



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

**“Man måste inte älska sig själv, men man måste  
åtminstone vara vän med sig själv”**

En bild av nio 16-17-åriga flickors upplevelse av självkänsla

**Linnea Ingemansson & Malin Ivarsson Ekman**

Psykologexamensuppsats. 2014

Handledare: Eva Hoff  
Examinator: Hans Bengtsson

## **Tack!**

Vi vill rikta ett varmt tack till alla intervjudeltagare som generöst delat med sig av sin tid och sina kloka tankar och därmed gjort den här studien möjlig. Tack till engagerade rektorer, lärare och ytterligare personal på skolorna som låtit oss komma ut och prata med eleverna. Slutligen ett stort tack till vår handledare Eva Hoff för den vägledning och uppmuntran vi fått under hela processen.

### **Abstract**

The aim of this study was to explore teenage girls' experience of self-esteem and illuminate what they find important in relation to the concept of self-esteem. Semi structured interviews were conducted with nine 16-17-year-old girls. Interpretative Phenomenological Analysis was used to analyze the data and four main themes were identified: *The foundation of self esteem*, *Strengthening and weakening self-processes*, *Courses of action for the self* and *The self and the world*. The girls described self-esteem as an essential phenomenon, grounded in one's knowledge of the self and the sense of having a value no matter what. Self-belief and self-doubt were emphasized as important processes that affect how the individual perceive, interpret and deal with daily life. Two different courses of action emerged: to walk one's own path and present oneself as a unique person, or follow in the footsteps of others and conform to dominant expectations. The influence of society and one's surroundings on self-esteem through support, critique, ideals and the need for companionship was also described. These main themes generated a theoretical model of self-esteem.

*Key words:* self-esteem, mental health issues, teenage girls, identity formation, self-image, qualitative research, IPA

## Sammanfattning

Studiens syfte var att utforska tonårsflickors upplevelse av självkänsla och belysa vad de tycker är viktigt i relation till begreppet självkänsla. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med nio flickor i 16-17-årsåldern. Interpretative Phenomenological Analysis användes för att analysera intervjumaterialet och fyra huvudteman identifierades: *Självkänslans grund*, *Stärkande och försvagande självprocesser*, *Självets handlingsvägar* och *Självvet och världen*. Flickorna beskrev självkänsla som ett essentiellt fenomen som grundar sig i vetskapen om vem man är och känslan av att ha ett värde oavsett vad. Tro och tvivla på sig själv lyftes fram som viktiga processer som påverkar hur individen uppfattar, tolkar och hanterar tillvaron. Två skilda sätt att förhålla sig till omgivningen framträdde: att gå sin egen väg och våga visa upp sig själv som en unik person, eller följa andras fotspår och anpassa sig efter dominerande förväntningar. Även omgivningens påverkan på självkänslan genom stöd, kritik och ideal, samt behovet av gemenskap skildrades. Dessa huvudteman genererade en teoretisk modell för hur man kan se på självkänsla.

*Nyckelord:* självkänsla, psykisk ohälsa, tonårsflickor, identitetsutveckling, självbild, kvalitativ forskning, IPA

## Innehållsförteckning

<b>TEORI</b> .....	<b>1</b>
Att skilja på olika begrepp .....	2
Utvecklingar av självkänsla som begrepp .....	2
Olika synsätt på självkänsla .....	3
Inre och yttre självkänsla .....	3
Självkänsla genom kompetens eller socialt stöd .....	4
Global eller domänspecifik självkänsla .....	5
Stabil men fluktuerande självkänsla .....	7
Kritiska synsätt på självkänsla .....	7
<b>ATT TÄNKA OM SIG SJÄLV UNDER TONÅRSTIDEN</b> .....	<b>8</b>
<b>SJÄLVKÄNSLA I MODERNA STUDIER</b> .....	<b>9</b>
Demografi och självkänsla .....	9
Psykisk och fysisk hälsa .....	11
Ekonomi, utbildning och livstillfredsställelse .....	11
Problematisering av befintlig forskning .....	12
<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING</b> .....	<b>14</b>
<b>METOD</b> .....	<b>14</b>
Fenomenologi och hermeneutik .....	15
Interpretative phenomenological analysis (IPA) .....	16
Förförståelse .....	17
Deltagare och urvalsprocedur .....	18
Datainsamling .....	18
Instrument .....	18
Intervjuer .....	19
Procedur .....	20
Dataanalys .....	21
Etiska ställningstaganden .....	21
<b>RESULTAT</b> .....	<b>23</b>
Självkänslans grund .....	24
Finna sitt själv .....	24
Det värdefulla självet .....	26

Stärkande och försvagande självprocesser .....	28
Tro på sig själv.....	28
Tvivla på sig själv .....	30
Självets handlingsvägar .....	32
Gå sin egen väg.....	32
Följa andras fotspår.....	34
Självvet och världen .....	36
En stärkande omgivning .....	37
En sänkande omgivning.....	39
Att höra till.....	41
Spegla sig i ideal .....	43
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>45</b>
Resultatdiskussion .....	45
Modell över självkänsla .....	45
Självkänslans grund .....	46
Stärkande och försvagande självprocesser .....	48
Självets handlingsvägar .....	49
Självvet och världen.....	50
Resultatet som helhet .....	52
Metoddiskussion .....	53
Deltagare och urvalsprocedur .....	53
Datainsamling .....	54
Analys och resultat.....	54
Tillförlitlighet och trovärdighet .....	55
<b>SLUTSATSER OCH FRAMTIDA FORSKNING.....</b>	<b>56</b>
<b>REFERENSER .....</b>	<b>58</b>
<b>BILAGA A</b>	
<b>BILAGA B</b>	
<b>BILAGA C</b>	

Självkänsla och närliggande begrepp är idag populära ämnen i dagstidningar och populärvetenskapliga böcker som ger människor råd i jakten på välmående och lycka. Även i forskningsvärlden undersöks självkänsla och dess koppling till olika fenomen. I en svensk studie om hur självkänslan hos unga har förändrats sedan 30 år tillbaka, fann Hoff, Daukantaite och Birgerstam (artikel under arbete) att självkänslan har förändrats en hel del, speciellt hos flickor. Resultatet visar att självkänslan hos flickor under barndomen är hög gällande domänerna fysisk och psykologisk självkänsla, för att sedan dala tydligt i början av tonåren i dessa domäner. En ökning i självkänsla hos flickor sker först i slutet av tonåren. Denna utveckling ses inte på samma sätt hos pojkar som ligger på en mer stabil nivå (Hoff et al., artikel under arbete).

Självkänsla har i många studier visat på kopplingar till psykisk hälsa (ex. Orth, Robins, Trzesniewski, Maes & Schmitt, 2009; Orth, Robins & Widaman, 2012; Orth, Robins, Widaman & Conger, 2014; Steiger, Allemand, Robins & Fend, 2014; Trzesniewski et al., 2006;). Ungas hälsa har på senare år fått stort fokus i media och Socialstyrelsens (2013) alarmerande rapporter visar att det har skett en stor ökning i självrapporterade symtom på nedsatt psykiskt välbefinnande i gruppen 15-29 år. Dessa symtom är vanligare bland svenska 15-åringar än bland ungdomar i andra länder (Socialstyrelsen, 2013).

Självkänsla är något som påverkar alla individer, oavsett om man är medveten om det eller ej. Med tanke på rapporterna om psykisk ohälsa, kopplingen mellan självkänsla och psykisk hälsa, samt den forskning som visar på könsskillnader i självkänsla, så är det ur ett samhällsperspektiv angeläget att titta närmare på flickors syn på självkänsla, vilket denna uppsats syftar till.

## Teori

Skilda definitioner av självkänsla figurerar i forskningen och en viss förvirring kring användningen av olika självbegrepp verkar råda. Trots att många olika definitioner av självkänsla har använts genom tiderna så är vissa definitioner mer seglivade än andra. Rosenberg (1965), som konstruerat ett av de mest välkända testen för att mäta självkänsla, såg självkänsla som en positiv eller negativ attityd mot självet. Detta inkluderar vad man tycker om sig själv och hur man upplever sitt värde. En annan syn på självkänsla som har levt kvar är James (1890/1981) kvot där *självkänsla* är lika med *förmåga* delat på *ambition*. Han menade alltså att självkänsla dels handlar om individens förmågor men tar också hänsyn till var individen själv väljer att lägga ribban. En person som i omgivningens ögon är mycket framgångsrik, men som hela tiden siktar på och förväntar sig att prestera bättre, upplever

sannolikt inte så god självkänsla som andra skulle kunna tro. Ambitionen måste matchas rätt i förhållande till förmågorna för att uppnå optimal självkänsla (James, 1890/1981).

### **Att skilja på olika begrepp**

Den svenska forskaren Lindwall (2011) jämför självkänsla med luft, då självkänsla precis som luft är något som är svårt att se och greppa, men då brist råder får det konkreta konsekvenser. Han menar att det inte finns någon stark samsyn på definitionen av självkänsla inom forskningen, men skiljer på *självkänsla* som en utvärdering av sig själv och ett mer allmänt *självkoncept* som beskriver hur eller vem man är. De två begreppen är dock tätt förbundna och svåra att skilja åt i studier, då det är svårt att beskriva sig själv utan att också lägga en värdering i samma beskrivning (Lindwall, 2011).

