självkänsla hade varit att föredra, särskilt då det finns stöd för att det finns en skillnad i möjliga själv mellan pojkar och flickor (Knox et al., 2000). Det går inte att bortse från könsaspekten som kan utgöra en förklaring till en del av de funna skillnaderna. Det fanns dock på grund av begränsningar i antalet deltagare inte möjlighet att intervjua fler pojkar. Ytterligare faktorer som kan ha påverkat hur ungdomarna skattade sig själva på självvärderingsformuläret samt vad de såg som rimligt för sin framtid, kan ha att göra med den socioekonomiska och kulturella bakgrund som de hade.

Ingen av ungdomarna med låg självkänsla som tillfrågades tackade nej, medan två med hög självkänsla gjorde det. Här framkommer funderingar kring om de eventuellt kan ha tillhört gruppen som Kernis (2003) kallar skör hög självkänsla. Dessa personer kan ha upplevt en osäkerhet inför en intervjusituation där man ska berätta om sig själv. Om det var på detta vis finns en möjlighet att studien inte ger ett heltäckande resultat av framtidsbilden hos ungdomar som har skattat sig högt på självkänsla.

Då det i studien användes aktivt informerat samtycke innebar detta ett stort bortfall i urvalsprocessen, främst på grund av att elever glömde bort att lämna in föräldrablanketterna. Bortfallet kan ha påverkat resultaten då det är tänkbart att intressanta deltagare exkluderades. Tänkbara anledningar till att avstå från att delta kan vara att det initialt fanns begränsad information om intervjuens fokus, vilket enligt lärare skapade tveksamheter hos vissa elever. Inledningsvis fanns inte information om ersättning i form av biobiljetter för deltagande i intervjuer, vilket tänkbart skulle kunna ha fungerat som motivation till deltagande. Enligt lärare hade föräldrar med utländsk härkomst svårigheter med att förstå informationen om studien, och då deltagande var frivilligt valde de hellre att inte låta sina barn delta. I de flesta skolorna var tidspressen hög, vilket till viss del kan ha påverkat engagemanget från skolans personal.

Intervjuerna. Forskarnas begränsade erfarenhet av intervjuer i forskningssammanhang kan även ha inverkat på resultaten. Trots att båda intervjuledarna diskuterade tillvägagångssättet inför intervjuerna kvarstår möjligheten att olika påverkan kan ha skett under intervjun. Att ha en intervjuare som genomförde alla intervjuer skulle kunna ha begränsat en tänkbar intervjuareffekt. Det fanns inte en alltför stor ålderskillnad mellan intervjuare och intervjupersoner, vilket kan anses

vara en fördel för ungdomarnas motivation till att prata mer om sig själva. Intervjuarna strävade även efter att anpassa sitt sätt och sitt språk för att inte öka en av intervjupersonerna upplevd skillnad i de sociala roller som förknippas med att vara intervjuare och intervjuperson.

I intervjuerna avsågs med framtiden ett tidsavstånd på tio år framåt, för att undvika att ungdomarna skulle tolka framtiden på olika sätt. Sättet att definiera tidsavståndet påverkar svaren, då en fråga om hur man ser sig själv i framtiden kan ge andra svar än en fråga om hur man ser sig själv om ett år (Briones et al., 2010). Det går inte att utesluta att andra svar hade uppkommit om framtiden hade definierats på ett annat sätt. Det är även tänkbart att den ordning som frågorna om möjliga själv ställdes kan ha inverkat på resultaten. Möjligheten finns att andra beskrivningar hade framkommit om forskarna hade frågat efter möjliga själv i en omvänd ordning. Således begränsas studiens slutsatser om ungdomars framtidsbilder till deras bild av sig själva om tio år samt den ordning som forskarna ställde intervjufrågorna.

En potentiell felkälla som kan framträda vid självrapporteringar såsom med frågeformulär samt intervjuer kan vara tendensen, som beskrivs av Paulhus (1991), att vissa deltagare påverkas av socialt önskvärt beteende. Detta kan exempelvis gälla tendensen att svara på ett sätt som framhäver hur man önskar att vara och/eller avvisar det som man inte anser är socialt önskvärt (Burns, 1979). Man kan spekulera kring om en sådan tendens skulle kunna tänkas vara större hos personer med låg respektive skör hög självkänsla. Detta då det framkommit i denna studie att de med låg självkänsla tenderar att vara sensitiva i relaterandet till andra, vilket tänkbart kan ha påverkat deras svar i intervjusituationen. Likaså kan en sådan påverkan funnits, för eventuella personer med skör hög självkänsla i studiens höga grupp, då sådana personer tenderar att ständigt söka yttre bekräftelse (Kernis, 2003). Flera andra faktorer kan påverka den bild som kunde fångas i intervjun, såsom hur tydligt aspekter av självkonceptet finns i individens medvetande, om individen har nödvändigt ordförråd för att uttrycka sig, samt motivationen till att delge information om sig själv (Combs och Soper, 1957, refererad i Burns, 1979).