Johnson (2003) är en annan forskare verksam i Sverige som försöker särskilja självkänsla från liknande begrepp som ofta används i det vardagliga språket. Hon definierar *självkänsla* som vår evaluering av vad eller hur vi är, alltså hur mycket tillfredsställelse, tillit, respekt och acceptans vi känner för oss själva. Detta kontrasteras mot *självbild*, vilket står för den kunskap och fakta vi har om oss själva, till exempel vårt kön, vår ålder, våra egenskaper och förmågor. *Självförtroende* är enligt Johnson en mer situationsbunden aspekt som syftar på vad vi gör och vad vi tror att vi kan klara av att göra, som kan variera mellan olika områden. Hon tar också upp begreppet *självssäkerhet*, som handlar om hur vi hävdar och framhäver oss själva i sociala sammanhang, där en självsäker attityd inte alltid är ett tecken på god självkänsla (Johnson, 2003).

### **Utvecklingar av självkänsla som begrepp**

I litteraturen om självkänsla citeras ofta två nutida amerikanska forskare, Harter och Baumeister, som båda betonar kognitiva och sociala aspekter av självkänsla. Harter (1999) beskriver en uppdelning mellan att beskriva sig själv och att utvärdera sig själv, men ifrågasätter om dessa aspekter verkligen kan särskiljas i forskningen. Hon menar att människor som får frågan ”vem är du?” ofta svarar med att beskriva saker de tycker om eller goda egenskaper de har, vilket innefattar en mer eller mindre medveten utvärdering av om dessa attribut är positiva eller negativa. Självkänsla beskrivs av Harter (1999) i allmänna ordalag utifrån tankarna att vi utvärderar och tillskriver oss själva denna typ av attribut, samt att vi upplever positiva eller negativa känslor utifrån dessa bedömningar, men definieras inte mer specifikt än så.



Baumeister (1999) för in ytterligare en dimension då han beskriver självkänsla som en relativ term. Han menar att de allra flesta människor i studier skattar sin självkänsla från medelvärdet av skalan och uppåt, med bara några få som skattar sig betydligt under medel. Denna asymmetri innebär att den ”låga” självkänslan i ett typiskt populationsunderlag bara är låg i en relativ bemärkelse (Baumeister, 1999). Låg självkänsla verkar alltså kunna handla mer om avsaknaden av en positiv värdering, snarare än att man värderar sig själv negativt.

Baumeister, som skrivit många böcker och artiklar om självkänsla, varierar i sitt sätt att beskriva vad självkänsla är. Han uttrycker bland annat att självkänsla kan ses som en intrapsykisk attityd (Baumeister, Tice & Hutton, 1989), ett karaktärsdrag (Baumeister, 1999), eller kan ses utifrån ett mer kognitivt perspektiv och då handla om vad man tänker om sig själv (Baumeister 1993, refererad i Johnsson, 2003). Baumeister definierar också självkänsla som en global utvärdering av självet oavsett om ens antaganden är välgrundade eller ej, vilket alltså kan inkludera respekt och beundran, men även egoism och fåfänga (Baumeister, Smart & Boden, 1996). Dessa svårigheter att sätta fingret på vad självkänsla egentligen är och begreppsförvirringen som råder mellan olika teoretiker kan göra det svårt att skapa sig en tydlig bild av forskningsområdet, men kan också ses som ett uttryck för vilket komplext ämnesområde forskning kring självkänsla är.

### **Olika synsätt på självkänsla**

Utöver varierande definitioner av självkänsla som begrepp så finns det också olika sätt att se på självkänslans struktur, ursprung och roll. Nedan redogörs för några olika modeller av självkänsla, teorier om hur självkänsla utvecklas, samt tankar om hur självkänsla kan och bör mätas i forskning.

**Inre och yttre självkänsla.** Johnson (2003) kritiserar vad hon upplever är ett alltför ensidigt fokus på självkänslans kognitiva komponenter hos amerikanska forskare som Harter och Baumeister. Hon menar att självkänslan har två olika sidor och karakteriserar dessa som inre och yttre självkänsla (Johnson, 2003).

I Johnsons (2003) modell består den inre självkänslan av ”individens ovillkorliga gillande av sig själv” (s. 44), samt har en emotionell och relationell bas. Inre självkänsla uppstår i den trygghet och tillfredställelse som det lilla barnet kan uppleva innan någon egentlig kapacitet till tänkande har utvecklats. Både internaliserade upplevelser under denna tid och barnets medfödda temperament påverkar hur vår inre självkänsla ser ut. Det är dock aldrig försent att jobba med sig själv även om man inte fått tillräcklig självkänsla genom sin

tidiga utveckling, då Johnson (2003) lyfter fram ökad självkänedom, acceptans och beaktande av sina egna behov som sätt att nå en bättre inre självkänsla.

I kontrast till inre självkänsla beskrivs den yttre självkänslan som mer beroende av yttre faktorer såsom ”utseende, talang och framgång” (Johnson, 2003, sid. 47). Både våra personliga värderingar och samhällets normer påverkar vilka faktorer vi uppmärksammar och vilka gränser vi drar för vad som är lyckat eller ej. Denna del av självkänslan påverkar successivt vår självvärdering mer och mer, allteftersom det lilla barnet utvecklas och växer upp (Johnson, 2003).

Johnson (2003) betonar att dessa två dimensioner av självkänsla, inre och yttre, alltid uppträder tillsammans inom varje individ och att de är svåra att separera, men lyfter fram olika kombinationer av självkänsla och vilken effekt dessa kan ha på individens beteende och välmående. Enligt Johnson kan inre självkänsla också kallas för basal självkänsla medan yttre självkänsla kallas för förvärvad. Hon presenterar en matris med fyra olika grundtyper av individer, med olika kombinationer av hög eller låg basal och förvärvad självkänsla: *Den glada presteraren* som har hög inre och yttre självkänsla, *Tvångspresteraren* som har hög yttre men låg inre självkänsla, *Livsnjutaren* som har hög inre men låg yttre självkänsla och *Försakaren* som har låg inre och yttre självkänsla. Johnson (2003) understryker att dessa typer sällan framträder i någon renodlad form i verkligheten utan att vi har lite av varje i oss, men att de ger en bild av hur självkänsla kan fungera i olika former.

**Självkänsla genom kompetens eller socialt stöd.** Johnson (2003) lyfter fram två olika vägar till självkänsla som hon kallar aktiv och passiv. Via den aktiva vägen kan vi förvärva vår självkänsla genom att sträva efter att uppnå kompetens och få bekräftelse av andra för detta, vilket Johnson kopplar till sitt eget begrepp yttre självkänsla. Den passiva vägen innebär enligt Johnson (2003) att självkänsla ges av andra genom deras omdömen och ovillkorliga kärlek, vilket kopplas till den inre självkänslan.

Den aktiva vägen till självkänsla som Johnson (2003) presenterar bygger på James tankar om att en individs självvärde bestäms av det individen kan se som en del av sig, exempelvis utseende, familj och egendom (James, 1890/1981). Ju högre kompetens man uppfattar sig ha inom ett visst område, desto högre självkänsla kopplas till detta område, under förutsättningen att individen har matchat sin ambition till kompetensen. Självkänsla genom kompetens är idag en väletablerad standpunkt och används eller beskrivs av många forskare (ex. Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Marsh & Craven, 2006; Marsh & O'Mara, 2008)

I kontrast till självkänsla genom kompetens ligger fokus hos flera symboliska interaktionister så som Baldwin, Cooley och Mead istället på den sociala konstruktionen av självkänslan. Baldwin (1906) menar till exempel att självet utvecklas i samspel med andra genom att ett litet barn imiterar människor i sin omgivning.

Cooley (1902/1964) myntade begreppet *spegeljaget* som beskriver hur signifikanta andra fungerar som sociala speglar och används av individen för att förstå och bedöma sig själv. Det vi tror att andra tänker om oss internaliseras och blir vår självkänsla. För att detta ska fungera krävs tre komponenter: vår föreställning om hur vi ser ut i andras ögon, hur vi föreställer oss att andra personer bedömer oss, samt en emotionell reaktion på dessa föreställningar som påverkar hur vi ser på oss själva, exempelvis med skam eller stolthet (Cooley, 1902/1964). Denna process sker mer eller mindre omedvetet och små barn kan enligt Cooley (1902/1964) inte värja sig mot att internalisera de åsikter och bedömningar de föreställer sig att signifikanta andra har om dem.

Mead (1934/1946) utvecklade Cooleys tankar och föreslog att det lilla barnet skapar sig en generaliserad och sammantagen bild av alla signifikanta andra, eller till och med av ett helt samhälle eller en social grupp. Detta kallade Mead (1934/1946) för *den generaliserade andre* och förespråkade, precis som Cooley, att vi tar emot de spegelbilder vi får från andra och lägger dem till vår egen självbild.

Flera forskare anser att kompetens och socialt stöd båda bidrar till självkänsla (ex. Harter, 1999; Johnson, 2003). Harter (1999) beskriver att hon slår ihop James och Cooleys teorier i en modell där effekterna ses som additiva. Hon menar att de tillsammans kan förklara en viktig del av självkänsla hos barn och ungdomar. Enligt Harter (1999) har de som varken känner sig kompetenta eller har socialt stöd lägre självkänsla medan de med god kompetens och stort stöd har högre självkänsla. James (1890/1981) tänkte sig att den upplevda kompetensen inom de områden som var mest betydelsefulla för individen bidrog mest till självkänsla. Harter (1999) utvecklar denna tanke och undersöker om socialt stöd från de personer som är mest betydelsefulla för individen spelar större roll för självkänslan än mindre viktiga individer, vilket hennes forskning stärker. Detta gäller enligt Harter (1999) speciellt för ungdomar, då de är extra sensitiva för hur andra ser på dem inom olika kontexter.

**Global eller domänspecifik självkänsla.** Självkänsla ses hos flera forskare som ett sammanhållet globalt koncept som genomsyrar olika områden i livet på ett relativt konsekvent sätt. Utifrån detta synsätt kommer den grundläggande självkänslan exempelvis påverka både ens relationer, akademiska prestationer och syn på sitt utseende. Bekräftande upplevelser av självet inom dessa olika områden kommer i sin tur sannolikt stärka den globala självkänslan.

Rosenberg (1965) utformade sin ursprungliga självkänsleskala utifrån ett endimensionellt perspektiv. Även Cooley och Mead, de symboliska interaktionisterna, såg självkänslan som en global värdering enligt Harter (1999). Harter (1999) menar att detta sätt att se på självet och självkänslan dominerade under den första halvan av 1900-talet och att det fanns ett motstånd i forskarvärlden mot att lämna det integrerade och enade självet.

James anses av många ha banat väg för domänspecifika modeller av självkänsla. Han uttryckte tidigt att de områden som är mest betydelsefulla för individen har störst inverkan på individens självkänsla (James, 1890/1981). För en individ som värdesätter akademiska prestationer högst är resultatet på den senaste tentan av största vikt medan exempelvis sportsliga framgångar eller relationer till vänner kan spela mindre roll för självkänslan.

Baumeister et al. (2003) argumenterar för att global självkänsla är en dålig prediktor för beteenden, samt att människor som skattar sin självkänsla som hög gör det av många olika anledningar som inte alltid handlar om en genuint god självkänsla. De anser att domänspecifikt självkänsla är ett mer användbart koncept för att förstå varför vissa människor mår bättre och är mer framgångsrika än andra. Detta undersöks och stärks också av Marsh och Craven (2006) som menar att global eller endimensionell självkänsla är ett gammalt begrepp och en svag prediktor för prestationer. Deras studie stärker istället idén om ett multidimensionellt perspektiv som fokuserar på specifika områden så som akademiska bedrifter. De menar alltså att ett domänspecifikt synsätt bättre förutspår människors beteende och prestationer och är det som bör vara utgångspunkten i framtida forskning (Marsh & Craven, 2006).

Scalas, Marsh, Morin och Nagengast (2013) föreslår en justering av James teori och uttrycker att det domänspecifika synsättet bör ta hänsyn till kulturella faktorer, istället för att fokusera på vad individen själv upplever är viktigt för självkänslan. De menar att vissa områden påverkar självkänslan mer än andra, men att normer och kultur avgör vilka dessa områden är, snarare än individuella preferenser hos varje person (Scalas et al., 2013).

Harter, Waters och Whitesell (1998) föreslår att en domänspecifik ansats kanske även gäller för självkänsla som uppnås genom social interaktion, istället för kompetens och prestation. De använder termen *relational self-worth* för att uttrycka att självkänsla kan variera i specifika sociala sammanhang till exempel med föräldrar, lärare eller vänner.

Globala och domänspecifika modeller kan kombineras. Crocker och Wolfe (2001) föreslår en modell över global självkänsla, där värderingen av hela självet ändå påverkas mer av vissa domäner än av andra. De områden med störst påverkan på den globala självkänslan kallas för *självkänslabetingade områden* och är de domäner som individen stödjer sin

självkänsla mest på, vilket inte alltid motsvarar de områden individen själv uppfattar som viktigast.

Rosenberg var strax innan sin död med och skrev en artikel, om att global och domänspecifik självkänsla är två olika koncept, som publicerades några år efter att han gått bort. I artikeln föreslås att global självkänsla är mer relaterad till psykologiskt välbefinnande, medan specifik självkänsla, exempelvis inom akademiska studier, är starkare kopplat till beteende och är en bättre prediktor gällande skolprestationer (Rosenberg, Schooler, Schoenback & Rosenberg, 1995). Här menas att båda koncepten fyller varsin funktion.

Harter (1999) argumenterar för att global självkänsla ännu inte är utdaterat, då detta sammanhållna koncept har stöd i en mängd forskning och representerar en fenomenologisk realitet för många individer. Hon betonar dock att självkänsla även har domänspecifika egenskaper och att det är viktigt att uppmärksamma vilka områden och kontexter som för den enskilda individen är viktigast för god självkänsla (Harter, 1999).

**Stabil men fluktuerande självkänsla.** Även om självkänsla ibland beskrivs som ett stabilt karaktärsdrag (ex. Baumeister, 1999) verkar de flesta forskare vara överens om att självkänsla har en relativt stadig bas men kan variera i olika situationer. Exempelvis James (1890/1981) och Crocker och Wolfe (2001) beskriver hur självkänsla fluktuerar kring en mer stabil baseline utifrån händelser vi upplever som positiva eller negativa. Cooley (1902/1964), som föreslog att vi speglar oss i andra för att bedöma oss själva, beskrev också hur en mogen och välutvecklad självkänsla är mer stabil och därmed mindre påverkbar utifrån. Han uppmärksammade utvecklingsmässiga förändringar, som att vuxna har hunnit internalisera en mer stabil bild av sig själva, jämfört med yngre individer.

**Kritiska synsätt på självkänsla.** Flera forskare problematiserar mätningen av självkänsla och menar att det kan vara ett svårt koncept att fånga, exempelvis genom självskattning. Baumeister et al. (1989) och Johnson (2003) lyfter fram att det som fångas av mätinstrumenten ofta är vår självbild och hur vi mer eller mindre medvetet väljer att presentera oss själva, snarare än renodlad självkänsla. Baumeister et al. (2003) kritiserar också synen på god självkänsla som ett universalmedel för framgång inom exempelvis skola, arbete eller relationer. De lyfter fram att korrelationerna ofta är blygsamma och att forskarna sällan kan säga något om kausalitet. Dessutom menar de att människor som skattar sin självkänsla som hög är en heterogen grupp. Allt för höga skattningar kan till och med tyda på en narcissistisk problematik och kan öka sannolikheten för riskbeteenden (Baumeister et al., 2003). Ett annat sätt att problematisera begreppet självkänsla uttrycks av Campbell (1990) som föreslår att människor med låg självkänsla inte har en lika klar och säker förståelse av sig

själva. Hon menar att låg självkänsla kanske inte handlar om en negativ bild av självet, utan avsaknaden av en tydlig bild av sina förmågor och sitt värde.

### **Att tänka om sig själv under tonårstiden**

De teorier som rör självkänsla fokuserar i hög grad på vuxna. Då denna studie handlar om ungdomar presenteras här en kort översikt av teorier om kognitiv utveckling, självbild och identitet under ungdomstiden.

Tonåren och puberteten beskrivs som en övergångsfas mellan barndomen och vuxenlivet (Berk, 2008). Under denna period utvecklas tänkandet, vilket i sin tur påverkar hur individen ser på sig själv. Bland annat ökar kapaciteten till abstrakt och systematiska tänkande (Berk, 2008). Ungdomars förmåga att reflektera kring sina egna tankar, samtidigt som de genomgår både fysiska och psykologiska förändringar, medför att de blir mer självmedvetna. Berk (2008) beskriver hur ungdomar kan uppleva att de står i fokus för allas uppmärksamhet och att ungdomar upplever att andra ständigt observerar dem och tänker om dem.

Även Harter (1999) beskriver förändringar i hur ungdomar ser på sig själva strax innan och under tonåren. Hon delar in tidsperioden i tre åldersintervall: tidiga ungdomsåren (11-13 år), mellersta ungdomsåren (14-16 år) och sena ungdomsåren (17-19 år). Under de tidiga ungdomsåren jämför sig individen med andra och internaliserar ofta andras åsikter. Individen har då svårt att sammanfoga positiva och negativa tankar om sig själv, vilket kan leda till skiftande och inkorrekta övergeneraliseringar. I de mellersta ungdomsåren fortsätter individen att jämföra sig med andra men blir medveten om att andras åsikter om hur man ska vara kan vara motstridiga. Detta kan leda till förvirring i hur individen ser på sig själv och tänker att man borde vara. Bilden individen har av sig själv kan vara instabil men inrymmer nu integrerade positiva och negativa tankar om den egna personen. Under de sena ungdomsåren minskar den sociala jämförelsen i takt med att individen allt mer vägleds av egna ideal istället för av andras åsikter om hur man ska vara. Detta leder till att individen får en mer balanserad och stabil bild av sig själv, samt gör en mer korrekt bedömning av sina begränsningar och färdigheter (Harter, 1999).

Hur individen tänker om sig själv och ser på sig själv kan också kopplas till identitet. Eriksons teori om livsfaser beskriver hur identiteten kan utvecklas (Erikson & Erikson, 2004). Han menar att individen under livet måste hantera olika utvecklingskonflikter. Under större delen av tonåren (13-18 år) handlar denna konflikt om identitet kontra identitetsförvirring. Hur väl denna konflikt löses beror på individens nuvarande situation och hur pass väl de tidigare livskriserna har lösts. En negativ lösning leder till identitetsförvirring, medan en

positiv lösning genererar en stabil identitet. Betydelsen av ett psykologiskt moratorium, där individen kan utforska olika roller, lyfts fram för utvecklandet av en stabil identitet (Erikson & Erikson, 2004).

Marcia (1966) vidareutvecklade Eriksons tidiga tankar om identitetsutveckling. Han menar att ungdomar kan delas in i fyra olika kategorier utifrån hur långt de har kommit i att utforska sin identitet. *Fullbordad identitet* innebär att individen har etablerat en sammanhängande känsla av identitet, efter att ha provat olika roller och aktivt tagit ställning till dessa. När man har utvecklat en fullbordad identitet anpassar man sig inte okritiskt efter andras önskemål utan tar hänsyn till egna värderingar och mål. Individer i kategorin *Moratorium* har ännu inte tagit ställning utan befinner sig i en period av aktivt utforskande. Perioden utmärks av ambivalens och osäkerhet. Vid *För tidig identitet* har individen tagit ställning utan att ha utforskat olika roller, till exempel genom att okritiskt ha tagit över värderingar från andra. Individen kan ha mycket bestämda åsikter men är enligt Marcia trots detta sårbar inför kommande livskriser. Den sista kategorin *Identitetsförvirring* innebär att individen undviker utforskandet av olika perspektiv och inte heller tar ställning på det sätt som görs vid för tidig identitet. Detta kan leda till en känsla av att sakna en stabil inre kärna (Marcia, 1966).