Validitet och bearbetning av intervju material. Enligt Langemar (2008) är ett sätt att öka validiteten att använda sig av oberoende forskare som analyserar materialet eller att samarbeta och föra kritiska diskussioner om materialet. Forskarna gick igenom materialet tillsammans, varvid tolkningen kunde diskuteras. Det är dock svårt att frånga att forskarnas förförståelse för ämnet kan ha påverkat, dels kodningen i teman där kodningsmallen kan ha begränsat öppenheten för ytterligare nya teman. Det krävdes även en aktsamhet från forskarnas sida vad gäller den förförståelse som de hade för skillnader mellan ungdomar med låg och hög självkänsla. En tydlig begränsning är att den forskare som hade gjort en viss intervju visste om vilken grupp ungdomen tillhörde, vilket kan ha påverkat tolkningen av materialet. Forskarna var medvetna om ovan

beskrivna aspekter och var kritiska i sin bedömning och tolkning. Vid en replikering är det att föredra att ta in en utomstående tredje part som hanterar urvalet av extremerna. Detta för att intervjuarna inte ska ha kännedom om vilken intervjuperson som tillhör vilken grupp.

Hög validitet i en kvalitativ studie innefattar utnyttjandet av möjligheten till uttömmande och nyanserad information (Kvale, 2009; Langemar, 2008). Det kan göras genom att täcka in frågor på ett uttömmande sätt, exempelvis att man använder klagörande följdfrågor. I den aktuella studien användes följdfrågor på detta sätt för att klargöra ungdomars uttalanden. För att validera ungdomarnas svar upprepade intervjuaren det som personen precis hade sagt. Genom detta fick ungdomen möjlighet att bekräfta eller korrigera sitt svar, och information framkom därmed om ungdomarnas uttalande hade uppfattats korrekt. Dock finns möjligheten att ungdomarna i intervjusituationen var följsamma och inte alltid vågade rätta intervjuarens uppfattning av svaret. En påverkan i intervjun kan vara att ungdomar kan ha svarat enligt det som är socialt önskvärt och undanhållit icke- önskvärda saker (Burns, 1979). Detta är en aspekt som även skulle kunna skilja sig mellan ungdomar med hög respektive låg självkänsla, särskilt med tanke på att ungdomarna med låg självkänsla visade på en oro över hur de ska uppfattas av andra.

Det är viktigt att poängtera att resultaten i denna studie beskriver hur just högstadieungdomarna i den aktuella studien ser på sin framtid. På grund av storleken på urvalet finns en begränsad möjlighet till att generalisera studiens resultat till ungdomar med låg och hög självkänsla i allmänhet.

Avslutande sammanfattning

Trots de begränsningar som diskuterats, har resultaten i studien föranlett implikationer för framtida forskning och praktik.

Konklusion. Resultaten i studien föreslår att det tycks finnas skillnader mellan ungdomarna med olika grad av självkänsla i deras drömmar, farhågor och förväntningar inför framtiden. Resultaten visar att centrala skillnader i synen på framtiden tycks röra val av yrke, deras föreställning om sin framtida person och relationer. Ungdomarna med låg självkänsla drömde om att bli självständiga och att bry sig om andra människor, vilket även visade sig i det professionella yrkesvalet där de tenderade att drömma om jobb inom omvårdnad och social omsorg. Deras faktiska förväntningar var mer i linje med deras farhågor och längre ifrån deras drömmar, i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla. Ungdomarna med hög självkänsla trodde mer på sina drömmar om att ha ett jobb, som inte var av omvårdande karaktär, och att vara allmänt sociala personer. De verkade inte ha alltför många faktiska rädslor gällande sin framtid. Ungdomarna med låg självkänsla tycks ha en större diskrepans till sina drömbilder och en mindre diskrepans till sina

farhågor, i jämförelse med ungdomarna med hög självkänsla. Resultaten indikerar att föreställningar om framtida relationer och den egna personen är särskilt betydelsefulla områden, inom vilka en stor diskrepans tänkbart har konsekvenser för självkänsla och psykiskt välmående. En stor diskrepans kan göra att ungdomen mår sämre och har lägre självkänsla men det skulle även kunna vara det omvända, att ungdomar med låg självkänsla och sämre mående upplever en större diskrepans.

Praktiska implikationer. Att undersöka ungdomars bilder av sig själva i framtiden med utgångspunkt i ”möjliga själv” har implikationer för tänkbara interventioner. Möjliga själv är föränderliga (Cross & Markus, 1991) och ett arbete med att ändra dessa självrepresentationer kan ha betydande påverkan på ungdomars globala självkänsla och psykiska välmående.