### **Självkänsla i moderna studier**

Även om ungdomars självkänsla förekommer sparsamt i teoretisk litteratur har ämnet behandlats i modern forskning, tillsammans med studier om barn och vuxna. Det finns bland annat studier som har tittat på självkänslans utveckling för att se om och hur nivån förändras över livet (ex. Erol & Orth, 2011; Orth et al., 2012). Emellertid handlar många av dagens publicerade artiklar om att undersöka huruvida självkänsla har samband med mänskliga fenomen som till exempel psykisk hälsa (ex. Ornlöfsdottir, 2011; Orth et al., 2009; Orth et al., 2012; Orth et al., 2014; Steiger et al., 2014; Trzesniewski et al., 2006), fysisk hälsa (ex. Orth et al., 2012; Trzesniewski et al., 2006), arbetstillfredsställelse, yrkesställning och relationer (ex. Orth et al., 2012), betyg (ex. Bachman, O'Malley, Freedman-Doan, Trzesniewski & Donnellan, 2011; Zimmerman, Copeland, Shope & Dielman, 1997), kriminellt beteende eller brottslighet (ex. Trzesniewski et al., 2006), välmående (ex. Datu, 2013; Karatzias, Chouliara, Power & Swanson, 2006; Moksnes & Espnes, 2013) samt ekonomi (ex. Trzesniewski et al., 2006). Dessa nypublicerade studier har i huvudsak använt sig av kvantitativ metodik med självskattningsformulär för att mäta självkänsla.

## Demografi och självkänsla

Hur självkänsla kan se ut i allmänhet under livet har varit föremål för forskning. Det finns flera studier som tyder på att självkänslan ökar under tonåren (ex. Bachman et al., 2011; Erol & Orth, 2011; Orth et al., 2012; Steiger et al., 2014). Steiger et al. (2014) visade på att denna ökning gällde både för vissa typer av domänspecifik självkänsla samt för global självkänsla. I en longitudinell studie såg Orth et al. (2012) att självkänslan ökade från tonåren till mitten på vuxenlivet, vilket tyder på att självkänslan i början av tonåren är lägre än den är under större delen av det vuxna livet. Erol och Orth (2011) har även kommit fram till att självkänsla förändras i högre grad i tonåren än hos unga vuxna och att tonåren är en kritisk period i självkänslans utveckling. Bachman et al. (2011) menar dock att skillnaderna i självkänsla mellan individer som är 14, 16 och 18 år är små och att ingen större förändring i självkänsla har skett mellan de som var 14 år 1991 och de som var 14 år 2008.

Hur män och kvinnor kan skilja sig åt i skattad självkänsla har gett upphov till en hel del diskussioner, framförallt mellan två olika grupper. Bachman et al. (2011), Leo och Persson (2012), Moksnes och Espnes (2013), Sprecher, Brooks och Avogo (2013) samt Steiger et al. (2014) kunde se skillnader i skattningar mellan könen, där pojkar och män skattade betydligt högre global självkänsla än flickor och kvinnor. I en studie av Steiger et al. (2014) rapporterade pojkar mer positiva föreställningar gällande utseende och akademisk kompetens än flickor. I en studie utförd av Zimmerman et al. (1997) genomfördes tvärsnittsstudier på ungdomar i tidiga tonåren, fyra år i rad. De fann då att flickor tenderade att ha en stadigt nedåtgående självkänsla under dessa fyra år (Zimmerman et al., 1997). Kling, Shibley Hyde, Showers och Buswell (1999) fann i sin metaanalys att könsskillnaderna i självkänsla, där män skattade högre än kvinnor, var som störst under tonåren. Även om könsskillnader kan ses i dessa studier så visar dock resultaten i många fall på låga effekter.

Orth et al. (2014) och Gentile, Grabe, Dolan-Pascoe, Wells och Maitino (2009) ger, till skillnad från ovanstående forskare, en annan bild av självkänsla och könsskillnader. Orth et al. (2014) kunde inte se att pojkars och flickors nivå av varken global eller domänspecifik självkänsla i domänerna akademisk kompetens, utseende och kompetens i kamratrelationer skiljde sig åt vid 10 års ålder. Den enda skillnaden som kunde ses var att flickor hade något högre nivå på den specifika domänen gällande ärlighet/tillförlitlighet. Vid 12 års ålder hade flickor högre självkänsla gällande skolkompetens, ärlighet/tillförlitlighet och kompetens i kamratrelationer men fortfarande fanns inga skillnader mellan könen gällande global självkänsla (Orth et al., 2014). Gentile et al. (2009) visade på att skillnader mellan könen var beroende av vilken domän som granskades. Män skattade betydligt högre än kvinnor på



självkänsledomänerna utseende, idrott, personligt själv och självtillfredsställelse, medan kvinnor skattade högre än män på beteende och moral/etisk självkänsla. Inga signifikanta skillnader mellan könen fanns i självkänsledomänerna akademiska färdigheter, social acceptans, familj och känslor (Gentile et al., 2009).

### **Psykisk och fysisk hälsa**

Självkänsla har varit föremål för sambandsstudier för att se hur nivå av självkänsla kan kopplas samman med vanligt förekommande hälsorelaterade fenomen. Ett område för forskning är kopplingen mellan självkänsla och depression (ex. Orth et al., 2009; Orth et al. 2012; Orth et al., 2014; Steiger et al., 2014; Trzesniewski et al., 2006). Steiger et al. (2014) menar att de som har låg självkänsla från början, samt de vilkas självkänsla minskar under tonåren, har ökad risk för depression. Orth et al. (2014) fick i sin studie fram att det framförallt är låg generell självkänsla som kan ses som en riskfaktor för depression medan domänspecifika värderingar inte visade något samband. Trzesniewski et al. (2006) fann i sin studie att det var dubbelt så troligt att tonåringar med låg självkänsla led av depression jämfört med övriga tonåringar.

Förutom depression har det gjorts studier på andra aspekter av människors hälsa. Ornlöfsdottirs (2011) studie visar på att global självkänsla är en stark prediktor för psykisk hälsa hos unga svenska kvinnor. Det överensstämmer med Leo och Perssons (2012) resultat i sin svenska studie av ungdomars självkänsla där de såg att individer med hög självkänsla rapporterade lägre nivå av psykisk ohälsa än individer med låg självkänsla. Trzesniewski et al. (2006) fann att tonåringar med lägre självkänsla hade sämre mental och fysisk hälsa i vuxenlivet jämfört med tonåringar med hög självkänsla. I en longitudinell studie av Orth et al. (2012) fann forskarna att de med hög självkänsla rapporterade bättre allmän hälsa, mer positiv affektivitet och mindre negativ affektivitet.

### **Ekonomi, utbildning och livstillfredsställelse**

Trzesniewski et al. (2006) tittade på samband mellan låg självkänsla och negativa fenomen och kunde där se att tonåringar med låg självkänsla växte upp med att ha fler brottsmålsdomar, sämre ekonomiska utsikter, var mer benägna att ha problem med pengar och arbete och var mindre benägna att utbilda sig i vuxen ålder. Att ha bra betyg, planera för college och ha välutbildade föräldrar är enligt Bachman et al. (2011) positivt kopplat till självkänsla medan Orth et al. (2012) i sin studie såg att deltagare med högre utbildningsnivå hade högre självkänsla i alla åldrar.

Orth et al. (2012) fann att individer med hög självkänsla senare rapporterade högre nivåer av tillfredsställelse med sitt arbete och med sina relationer. Moksnes och Espnes (2013) fann starka positiva samband mellan självkänsla och livstillfredsställelse samt subjektiv hälsa. Resultat från Datus (2013) studie visade på positiva samband mellan livstillfredsställelse, positiv affektivitet och självkänsla. Karatizias et al. (2006) fann liknande samband mellan livstillfredsställelse och självkänsla. Erol och Orth (2011) såg i sin studie samband mellan personlighet och självkänsla där individer som var mer känslomässigt stabila, extroverta och samvetsgranna hade en högre självkänsla vid varje ålder. De fann också att en hög känsla av kontroll förutspådde bättre självkänsla och hälsa (Erol & Orth, 2011).

Tazghini och Siedlecki (2013) fann att individer med låg självkänsla tyckte att Facebook var ett viktigt forum och att de oftare accepterade vänförfrågningar från personer som de inte kände särskilt väl. De fann också negativa teman som associerades med Facebook, till exempel att känna sig bedömd eller att uppleva sig vara utanför (Tazghini & Siedlecki, 2013). I en studie av Zimmerman et al. (1997) visade resultatet att ungdomar med lägre självkänsla hade högre känslighet för gruppsytryck. Som kan ses i exemplen på studier ovan är självkänsla kopplat till flera olika mänskliga fenomen över ett brett spektrum av områden.

### **Problematisering av befintlig forskning**

Det finns få publicerade kvalitativa studier på ämnet självkänsla och de som finns har ofta behandlat självkänsla i förhållande till en särskild grupp av människor, exempelvis vårdare (Erdner & Magnusson, 2012), patienter med ryggproblem (Svensson, Müssener & Alexanderson, 2010) och psykopatienter (Frank & Davidson, 2012). I en kvalitativ studie av Jezkova Isaksen och Roper (2012) utforskades dock hur engelska ungdomar såg på självkänsla. Studien visade att det var avgörande att konsumera rätt ”prylar” vid rätt tidpunkt för att få social acceptans, för att uppnå och bibehålla vänskap och därmed även för självkänslan. Författarna hävdade att självkänslan har kommersialiserats och menade att konsekvenserna av att inte ”hänga med” konsumtionstrender innebär social exklusion, att jämnåriga bedömer en negativt och att det ger upphov till minskad självkänsla (Jezkova Isaksen & Roper, 2012). Studien beskrevs som kvalitativ men forskarna redogjorde inte för sin vetenskapsteoretiska grund, samt verkade försöka generalisera resultaten, vilket gör att det är svårt att bedöma resultatets validitet och tillförlitlighet.

I de studier som tillämpar kvantitativ metodik används självskattningsformulär för att avgöra självkänsla hos deltagarna. Genom att mäta självkänsla på detta sätt riskerar studierna

att få en ofullständig eller i värsta fall felaktig bild av individernas egentliga självkänsla. Detta eftersom det med bestämda enkätsvar ofta är svårt att fånga in allt som självkänsla innebär, samt att de som svarar på enkäten riskerar att tolka påståendena på andra sätt än som det var tänkt. Vid självskattning finns även en risk att individer skattar högre eller lägre än vad som egentligen stämmer in på dem, till exempel ifall de själva önskar ett särskilt utfall, eller som i studien av Bachman et al. (2011) där grupper med samma etnicitet tenderade att skatta på ett mer likartat sätt. Genom att använda en färdig enkät är det dessutom redan på förhand bestämt vad som kan anses vara en bättre eller sämre självkänsla, oberoende av hur det fungerar för den enskilda individen eller för hur olika kulturer ser på självkänsla. Bachman et al. (2011) föreslår att självkänsla, på det sätt som det konventionellt förstås och forskas på, kan vara ett nordamerikanskt fenomen.

I flera fall har självskattningsformulären justerats för att passa den studie där de ska användas (ex. Bachman et al., 2011; Kling et al., 1999; Orth et al., 2014; Sprecher et al., 2013; Trzesniewski et al., 2006; Zimmerman et al., 1997) varför det kan ifrågasättas om dessa är lika tillförlitliga som originalskalan. Ett sätt att kringgå problematiken med självskattningsformulär och få ny insyn i ämnet självkänsla skulle kunna vara att titta på självkänsla från en annan vinkel genom att till exempel använda en metod där deltagarna själva får definiera vad självkänsla är.

I flera kvantitativa studier om självkänsla vill forskare kunna uttala sig om kausalitet i fråga om hur självkänsla kan påverka olika utfall i livet, men även om forskarna ibland kan se att det är troligare att självkänsla påverkar fenomenet än vice versa (ex. Erol & Orth, 2011; Orth et al., 2009; Orth et al., 2012; Orth et al., 2014; Steiger et al., 2014; Trzesniewski et al., 2006), så finns det stor risk för att andra variabler modererar eller medierar effekten. Även om kausaliteten är osäker och effekterna i de kvantitativa studierna ofta är låga till medelhöga är det dock svårt att helt bortse från resultaten. Exempelvis Moksnes och Espnes (2013) kom fram till att självkänsla skulle kunna ses som en resurs hos ungdomar och vara central för att främja livstillfredsställelse och positiv funktion i ungdomsgruppen. Självkänsla verkar vara en viktig, om än ibland liten, komponent som påverkar livet eller som påverkas av olika faktorer i livet. För att på en djupare nivå ta reda på vad och hur självkänslan påverkar eller påverkas räcker det dock inte med att titta på korrelationer mellan självkänsla och andra fenomen. Man bör även undersöka deltagarnas upplevelse av självkänsla.

Då flera studier har visat att självkänslan är lägre under tonåren (ex. Bachman et al., 2011; Erol & Orth, 2011; Orth et al., 2012; Steiger et al., 2014), samt att självkänslan kan ses som särskilt formbar just då (Erol & Orth, 2011) är det relevant att tillfråga tonåringar om

deras upplevelser. Då självkänsla kan kopplas till psykisk hälsa skulle detta även kunna vara ett sätt att utforska den psykiska ohälsan hos ungdomar som Socialstyrelsen (2013) larmar om. Det finns dessutom väldigt få svenska studier som undersökt självkänsla. I några av de få studier som har utförts i Norden (ex. Hoff et al., artikel under arbete; Moksnes & Espnes, 2013) har man sett en tydlig könsskillnad där unga flickor skattar självkänsla avsevärt lägre än pojkar, varför svenska tonårsflickors upplevelse av självkänsla är betydelsefull att ta del av. I synnerhet då självkänslan hos flickor, efter en djup svacka under de tidiga tonåren, verkar stiga under de senare tonåren (Hoff et al, artikel under arbete) vore det intressant att ta del av deras erfarenheter av denna tidsperiod. Tonårsflickor som är på väg upp ur en eventuell svacka kan tänkas ha lättare att reflektera över, samt ha en viss distans till, denna upplevelse än de flickor som kanske är mitt uppe i den. Därför är det lämpligt att undersöka 16-17-åriga flickors erfarenheter av vad som påverkar och har påverkat deras självkänsla. Flickor i denna ålder kan tänkas vara på väg ur denna svacka, samtidigt som den är tillräckligt nära i tid för att de ska komma ihåg den.

I denna uppsats väljer författarna att inte själva ta ställning för en definition av självkänsla, utan låter deltagarna definiera begreppet. För att få en rik bild av flickornas syn på självkänsla tillfrågas de om sina egna upplevelser och får ge uttryck för dem så fritt som möjligt. På så sätt kan man få bättre insikt i vad dessa flickor upplever att självkänsla innefattar, samt utforska självkänslans betydelse och inverkan i flickornas liv.

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet är att öka förståelsen för hur självkänslan hos flickor kan se ut och fluktuera under tonårsperioden. Mer specifikt är avsikten att ge en fördjupad bild av 16-17-åriga flickors egen upplevelse av självkänsla, genom att besvara följande forskningsfrågor:

1. Vad tänker deltagarna att självkänsla är?
2. Vilken betydelse tillskriver deltagarna självkänsla?
3. Vad upplever deltagarna att självkänsla påverkas av?
4. Hur upplever deltagarna att självkänsla påverkar individen?

### **Metod**

Då uppsatsen syftar till att få en djup förståelse för upplevelsen av självkänsla, och då författarna önskar komma så nära deltagarnas upplevelse som möjligt, användes en kvalitativ forskningsmetod grundad på fenomenologi och hermeneutik. Målet var därmed inte att hitta orsakssamband eller möjliga generaliseringar utan att förstå upplevelsernas kvalitet och

innehåll, samt hur deltagarna skapade mening av sina upplevelser (Willig, 2009). Det var viktigt för författarna att i enlighet med kvalitativ metod gå in i ämnet så öppet som möjligt utan fastställda variabler eller hypoteser för att inte begränsa förståelsen för deltagarnas unika upplevelse (Willig, 2009). Författarna använde enligt vald metod sig själva som redskap i arbetet och i och med detta var författarnas förförståelse viktig.

Då författarna valde att ta sin grund i fenomenologi och hermeneutik valdes semi-strukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod och Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som analysmetod. Dessa beskrivs närmare nedan tillsammans med författarnas förförståelse, vilka som har deltagit, hur studien har genomförts och etiska ställningstaganden.

### **Fenomenologi och hermeneutik**

Fenomenologi är en filosofisk tradition som intresserar sig för världen som den upplevs av människor i speciella kontexter och vid speciella tidpunkter (Willig, 2009). Det handlar om de fenomen som uppstår i vårt medvetande när vi deltar i världen runt omkring oss (Willig, 2009). Enligt fenomenologin är upplevelser alltid i någon mån konstruerade eftersom de är beroende av tolkning, men de är samtidigt verkliga för den enskilde individen (Willig, 2009). Edmund Husserl kan ses som grundare till fenomenologin och enligt Willig (2009) var hans mål att "återvända till fenomenen i sig själva" så som de framstår för upplevaren, samt att sätta förförståelsen åt sidan för att kunna fånga essensen i upplevelsen. Husserls tankar om att man kan sätta det man redan vet åt sidan har kritiserats av senare företrädare för fenomenologin såsom Heidegger, Merleau-Ponty och Sartre (Smith, Flowers & Larkin, 2009). De såg istället människan som innesluten i en värld av objekt, relationer, språk och kultur. Individernas unika upplevelser härleds därmed i första hand inte till individerna själva, utan till individernas förening med världen och med andra individer (Smith et al., 2009).

Hermeneutiken är från början tolkandet av texter men har utvecklats till att användas för att tolka exempelvis samtal och handlingar (Kvale & Brinkmann, 2009). Inom hermeneutiken ses tolkning av mening som det centrala och stor vikt läggs vid forskarens förkunskap (Kvale & Brinkmann, 2009). Man menar att förståelse inte kan ske utan att vi gör några preliminära antaganden om meningen hos det som vi försöker förstå, vilket kräver förförståelse (Willig, 2009). En grundtanke som finns inom hermeneutiken är att meningen hos en del endast kan förstås om den sätts i förhållande till helheten, medan helheten endast kan förstås ur sina delar, vilket kallas den hermeneutiska cirkeln (Alvesson & Skoldberg, 2008). Genom att variera mellan att studera helheten och delarna i en cirkulär process får

forskaren en fördjupad förståelse för både delarna och helheten (Alvesson & Sköldberg, 2008).