Resultaten i denna studie bidrar med information avseende möjliga mål för interventioner. Bristen på tilltro till att önskade utfall kommer att inträffa kan, som en självuppfyllande profetia, tänkas öka sannolikheten för halvhjärtade försök från ungdomarna med låg självkänsla. Det är även tänkbart att de begränsar sina möjligheter för att undvika farhågor exempelvis genom att göra val som innebär att de inte utsätter sig för risker. Ett sätt att närma sig en lösning på diskrepansproblematiken är att arbeta med att minska diskrepansen till önskade framtidsbilder och öka diskrepansen till farhågor. Ett första steg kan vara att hjälpa ungdomarna att bli medvetna om deras faktiska och ideala själv samt om diskrepansen däremellan. Det är även viktigt att visa på hur en sådan diskrepans kan skapa emotionella svårigheter. Interventioner för att sedan arbeta med diskrepansen kan exempelvis handla om att hjälpa ungdomar att undersöka sina faktiska förmågor och hjälpa dem att uppmärksamma områden där de har större chans för framgång och/eller att öka färdigheter inom relevant område. Tänkbart är att en ökad uppfattning om förmågor kan öka diskrepansen till farhågor och likaså minska diskrepansen till önskade själv, vilket kan ha fördelar för deras välmående och syn på sig själva. Ett specifikt sådant område som framkom som viktigt för ungdomarna med låg självkänsla var samspelet med andra. Interventioner för att stärka deras fungerande i relationer kan ge dem en större tro på sitt framtida interpersonella fungerande.

Förslag till framtida forskning. Med tanke på föreliggande studies begränsningar behövs replikering för att bekräfta de tendenser som har framkommit. Förslagsvis bör en sådan studie inbegripa ett större antal intervjudeltagare och en jämnare könsfördelning. Detta för att kunna ge en mer rättvisande och heltäckande bild av ungdomarnas framtidsbilder. Ett större antal personer i urvalsprocessen skulle vara fördelaktigt då det ger möjlighet till en pool av extremer, utifrån vilken intervjupersoner slumpmässigt kan tas ut. En möjlighet är att använda passivt informerat samtycke för att minska bortfallsfrekvensen. Tänkbart för vidare forskning är att undersöka andra åldersgrupper än högstadieungdomar. Högstadiet är den tid då framtiden börjar aktualiseras för den unga, men ett intressant område är att undersöka hur det ser ut för äldre ungdomar i exempelvis

gymnasieåldern då inträdet till vuxenlivet börjar närma sig alltmer.

Möjliga ämnen för framtida forskning kan vara att undersöka mer ingående hur diskrepansen ser ut för enskilda personer med låg och hög självkänsla och vilka strategier de använder för att lösa potentiella konflikter kring vad de vill uppnå och vad de tror kommer att inträffa. Vidare är av intresse att fördjupa kunskapen om vilka konsekvenser de olika strategierna har för personernas självkänsla och psykiska välmående. Den tydliga interpersonella fokus som framkom i föreliggande studie hos ungdomarna med låg självkänsla hade varit önskvärt att vidare undersöka. Vilka tänkbara fördelar och kostnader medför exempelvis ett hjälpande förhållningssätt till andra för ungdomarna med låg självkänsla vad gäller deras självkänsla och psykisk hälsa? Utifrån Kernis (2003) uppdelning av den trygga och den sköra höga självkänslan hade det varit av intresse att undersöka eventuella skillnader i framtidsbilderna bland personer med högt skattad självkänsla.

Avslutningsvis skulle longitudinell forskning som undersöker ungdomars framtidsbild och de vägar de senare väljer att gå i livet vara önskvärt. Här skulle möjligheter finnas till att undersöka djupare vad ungdomarnas självkänsla och framtidsbilder har för långsiktiga konsekvenser. Hur blir framtiden för ungdomar med olika grad av självkänsla i förhållande till vad de tidigare drömde om, förväntade sig och var rädda för?

Referenser

- Adamson, L., & Ferrer-Wreder, L., & Kerpelman, J. (2007). Self-concept consistency and future orientation during the transition to adulthood. *Nordic Journal of Youth Research*, 15(1), 91-112. doi: 10.1177/1103308807072692
- Adamson, L., Hartman, S. G., & Lyxell, B. (1999). Adolescent identity – a qualitative approach: Self-concept, existential questions and adult contacts. *Scandinavian Journal of Psychology*, 40(1), 21-31. doi: 10.1111/1467-9450.00094/pdf">
- Adamson, L., & Lyxell, B. (1996). Self-concept and questions of life: Identity development during late adolescence. *Journal of Adolescence*, 19(6), 569-582. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Ahlgren, R.-M. (1991). *Skolelevers självkänsla*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., & O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65(1), 179-194. Hämtad från databasen JSTOR.
- Almér, E. (2006). Ungdomar och språk. I A. Frisé & P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (ss. 109-125). Stockholm: Natur och Kultur.
- Baldwin, S. A., & Hoffman, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113. doi: 10.1023/A:1014065825598
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Batson, D. C. (1990). How social an animal? The human capacity for caring. *American psychologist*, 45(3), 336-346. doi: 10.1037//0003-066X.45.3.336
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Kreuger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. In P. J. Clayton & J. E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches*. New York: Guilford.
- Bijstra, J.O., Bosma, H.A., & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psychosocial functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 767-776. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Bishop, J.A., & Inderbitzen, H. M. (1995). Peer acceptance and friendship: An investigation of their relation to self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 15(4), 476-489. doi: 10.1177/0272431695015004005