### **Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)**

IPA är en tolkande fenomenologisk metod (Smith et al., 2009). Målet med IPA är att i detalj utforska hur varje deltagare skapar mening av sina upplevelser. IPA är fenomenologisk på det sätt att den har som syfte att utforska deltagarnas livsvärldar men betonar samtidigt forskarens aktiva roll i en dynamisk process. Forskaren försöker få tillgång till deltagarens inre värld men detta kompliceras av forskarens egen förförståelse. Förförståelse krävs dock samtidigt av forskaren för att få förståelse för deltagarens inre värld. Det rör sig då om en dubbel hermeneutik där deltagaren försöker förstå sin egen värld medan forskaren försöker förstå deltagarens försök att förstå sin värld. IPA är därmed även kopplat till hermeneutik (Smith et al., 2009).

Forskaren försöker fånga hur varje enskild deltagare skapar mening av sina upplevelser, men dessa meningar är inte enkelt nåbara utan kräver en utdragen bearbetning av texten (Smith et al., 2009). Det finns något skilda sätt att tillämpa IPA i analysarbetet, vilket också är rimligt med tanke på att denna metod är baserad på tolkningar och är en dynamisk process. Smith et al. (2009) beskriver detaljerat ett förslag på hur en analys kan genomföras enligt IPA, men menar att IPA är flexibel och kan tillämpas på andra sätt. Smith et al. (2009) föreslår att forskarna först bekantar sig med materialet genom att till exempel läsa igenom den transkriberade intervjun. Sedan läses intervjun återigen och forskaren skriver samtidigt ner tankar och insikter om det respondenten säger. I nästa steg används de tidigare anteckningarna som stöd för att utveckla teman som fångar den essentiella kvalitén av vad som har hittats i texten. Efter att forskaren har fått fram teman skrivs dessa upp och forskaren försöker förstå kopplingar mellan de uppkomna temana och ordna dem i kluster, samt kontrollerar att dessa kluster är rimliga i förhållande till originaltexten. Alla teman behöver inte inkorporeras i detta stadium och vissa kommer därför tas bort. Klustren sätts upp i en tabell och namnges och representerar på så sätt de underordnade temana. Då det finns flera intervjuer analyserar forskarna först en intervju ordentligt innan de övriga undersöks, fall för fall (Smith et al., 2009). Smith och Osborn (2007) föreslår att forskarna kan använda teman från den första intervjun som hjälp vid analys av nästa fall och forskaren måste då vara uppmärksam på återkommande teman samtidigt som forskaren skiljer ut nya teman som uppkommer. Efter att alla intervjutexter har analyserats tittar forskarna efter mönster som återkommer i alla

intervjutexter, samt hur fallen skiljer sig åt, och konstruerar en slutgiltig tabell med uppkomna teman och underordnade teman (Smith et al., 2009).

Smith et al. (2009) menar att man vid större deltagarantal inte kan göra en lika detaljerad analys av varje fall. Vid större deltagarantal kan forskarna istället fokusera på nyckelteman för hela gruppen som exemplifieras med exempel från några deltagare. Även om man väljer att göra på detta sätt är det viktigt att behålla ett ideografiskt fokus genom att ge plats åt individuella röster och variationer i teman likväl som likheter över gruppen (Smith et al., 2009).

### **Förförståelse**

Utifrån författarnas valda vetenskapsteoretiska perspektiv och metodologi är det väsentligt att vara medveten om, och reflektera över, hur författarna själva inverkar på studien. Författarna kan inte betraktas som objektiva oskrivna blad utan är människor med bakgrund, erfarenheter och värderingar, vilket har betydelse i hela forskningsprocessen (Willig, 2009). Då forskaren och det forskaren undersöker påverkar varandra ömsesidigt genom forskningsprocessen är det därför nödvändigt att sträva efter reflexivitet, det vill säga att kritiskt reflektera över sin förförståelse och den ömsesidiga påverkan som sker i forskningsprocessen (Alvesson & Skoldberg, 2008).

Väsentligt i författarnas förförståelse var att båda är psykologstudenter i slutet på sin utbildning. Därmed hade författarna med sig både teoretiska och praktiska kunskaper som har inverkat på hur de har förstått deltagarnas upplevelser. I analysarbetet valde därför författarna att blanda psykologiska termer med icke-psykologiska begrepp för att inte lämna tidigare kunskaper utanför samtidigt som deltagarnas egna beskrivningar och språkval fick stor plats.

Andra erfarenheter som författarna hade med sig rör den egna relationen till självkänsla. Båda författarna har upplevt att deras självkänsla har förändrats med åren och att de senare i livet känner sig tryggare än under tonåren. Att ha varit med om denna utveckling kan i hög grad ha påverkat de frågor som ställdes och hur deltagarnas svar tolkades. Därför försökte författarna vara uppmärksamma på att inte identifiera sig allt för mycket med deltagarna. Författarna funderade även på vad som kunde ha missats hos deltagare som hade en annorlunda erfarenhet jämfört med författarna.

Båda författarna har erfarenhet av att arbeta med flickor i tonåren genom ideellt arbete som idrottsledare eller samtalsledare för Rädda Barnen. En av författarna har även arbetat med ungdomar under en sommar. Då författarna sedan tidigare har mött flickor i tonåren och

har hört om hur självkänsla påverkar flickorna, försökte författarna att använda detta till sin fördel genom sitt bemötande och i hur författarna valde att ställa frågor.

De rapporter och tidigare studier som visar på att unga flickor mår allt sämre har påverkat båda författarna och var viktigt att ta i beaktande. Författarna försökte vara uppmärksamma på om de fokuserade överdrivet mycket på psykisk ohälsa hos deltagarna i intervjuerna eller senare under analyserna, för att inte riskera att författarnas tankar om ohälsa hos tonåringar färgade arbetet alltför mycket.

### **Deltagare och urvalsprocedur**

Nio stycken flickor i åldern 16-17 år intervjuades i studien. Flickorna kom från tre gymnasieskolor i en sydsvensk ort och läste första året på gymnasiet.

Utifrån studiens syfte fanns två inklusionskriterier för studiens deltagare: att de skulle vara flickor samt gå första året på gymnasiet. Inga exklusionskriterier användes i studien. Enligt Smith et al. (2009) ska urvalet vara homogent på något sätt till exempel genom demografiska faktorer hos deltagarna. Valet att rikta sig mot gymnasieelever i årskurs ett i en sydsvensk ort baserades på att deltagarna skulle vara homogena gällande demografi, samt på närhet och mängd av gymnasieskolor. Smith et al. (2009) rekommenderar ett lågt deltagarantal på cirka sex stycken deltagare. Då författarna själva upplevde självkänsla som ett abstrakt ämne och var osäkra på hur långa intervjuerna skulle bli, samt hur många av intervjuerna som skulle kunna användas i analysarbetet, valde dock författarna att lägga deltagarantalet något högre. De deltagare som slutligen intervjuades plockades ut baserat på hur de hade svarat på Johnson och Forsmans (1996) enkät som lämnades ut i samband med information om studien. Författarnas handledare, som aldrig fick se någon personlig information om deltagarna, plockade utifrån Johnsons fyra typer av självkänsla ut flickor med olika kombinationer av basal och förvärvad självkänsla. Att intervjua deltagare utifrån dessa fyra typer av självkänsla gjordes för att få deltagare med olika typer av självkänsla, så att fenomenet skulle kunna belysas från mer än ett perspektiv. Författarna hoppades även att detta skulle vara ett sätt att få med deltagare med lägre självkänsla, som annars kanske inte hade vågat anmäla sig till studien.

### **Datainsamling**

**Instrument.** En kortversion av skalorna Basal självkänsla och Förvärvad självkänsla, utvecklade av Forsman och Johnson (1996), användes för att dela upp deltagarna i grupper med fyra olika typer av självkänsla innan urvalet till intervjuerna. De olika grupperna bestod



av deltagare med olika kombinationer av hög och låg basal och förvärvad självkänsla. Cronbach's alpha för basal självkänsla (kortversion) har uppmätts till runt 0,87 i två studier av Johnson (2010). I samma studier uppmättes Cronbach's alpha för förvärvad självkänsla (kortversion) till runt 0,78 (Johnson 2010). De båda skalorna har validerats mot andra personlighetsskalor och projektiva test (Forsman & Johnson, 1996).

**Intervjuer.** För att få personliga och rika beskrivningar av deltagarnas upplevelser, men ändå hålla samtalen inom ett visst område, valdes semistrukturerade intervjuer i datainsamlingen. Detta är enligt Smith och Osborn (2007) den ideala datainsamlingsmetoden för IPA. Semistrukturerade intervjuer möjliggjorde för deltagarna att själva ta upp ämnen de ville prata om, medan intervjuaren då och då kunde föra tillbaka fokus till självkänslans roll i berättelsen. Eftersom självkänsla kan vara ett känsligt ämne att prata om i relation till sig själv och då deltagarna var unga, betonades frivillighet och möjligheten att välja bort frågor eller avbryta intervjun. Författarna försökte medvetet att inte trycka på ämnen som verkade alltför känsliga och i slutet av intervjun fokuserades på vad som fick deltagarna att uppleva god självkänsla, för att avsluta med ett positivt ämne.

En intervjuguide utformades av författarna för att ha som grund under intervjuerna (se bilaga C). Denna innehöll övergripande teman som ämnades undersökas, samt förslag på frågor, vilket lämpar sig väl för semistrukturerade intervjuer (Kvale & Brinkman, 2009). Intervjuguiden skrevs utifrån forskningsfrågan och de underfrågor författarna funderade på, för att täcka in exempelvis vad självkänsla är för deltagarna, självkänslans betydelse, vad som påverkar självkänslan och vilka konsekvenser det kan få, samt hur man kan höja den. Deltagarnas upplevelse av sin egen självkänsla var också ett ämnesområde, för att få personliga svar förankrade i deltagarnas upplevelser.