- Bizman, A., Yinon, Y., Ronco, B., & Shachar, B. (1980). Regaining self-esteem through helping behavior. *The Journal of Psychology*, *105*(2), 203-209. doi: 10.1080/00223980.1980.9915152.
- Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, J. L. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and Psychopathology*, *20*(1), 319–339. doi: 10.1017/S0954579408000151
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: development and gender differences. *Journal of Adolescence*, *19*(3), 233-245. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioral Science*, *38*(3), 214-229. doi: 10.1037/cjbs2006009
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1, attachment*. New York: Basic Cop.
- Briggs, E., Landry, T. D., & Wood, C. (2007). Beyond just being there: An examination of the impact of attitudes, materialism, and self-esteem on the quality of helping behavior in young volunteers. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, *18*(2), 27-45. doi: 10.1300/J054v18n02_02
- Briones, E., Tabernero, C., & Arenas, A. (2011). Adolescents' future wishes and fears in their acculturation process. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*(1), 1-8. doi: 10.1016/j.ijintrel.2010.06.003
- Brown, J. D., & Brown, M.A. (2011). Self-reflection and feelings of self-worth: when Rosenberg meets Heisenberg. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*(6), 1269-1275. doi: 10.1016/j.jesp.2011.05.019
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development and behavior*. London: Longman Group.
- Bush, K. R. (2000). Separatedness and connectedness in the parent-adolescent relationship as predictors of adolescent self-esteem in US and Chinese samples. *Marriage and Family Review*, *30*(1), 153-178. doi:10.1300/J002v30n01_10
- Campell, J. D. (1990). Self-esteem and the clarity of the self-concept. *Journal of personality and social psychology*, *59*(3), 538-549. doi: 10.1037//0022-3514.59.3.538
- Carroll, P. J., Arkin, R. M., & Shade, C. K. (2011). Possible selves and self-doubt: A poverty of desired possibility. *Social Psychological and Personality Science*, *2*(2), 190-198. doi: 10.1177/1948550610386246
- Carroll, P., Sweeny, K., & Shepperd, J, A. (2006) Forsaking optimism. *Review of General Psychology*, *10*(1), 56-73. doi: 10.1037/1089-2680.10.1.56

- Cebulla, A. (2009). Risk through the years – a statistical portrait of young people's risk perceptions and experiences relative to those of older generations. *Journal of Youth Studies*, 12(1), 39-56. doi: 10.1080/13676260802392932
- Claes, M. E. (1992). Friendship and personal adjustment during adolescence. *Journal of Adolescence*, 15(1), 39-55.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477. doi: 10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x
- Coleman, J. C. (1982). Tonårspsykologi. (M. Edgardh, Övers.) Lund: LiberFörlag. (Originalarbete publicerat 1980)
- Connolly, J. A., & Konarsky, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3), 385-403. doi: 10.1207/s15327795jra0403_3
- Cooley, C. H. (1922). *Human nature and the social order* (Rev. ed.) New York: Scribner.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the Lot-R: Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 42-61. doi: 10.1177/1069072702010001003.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the lifespan. *Human Development*, 34, 230-255.
- Cullberg Weston, M. (2008). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- DeHart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 1-17. doi: 10.1016/j.jesp.2004.12.005.
- Dubois, D. L., Tevendale, H. D., Burk-Braxton, C., Swenson, L. P., & Hardesty, J. L. (2000). Self-system influences during early adolescence: Investigation of an integrative model. *The Journal of Early Adolescence*, 20(1), 12-43. doi: 10.1177/0272431600020001002
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. Hämtad från databasen Springerlink.
- Dusek, J. B., & Guay McIntyre, J. (2003). Self-concept and self-esteem development. In E. A. Gerald & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 290-305).

Malden, MA : Blackwell publishing Ltd.

- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034. Hämtad från databasen JSTOR.
- Ellis, L. A., Marsh, R. G., & Craven, R. G. (2009). Addressing the challenges faced by early adolescents: A mixed-method evaluation of the benefits of peer support. *American Journal of Community Psychology*, 44(1-2), 54-75. doi: 10.1007/s10464-009-9251-y
- Erling, A. (2001). Identitet, kropp och sexualitet. I A. Erling & P. Hwang (Red.), *Ungdomspsykologi: Utveckling och livsvillkor* (s. 89-105). Stockholm: Natur och Kultur.
- Erling, A., & Hwang, P. (2001). Sociala relationer. I A. Erling & P. Hwang (Red.), *Ungdomspsykologi: Utveckling och livsvillkor* (s. 21-39). Stockholm: Natur och Kultur.
- Ferguson, G. M., Hafen, C. A., & Laursen, B. (2010). Adolescent psychological and academic adjustment as a function of discrepancies between actual and ideal self-perceptions. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1485-1497. doi: 10.1007/s10964-009-9461-5
- Fhanér, S. (1999). *Bilder av människan* (3. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Fisher, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87(6), 478-531.
- Flouris, G., Vamvoukas, M., & Kassotakis, M. (1990). The self-concept and career aspirations of Greek students in Greece, France, Germany and Egypt: An exploratory study. *School Psychology International*, 11(4), 261-271. doi: 10.1177/0143034390114003.
- Grant, A. M., & Sonnentag, S. (2010) Doing good buffers against feeling bad: Prosocial impact compensates for negative task and self-evaluations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 111(1), 13-22. doi: 10.1016/j.obhdp.2009.07.003
- Harter, S., & Monsour, A. (1992). Developmental analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*, 28(2), 251-260. doi: 10.1037//0012-1649.28.2.251
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harter, S. (2006). The Self. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology. Social, emotional and personality development* (Vol. 3, pp. 505-570). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (2002). *Utvecklingspsykologi: Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Helseth, S., & Misvaer, N. (2010). Adolescents' perceptions of quality of life: What it is and what matters. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9-10), 1454-1461. doi:10.1111/j.1365-

2702.2009.03069.x

- Hermann, A. D., Leonardelli, G. J., & Arkin, R. M. (2002). Self-doubt and self-esteem: A threat from within. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 395-408. doi: 10.1177/0146167202286010
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi: 10.1037/0033-295X.94.3.319
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 5-15. doi: 10.1037//0022-3514.51.1.5
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Ungdomspsykologi* (3. uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- James, W. (1999). The self. I R. F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology* (pp. 69-77). Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Josephs, R. A., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003) Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-933. doi:10.1177/0146167203029007010
- Kernis, M. H. (2003). Target article: Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. doi: 10.1207/S15327965PLI1401_01
- Knox, M., Funk, J., Elliot, R., & Greene Bush, E. (1998). Adolescents' possible selves and their relationship to global self-esteem. *Sex Roles*, 39(1-2), 61-80. Hämtad från databasen EBSCOhost.
- Knox, M., Funk, J., Elliot, R., & Greene Bush, E. (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth Society*, 31(3), 287-309. doi: 10.1177/0044118X00031003002
- Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber AB.
- Mansfield, R. (1973). Self-esteem, self-perceived abilities, and vocational choice. *Journal of Vocational Behavior*, 3(4), 433-441. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(7), 954-969. doi: 10.1037//0003-066X.41.9.954
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective.

- Annual review of psychology*, 38(1), 299-337. doi: 10.1146/annurev.ps.38.020187.001503
- Marsh, H.W. & Shavelson, R. (1985). Self- concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123. doi: 10.1207/s15326985ep2003_1
- Maslow, A.H. (1999). *Toward a psychology of being* (3rded.). New York: John Wiley & Sons.
- Mead, G. H. (1976). *Medvetandet, jaget och samhället: Från socialbehavioristisk ståndpunkt*. (P. Arvidson, Övers.). Lund: Argos Förlag AB. (Originalarbete publicerat 1934)
- Montague, M., Enders, C., Dietz, S., Dixon, J., & Morrison Cavendish, W. (2008). A longitudinal study of depressive symptomology and self-concept in adolescents. *The Journal of Special Education*, 42(2), 67-78. doi: 10.1177/0022466907310544
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(2), 108-123. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Oleson, K. C., Poehlmann, K. M., Yost, J. H., Lynch, M. E., & Arkin, R. M. (2000). Subjective overachievement: Individual differences in self-doubt and concern with performance. *Journal of Personality*, 68(3), 491-524. doi: 10.1111/1467-6494.00104/pdf">
- Ouvinen- Birgerstam, P. (1999). *"Jag tycker jag är"*. Manual (2. uppl.). Stockholm: Psykologiförlaget AB.
- Oyserman, D. & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1), 112-125. doi: 10.1037//0022-3514.59.1.112
- Paulhus, D. L., & Reid, D. B. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 307-317.
- Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *Journal of Genetic Psychology*, 162(1), 93-117. Hämtad från databasen EBSCOhost.
- Rawson, H. E. (1992). The interrelationship of measures of manifest anxiety, self-esteem, locus of control, and depression in children with behavior problems. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 10(4), 319-329. doi: 10.1177/073428299201000402
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1969). *Psychotherapy and personality change*. London: The University of Chicago Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.

- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Räty, L. K. A., Larsson, G., Söderfeldt, B.A., & Wilde Larsson, B. M. (2005). Psychosocial aspects of health in adolescence: The influence of gender, and general self-concept. *Journal of Adolescent Health, 36*(6), 530.e21–530.e28. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.10.006
- Sanna, L. J., & Meier, S. (2000). Looking for clouds in a silver lining: Self-esteem, mental simulations, and temporal confidence changes. *Journal of Research in Personality, 34*(2), 236-251. doi:10.1006/jrpe.1999.2269
- Schroevers, M. J., Ranchor, A. V., & Sanderman, R. (2003). The role of social support and self-esteem in the presence and course of depressive symptoms: A comparison of cancer patients and individuals from the general population. *Social Science and Medicine, 57*(2), 375-385. doi: 10.1016/S0277-9536(02)00366-0
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal of Happiness Studies, 10*(4), 431-448. doi: 10.1007/s10902-008-9098-1.
- Seidah, A., & Bouffard, T. (2007). Being proud of oneself as a person or being proud of one's physical appearance: What matters for feeling well in adolescence? *Social behavior and personality, 35*(2), 255-268.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shek, D. T. L. (2007). A longitudinal study of perceived parental psychological control and psychological well-being in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Clinical Psychology, 63*(1), 1-22. doi: 10.1002/jclp.20331
- Simmons, R. G., Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1973). Disturbance in the self-image at adolescence. *American Sociological Review, 38*(5), 553-568.
- Stern, D. N. (2003). *Barnets interpersonella värld: Ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv* (2. uppl.). (B. Nilsson, Övers.). Stockholm: Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1985)
- Steinberg, L. (2007). *Adolescence* (8th ed.). Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Sweeny, K., Carroll, P. J., & Shepperd, J. A. (2006). Is optimism always best? Future outlooks and preparedness. *Current Directions in Psychological Science, 15*(6), 302-306.
- Tanti, C., Strukas, A. A., Halloran, M. J., & Foddy, M. (2008). Tripartite self-concept change: Shifts in the individual, relational, and collective self in adolescence. *Self and Identity, 7*(4), 360-379. doi: 10.1080/15298860701665081
- Tarrant, M., MacKenzie, L., & Hewitt, L. A. (2006). Friendship group identification,

- multidimensional self-concept, and experience of developmental tasks in adolescence. *Journal of Adolescence*, 29(4), 627-640. doi: 10.1016/j.adolescence.2005.08.012
- Torres, R. & Fernández, F. (1995). Self-esteem and value of health as determinants of adolescent health behavior. *Journal of Adolescent Health*, 16(1), 60-63. Hämtad från databasen ScienceDirect.
- Trempala, J., & Malmberg, L.-E. (1998). The anticipated transition to adulthood: Effects of culture and individual experience on Polish and Finnish adolescents' future orientations. *The Journal of Psychology*, 132(3), 255-266. doi: 10.1080/00223989809599165
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71. doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_3
- Wadendal, I. & Tiru, S. (2011, juni). Förnuft & självkänsla. *Kupé*, s. 64-65. Hämtad från http://www.e-magin.se/v5/viewer/files/viewer_s.aspx?gKey=3b7r2c6v&gInitPage=65
- Walker, L. S., & Greene, J. W. (1986). The social context of adolescent self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 15(4), 315-322. doi: 10.1007/BF02145728
- Wai-Ling Packard, B., & Conway, P. F. (2006). Methodological choice and its consequences for possible selves research. *Identity*, 6(3), 251-271. doi: 10.1207/s1532706xid0603_3
- Whitty, M. (2002). Possible selves: An exploration of the utility of a narrative approach. *Identity*, 2(3), 211-228. doi: 10.1207/S1532706XID0203_02
- Wigfield, A., Eccles, J. S., Mac Iver, D., Reuman, D. A., & Midgley, C. (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self-perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Developmental Psychology*, 27(4), 552-565. doi: 10.1037//0012-1649.27.4.552
- Wiklund, M., Bengs, C., Malmgren-Olsson, E.-B., & Öhman, A. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social Science and Medicine*, 71(9), 1567-1575. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.08.004
- Winnicott, D. W. (1993). *Den skapande impulsen: psykoanalytiska skrifter*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157-164. doi: 10.1007/s10879-010-9167-8
- Zuckerman, D. M. (1980). Self-esteem, personal traits, and college women's life goals. *Journal of Vocational Behavior*, 17(3), 310-319. Hämtad från databasen ScienceDirect.

Bilaga 1. Intervjuguide

Intervjuguide

Introduktion: Berätta kort om uppsatsen, vad intervjun kommer att handla om och hur den ska gå till samt etiska aspekter (konfidentialitet, rätt att avbryta eller inte svara på frågor).