Den ursprungliga intervjuguiden användes i en provintervju med en bekant där den ena författaren agerade intervjuare och den andra satt med och lyssnade. Under provintervjun fick intervjupersonen komma med feedback på ämnen och frågor. Utifrån denna feedback och författarnas egna observationer arbetades intervjuguiden om för att prioritera vissa ämnesområden och formulera frågorna på en lagom nivå för 16–17-åringar. Frågorna i intervjuguiden formulerades för att vara öppna och inbjuda till personliga svar. Ämnesområdena placerades i en viss ordning för att inleda med definitioner, komma in på mer personliga frågor efter ett tag när deltagaren hunnit få känna sig för, samt avslutades med vad som kan påverka självkänslan och hur man kan arbeta med den. Ordningen behövde dock inte följas strikt i intervjuerna, utan kunde skifta utifrån vad deltagarna började prata om.

Under intervjuerna användes intervjuguiden som utgångspunkt, där vissa ämnesområden helst skulle beröras. Exempelfrågorna under varje ämne behövde inte ställas, så länge intervjuaren uppfattade att ämnet behandlats på något sätt. Dessa sätt att utforma en intervjuguide, formulera sina frågor och genomföra intervjuerna är allmänna kvalitativa tekniker. Det stämmer också väl överens med de riktlinjer som anges av Smith och Osborn (2007) för att samla in data som lämpar sig för analys med IPA.

## **Procedur**

För att komma i kontakt med lämpliga intervjudeltagare kontaktades gymnasieskolor via telefon och/eller mejl. Den information som mejlades ut till skolorna finns att läsa i bilaga A. Studien presenterades för eleverna på skolorna under ordinarie lektionstid. Författarna presenterade studiens syfte och upplägg, samt delade ut papper till alla närvarande flickor (se bilaga B). De elever som önskade delta i studien fyllde i sina kontaktuppgifter samt enkäten med "Basal och förvärvat självkänsla". Eleverna blev informerade om att deltagare skulle slumpas fram, istället för baserat på enkäten, vilket gjordes eftersom författarna inte ville att någon flicka skulle känna sig utpekad. De 41 inlämnade enkätsvaren oidentifierades av författarna och lades in i SPSS. Författarnas handledare analyserade de anonyma enkätsvaren och angav därefter vilka av deltagarnumren som skulle kontaktas för en intervju. Handledaren plockade ut deltagarnumren enbart baserat på statistik så att alla de fyra typerna av självkänsla fanns representerade. Författarna fick inte vid något tillfälle reda på vilka deltagare som hade vilken typ av självkänsla. Det bedömdes att detta förfarande skyddade både flickornas identitet och deras svar på enkäten.

Författarna ringde hälften av de angivna deltagarna var och bestämde tid för intervju. Av de tolv flickor som kontaktades valde en att tacka nej, en gick inte att få tag på och en dök inte upp vid de planerade intervjutillfällena. Eftersom deltagare tenderar att känna sig mer bekväma i miljöer de ofta vistas i (Smith et. al., 2007) valde författarna att genomföra samtliga intervjuer i rum ute på skolorna. Under intervjuerna serverades kakor och godis. En av författarna genomförde fem intervjuer, medan den andra författaren genomförde fyra. Intervjuerna varierade i längd och pågick mellan 35 och 60 minuter samt spelades in på diktafon. Intervjudeltagarna fick en biobiljett á 110 kronor som tack för sitt deltagande. Författarna transkriberade de intervjuer som de själva utfört och därefter analyserade en av författarna fyra intervjuer medan den andre författaren analyserade fem intervjuer.

## **Dataanalys**

Författarna delade upp intervjuerna slumpmässigt. Den ena författaren fick analysera två egna intervjuer och två som utförts av den andra författaren. Nästa författare fick analysera två egna intervjuer och tre intervjuer som utförts av den andra författaren. Att tilldelning av intervjutexterna skedde slumpmässigt var för att författarna skulle få möjlighet att se om analysarbetet skiljde sig åt mellan om de analyserade egna eller den andres intervjutexter, samt för att ett eventuellt val av intervjutexter från författarnas sida inte skulle påverka analysarbetet.

Författarna försökte fånga likheter och skillnader i kvalitet och innehåll i deltagarnas upplevelse och använde sig av de riktlinjer som tagits fram av Smith och Osborn (2007) samt Smith et al. (2009). Författarna började med att bekanta sig med materialet genom att läsa varsin transkriberad intervju. Därefter lästes intervjun ytterligare en gång, samtidigt som författarna skrev ner tankar och funderingar som dök upp under tiden. Författarna läste sedan igenom samma intervjutext ytterligare en gång och skrev ner teman som fångade det essentiella i texten utifrån tidigare anteckningar. Författarna skrev ner sina respektive teman kronologiskt för att sedan ordna dem i kluster som kontrollerades mot intervjutexten. Klustren gavs rubriker med underordnande teman under varje rubrik och sattes upp i överskådliga listor.

Efter att författarna hade analyserat varsitt fall träffades författarna för att se hur de framkomna temana från de två intervjuerna hängde samman och arrangerade dessa i nya kluster. Därefter utgick författarna från dessa teman i analyser av övriga intervjutexter samtidigt som de var uppmärksamma på nya teman som uppkom. Författarna fortsatte att undersöka resterande sju intervjuer, fall för fall, enligt de riktlinjer som har satts upp av Smith et al. (2009). Författarna läste igenom samtliga intervjutexter och varandras analysarbete. Efter att alla intervjutexterna hade analyseras valde författarna tillsammans ut de kluster som bäst fanns representerades i intervjutexterna som helhet och sammanställde dessa i en slutgiltig lista. Temana skrevs in i resultatdelen med fokus på att fånga gruppens upplevelse.

## **Etiska ställningstaganden**

Etiska överväganden är en viktig del av all forskning för att skydda deltagarnas välmående och värdighet (Willig, 2009). En etisk diskussion har därför förts kontinuerligt under arbetets gång. Innan kontakten med skolorna och eleverna fylldes en etikdeklaration i

och en etisk reflektion skrevs som tillsammans med intervjuguiden godkändes av handledaren och kursansvarig lärare.

Informerat samtycke, att inte missleda deltagarna och rätten att avbryta sitt deltagande är grundläggande etiska principer (Willig, 2009). Ett informationsbrev skickades först till skolorna med en kort bakgrund till studien och en beskrivning av vad författarna ville göra på skolan (se bilaga A). Vid besöken på skolorna fick eleverna i sin tur ett informationsbrev som kort beskrev bakgrund, syfte och procedur, samt presentationen av resultatet (se bilaga B). Detta beskrevs i mer detalj av författarna i den muntliga presentationen på skolan. De elever som ville vara med fick fylla i ett skriftligt samtycke till deltagande. Eleverna uppmanades att behålla informationsbrevet så att de, eller deras föräldrar, skulle kunna läsa det senare. Då eleverna var över 15 år bedömdes att föräldrarnas samtycke inte behövde inhämtas formellt, men eleverna uppmanades att fråga sina föräldrar om det var okej att delta i studien. Under presentationen och i informationsbrevet informerades eleverna om att enkäterna och intervjuerna skulle avidentifieras, samt att deltagandet var helt frivilligt och att de kunde välja att avbryta sitt deltagande när som helst. Detta upprepades även då författarna kontaktade de elever som valts ut för intervju, samt i intervjusituationen.

Konfidentialitet är en annan viktig etisk princip (Willig, 2009). Författarna valde att göra intervjuerna i rum som lånades på skolorna, dels för att det skulle vara enkelt för eleverna att ta sig dit och dels i brist på alternativa lokaler i orten. Detta medförde risken att andra personer på skolan kunde se eleven gå till och från rummet där intervjun hölls. Eleverna informerades både vid presentationen och då de tillfrågades om att delta i en intervju att detta skulle ske på skolan. Personalen på skolan upplystes ej om vilken elev som skulle intervjuas, såvida inte eleven självmant berättade för en mentor eller lärare om sitt deltagande, vilket de visade sig ha gjort i vissa fall. Att några valde att berätta om sitt deltagande kan ses som ett tecken på att det inte var ett alltför känsligt ämne att prata om. Alla individer fick från början ett id-nummer och har varit anonyma för författarnas handledare. Känsliga uppgifter som skulle kunna avslöja deltagarnas identitet togs sedan bort redan under transkriberingen.

Trots att frivillighet och rätten att avbryta upprepas för deltagarna finns det alltid en risk att deltagande sker på grund av social önskvärdhet eller tron att det förväntas av en, speciellt efter att man fyllt i en enkät och blivit kontaktad för en intervju. Att få en biobiljett i början av en intervju skulle kunna göra det svårare att avbryta, så biljetterna lämnades över efter intervjuns slut för att inte sätta deltagaren i en känsla av skuld. Möjliga negativa konsekvenser av att delta i en intervju av detta slag kan vara att man berättar något som man sedan ångrar att man sagt. För att skydda deltagarnas välmående har författarna försökt att

inte pressa deltagarna gällande något som verkar allt för känsligt för dem, samt poängterat att man inte måste svara på de frågor som ställs. I konstruktionen av frågorna har författarna försökt hålla dem öppna för många olika typer av svar. Under intervjuerna har både negativa och positiva aspekter av självkänsla tagits upp av deltagarna, men författarna har försökt lyfta in positiva inslag, bekräfta deltagarens upplevelser och avsluta intervjun positivt.

Vissa anser att en del av forskningsetiken är att en undersökning bara ska göras om den kan generera goda effekter och förbättra situationen för deltagarna eller människor i allmänhet (Kvale & Brinkman, 2009). Då ett syfte med denna studie bland annat är att undersöka hur man kan höja sin självkänsla och därigenom sitt välmående, tycker författarna att även detta kriterium uppfyllts.