Inledning: Alla tänker förmodligen någon gång på sin framtid. När vi gör det så tänker vi ofta på de erfarenheter som väntar oss och de personer vi möjligen kan bli. Ibland tänker vi på hur vi förmodligen kommer att bli och ibland på det som vi är rädda för att vi kanske kommer att bli, och vid andra tillfällen på hur vi hoppas och önskar att vi skulle kunna bli.

”Möjliga själv”: Hur beskriver ungdomar med hög respektive låg självkänsla sina möjliga själv? Skiljer sig ungdomar med låg självkänsla jämfört med hög vad gäller deras framtidsbilder om sig själva?

1. Beskriv alla dina **drömmar och förhoppningar** om dig själv i framtiden, sådant som du fantiserar om? (liv, person)
2. Om du föreställer dig själv om 10 år, hur tänker du dig att det **är möjligt att det kan** se ut för dig? (liv, person)
3. Du har nämnt... vad eller vilka är viktiga för dig att sträva efter? (följa upp alla områden med fråga 4-9)
4. Hur stor möjlighet tror du att det finns att du uppnår det? Skala 1-10.
5. Hur kommer det sig att du tänker så?
6. Vad har det för betydelse för dig att du når dit?
7. Vilka tror du är de egenskaper som kan få en ung person att uppnå detta?
8. Vilka av dessa egenskaper tycker du att du själv har?
9. Vad är du **rädd** för när du tänker på din framtid, om 10 år? (liv, person)
10. Av de saker du har nämnt som du är rädd för när du tänker på din framtid... vad eller vilka är viktiga för dig att undvika? (följa upp alla områden med frågor 12-16)
11. Hur troligt tror du att det är att det blir så? Skala 1-10.

Bilaga 1. Intervjuguide

12. Hur kommer det sig att du tänker så?

13. Vilka egenskaper tror du att en ung person har som riskerar att hamna där?

14. Vilka av dessa egenskaper tycker du att du själv har?

Sammanfattning och avslut.

Bilaga 2. Information till rektorer



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Lund den 5 maj 2011

Hej!

På Lunds universitet pågår ett forskningsprojekt som handlar om ungdomars självbild och självkänsla. Vi, Jenny Dam och Ellen Brattberg, genomför studien under ledning av docent Pirjo Birgerstam och fil. doktor Eva Hoff, vid Institutionen för psykologi. Vi vill göra en uppföljning av en 30 år sedan gjord studie genom att använda samma frågeformulär och dessutom kvalitativa intervjuer för att djupare undersöka hur ungdomar ser på sig själva idag.

Det skulle vara av stort värde för detta forskningsprojekt att få möjlighet att genomföra vår undersökning hos er. Detta skulle innebära att vi vid ett tillfälle i slutet av vårterminen besöker några klasser på er skola. Eleverna får då fylla i ett formulär om självkänsla, och detta beräknas ta ungefär 30 minuter. Intervjuer med ett par elever kommer sedan att göras och dessa sker efter skoltid. Intervjun beräknas ta cirka 60 minuter. Vårdnadshavarna kommer att ges information innan vi genomför undersökningen. Elevernas deltagande är helt frivilligt. Den information vi erhåller behandlas konfidentiellt.

Ni kommer givetvis att få möjlighet att ta del av den färdiga rapporten där både skola och elever är oidentifierade. Om så önskas, kommer vi gärna till er skola för att berätta mer om ungdomars självkänsla. Vi kommer att kontakta er inom en vecka per telefon för ett eventuellt deltagande. Vi hoppas på ett gott samarbete med er.

Med vänliga hälsningar,

Jenny Dam och Ellen Brattberg

Kontakta oss gärna om ni har frågor eller funderingar:

Pirjo Birgerstam, docent
E-post: pirjo.birgerstam@psychology.lu.se
Tel: 046- 222 33 94

Eva Hoff, fil. doktor
E-post: eva.hoff@psychology.lu.se
Tel: 046 – 222 87 67

Ellen Brattberg, psykologstudent
E-post: psp06ebr@student.lu.se
Tel: 0736-16 93 20

Jenny Dam, psykologstudent
E-post: psp07jd1@student.lu.se
Tel: 0733-72 27 98

Bilaga 3. Föräldrablankett



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Lund den 17 augusti 2011

Hej!

Hur ser tonåringar på sig själva idag? På Lunds universitet pågår ett forskningsprojekt som handlar om ungdomars självbild och självkänsla. Vi, Jenny Dam och Ellen Brattberg, genomför studien under ledning av docent Pirjo Birgerstam och fil. doktor Eva Hoff, vid Institutionen för psykologi.

Vi kommer vid ett tillfälle att komma till Ert barns klass. Eleverna får fylla i ett formulär med frågor om hur han/hon ser på sig själv, och detta beräknas ta ungefär 30 minuter. Intervjuer med slumpvis valda elever kommer sedan att göras. Intervjun beräknas ta cirka 60 minuter. Ditt barns deltagande är helt frivilligt och barnet har möjlighet att avbryta sin medverkan om han/hon vill. Den information vi får behandlas anonymt. Ingen kommer att få veta vad Ditt barn har svarat.

Med ökad kännedom om hur ungdomar ser på sig själva idag kan vi öka våra resurser för att göra det bästa för dem i framtiden. Vi hoppas att Ditt barn får delta! Vi vill gärna ha ert svar **senast den 1/9**.

Med vänliga hälsningar,

Jenny Dam och Ellen Brattberg

Kontakta gärna oss om Ni har några frågor eller funderingar:

Pirjo Birgerstam, docent
E-post: pirjo.birgerstam@psychology.lu.se
Tel: 046- 222 33 94

Eva Hoff, fil. doktor
E-post: eva.hoff@psychology.lu.se
Tel: 046 – 222 87 67

Ellen Brattberg, psykologstudent
E-post: psp06ebr@student.lu.se
Tel: 0736-16 93 20

Jenny Dam, psykologstudent
E-post: psp07jd1@student.lu.se
Tel: 0733 – 722798

Bilaga 3. Föräldrablankett

Denna del rives av och lämnas till skolan.

Barnets namn _____

DELTAR i undersökningen om självkänsla:

DELTAR INTE i undersökningen om självkänsla:

Förälders/ Vårdnadshavares underskrift

Bilaga 4. Demografisk blankett

Jag är: kille tjej

Jag går i årskurs _____

Hemma talar jag *oftast*: svenska ett annat språk

Om du oftast talar ett annat språk hemma, vilket är det? (frivilligt att fylla i)

Bilaga 5. Ungdomarnas bidrag till drömsjälv

Intervju- person	Relationer	Person			Livsstil och fritid	Yrke och utbildning		Materiellt	Fysisk hälsa	Generell framgång
		Psykiskt välmående	Relationsinriktad personlig beskrivning	Autonomi		Självinriktad personlig beskrivning	Jobb			
Låg										
1.	X	X	X	X		X	X	X		
2.	X	X	X	X	X	X	X	X		X
3.					X			X		
4.					X			X		
5.	X	X	X	X				X		
6.	X	X	X	X				X		
7.	X	X	X	X	X		X	X		
8.	X	X	X	X				X		X
Hög										
1.	X	X	X	X		X	X	X		
2.	X	X	X	X				X		
3.					X			X		
4.	X	X	X	X				X		
5.	X	X	X	X				X		X
6.					X			X		
7.					X			X		
8.	X	X	X	X	X			X	X	X
9.										
10.										
Låg	6	1	8	4	4	8	1	6	0	2
Hög	5	2	5	1	3	10	6	3	2	2
Totalt	11	3	13	5	7	18	7	9	2	4

Bilaga 6. Ungdomarnas bidrag till förväntade själv

Intervju- person	Relationer	Person				Livsstil och fritid	Yrke och utbildning		Materiellt	Fysisk hälsa	Generell framgång
		Psykiskt välmående	Relationsinriktad personlig beskrivning	Autonomi	Självinriktad personlig beskrivning		Jobb	Skola/ Utbildning			
Låg											
1.			X			X		X			
2.	X		X		X		X				
3.				X							
4.			X		X				X		
5.	X		X		X						
6.	X		X		X						
7.			X	X							
8.	X		X		X						
Hög											
1.	X		X		X			X			
2.	X		X					X			
3.			X								
4.	X		X						X		
5.			X								
6.			X								X
7.	X				X						
8.			X		X						X
9.			X								
10.			X								
Låg	4	5	4	2	4	4	7	3	3	0	0
Hög	4	1	7	1	2	3	10	4	2	1	2
Totalt	8	6	11	3	6	7	17	7	5	1	2

Bilaga 7. Ungdomarnas bidrag till farhågor

Intervju- Person	Relationer	Person				Livsstil och fritid	Yrke och utbildning		Materiellt	Fysisk hälsa	Generellt misslyckande
		Psykiskt välmående	Relationsinriktad personlig beskrivning	Autonomi	Självinriktad personlig beskrivning		Jobb	Skola/ Utbildning			
Låg											
1.		x		x			x	x			
2.	x	x	x				x				
3.			x								
4.								x		x	
5.	x			x							
6.	x		x							x	
7.	x		x			x				x	
8.	x		x						x	x	
Hög											
1.	x	x						x		x	
2.	x								x		
3.										x	
4.	x			x							
5.	x		x							x	
6.								x		x	
7.										x	
8.										x	
9.										x	
10.										x	
Låg	5	3	5	4	1	1	7	3	1	4	
Hög	5	2	2	0	4	1	7	2	3	7	
Totalt	10	5	7	4	5	2	14	5	4	11	