## **Resultat**

Nedan presenteras studiens resultat utifrån fyra övergripande teman som författarna fann genom analys av intervjuerna: *Självkänslans grund, Stärkande och försvagande självprocesser, Självet handlingsvägar* samt *Självet och världen*. För att underlätta läsning samtidigt som deltagarnas anonymitet bevaras har författarna valt att ge intervjudeltagarna fingerade namn: Anna, Emma, Lisa, Elin, Maja, Karin, Ida, Sanna och Sara. Eftersom fokus i resultatet ligger på meningsinnehållet har författarna gjort lättare språkliga korrigeringar i citaten som presenteras. Grammatik och upprepningar har korrigerats med målet att bevara innebörden i det som har sagts. I vissa citat har några meningar som inte tillför något nytt tagits bort. Val av citat har påverkats av sekretesskäl där författarna enbart har valt ut citat som de har bedömt bibehåller deltagarnas anonymitet. En jämn fördelning av antalet citat från de olika deltagarna har eftersträvat, men då vissa deltagare har uttryckt sig tydligare och somliga utsagor har bedömts mer relevanta utifrån studiens syfte har inte detta kunnat uppnås fullt ut. Författarna har eftersträvat att lägga fokus på kopplingen till självkänsla i deltagarnas resonemang, men då de ibland uttryckt sig mer allmänt hållet så har författarna även låtit detta få plats i resultatet. Då deltagarna omväxlande har valt att använda sig av uttrycken bra/dålig eller hög/låg självkänsla har även författarna valt att använda dessa ord synonymt. För att få en mer varierad text används även orden intervjuperson och intervjudeltagare synonymt med deltagare.

Tabell 1. Resultatets teman och underteman i tabellform

Tema	Undertema
Självkänslans grund	Finna sitt själv Det värdefulla självet
Stärkande och försvagande självprocesser	Tro på sig själv Tvivla på sig själv
Självets handlingsvägar	Gå sin egen väg Följa andras fotspår
Självvet och världen	En stärkande omgivning En sänkande omgivning Att höra till Spegla sig i ideal

### Självkänslans grund

Det första temat som framkommer är *Självkänslans grund*. Grunden representeras i två underteman: *Finna sitt själv* och *Det värdefulla självet*. Dessa teman kan sägas innefatta vaga upplevelser eller känslor av självkänedom och självvärde. Deltagarna verkar se självkänedom och upplevt självvärde som viktiga aspekter av självkänsla. Dessa upplevelser beskrivs dock som individuella och inre och verkar vara svåra att sätta fingret på.

**Finna sitt själv.** Deltagarna uttrycker en syn på självkänsla som något essentiellt, som att veta vem man är och som en individuell inre process. De redogör även för hur man kan se mognad som viktigt för utvecklingen av bra självkänsla, samt hur deltagarna tänker om att inte veta vem man är som en motvikt till att finna sitt själv.

Samtliga deltagare menar att det är svårt att förklara vad självkänsla är och verkar ha problem att urskilja detta begrepp från andra aspekter av självet. Utifrån de flesta deltagarnas berättelser kan man ändå se att de verkar tycka att självkänsla är något som genomsyrar den egna personen. Ida menar till exempel att ”man nästan lever på självkänsla” då allting handlar om och bygger på hur man själv är. Självkänslan kan alltså ses som något essentiellt som påverkar dessa deltagare på flera plan i livet.

De flesta deltagarna är dessutom eniga i att självkänsla hänger samman med självinsikt och självbild. När Lisa berättar om hur hon ser på vad självkänsla är kopplar hon det till att det rör sig om en känsla av att vara en egen individ som vet vem man är:

Ja, men det gör att... man är... riktigt säker på... var man är. Liksom... man vet att det här är jag, ingen annan.

Att ta reda på vem man själv är beskrivs av flertalet deltagare som en individuell inre process, skydd för omvärlden. Processen går ut på att lära känna sig själv och verkar innefatta både en kognitiv och en emotionell aspekt. Den kognitiva aspekten står då för självinsikt som inrymmer att ta reda på vad man själv tycker om och är bra på, medan den emotionella aspekten står för en känsla av att ha hittat sig själv och vara trygg i det.

Sara menar, liksom ett par andra deltagare, att man själv kan välja att reflektera över vad man vill göra och vad man tycker om. Hon föreslår också att man kan ta hjälp av att diskutera med andra och reflektera över hur de har gjort. Dock är det man själv som måste hitta sin egen väg, den finns inte utstakad för en. Av deltagarnas redogörelser dras slutsatsen att processen att ta reda på vem man själv är, är en universell och oundviklig process som alla måste genomgå mer eller mindre på egen hand.

De flesta deltagarna menar att det kan ta ett tag att komma fram till vem man är, men att självkänslan förstärks när man väl vet det. Hälften av deltagarna berättar samtidigt att de under barndomen hade en bra självkänsla men att den senare har försämrats tillfälligt eller mer varaktigt. Att veta vem man är framstår dessutom för flera av deltagarna som ett resultat av mognad eller ålder. De tror att man ”har mer koll på vem man är” när man blir äldre. Flertalet deltagare menar också att man kan lära känna sig själv genom att testa sig fram och när man hittar något man tycker om eller känner igen sig i så förstår man mer av vem man är. Anna exemplifierar hur vetskapen om vem man är kan utvecklas:

Mmm, jag tror det växer fram genom åren. Det är väl inget man kan komma på bara så utan, man får prova sig fram, vara med det gänget, vara där och vara där, prova att säga vad man tycker och tänker, och... sen kommer man väl fram till det till slut.

Då man har listat ut vem man är tror de flesta av deltagarna att man blir lugnare och mår bättre i sig själv. Självkänsla verkar alltså handla mycket om vem man är och vilka åsikter man har och ses som ett mål man ska nå. Att hitta sig själv verkar dock inte vara någonting som sker på en dag utan framstår mer som en pågående process. Då självkänslan hos flera deltagare har försämrats tillfälligt eller mer varaktigt under tonårsperioden kan puberteten och tonåren ses som viktiga för hur självkänslan påverkas och utvecklas.

Som kontrast till att finna sitt själv tar flertalet deltagare upp att inte veta vem man är. De menar att det kan medföra en låg självkänsla och Lisa säger till exempel att man lätt blir förvirrad om man inte vet ”var man är”. De flesta deltagarna menar att när man väl har listat ut vem man är och är säker i detta så förbättras självkänslan. Av detta kan man dra slutsatsen att självkänslan hör samman med utvecklandet av en trygg identitet och att man innan denna är utvecklad kan känna sig osäker och förvirrad. Denna osäkerhet och förvirring kan även tänkas ge svårigheter som följd. Till exempel blir det svårare att fatta egna beslut och uttrycka sina åsikter när man inte vet vad man vill eller tycker.

Att finna sitt själv uttrycks av flertalet deltagarna som ett centralt och högaktuellt tema i deras liv just nu. De deltagare som uttrycker att de har en bättre självkänsla uttrycker även i högre grad att de vet vem de är medan de deltagare med lägre självkänsla i högre grad beskriver att de ännu inte är säkra på vem de är. Hur långt man har kommit i utvecklandet av en egen identitet verkar alltså påverka hur bra självkänsla man har.

**Det värdefulla självet.** Deltagarna berättar om en grundläggande känsla av att vara värdefull oavsett vad, samtidigt som de tar upp det motsägelsefulla i att prestationer kan påverka hur det egna värdet upplevs. De kopplar samman värdet till huruvida man är en bättre eller sämre person samt till vad man förväntar sig av sig själv. De tar också upp tankar kring hur man kan utveckla den egna upplevelsen av att ha ett värdefullt själv.

Samtliga deltagare berättar att det hos människor med bra självkänsla finns en inre grundläggande känsla av att uppleva att man duger. De tycker att det är svårt att sätta fingret på exakt vad detta är för något men flertalet deltagare berättar om att vara nöjd med sig själv och att tycka om sig själv oavsett vad. Hälften av deltagarna inkluderar även förmågan att kunna känna stolthet över sig själv och att uppleva att man är tillräcklig. När Elin ska förklara vad självkänsla är gör hon denna koppling:

Självkänsla för mig är typ när man... kan känna sig nöjd med sig själv och tycka att man är helt okej även fast man kanske inte får ett A eller även fast... kanske alla personer inte är ens bästa vän utan... även fast man bara är sig själv.

Även om de flesta deltagarna instämmer i ovanstående citat så kan samma deltagare senare berätta om att deras självkänsla kan påverkas av prestation. Bra prestation ger då högre självkänsla och känsla av att vara värdefull, medan dålig prestation gör att självkänslan sänks och därmed även den inre känslan av att vara värdefull. Samma sak gäller det sociala, där alla deltagare beskriver det som viktigt att ha vänner för att uppleva sig ha ett grundläggande



värde. Utifrån deltagarnas utsagor verkar det därför som att självkänsla är kopplat till en grundläggande upplevelse av att ha ett värde oavsett vad, samtidigt som detta värde kan påverkas av prestation. Denna motsägelse kan ses som att deltagarna verkar önska att de hade ett värde oavsett vad, men att de i nuläget fortfarande helt eller till viss del är beroende av yttre faktorer som prestationer och social popularitet för att uppleva ett värdefullt själv.

Somliga deltagare menar att upplevelsen av att ha ett värde i sig är en reflektion av om man upplever sig vara en bra eller dålig person. Mellan raderna uttrycker några av deltagarna att känslan av att ha ett värde eller ej hänger samman med vad man upplever att man förtjänar. De som upplever att de har ett värde oavsett vad verkar då uppleva att de förtjänar kärlek och den framgång de har lyckats med, medan de inte förtjänar att bli illa behandlade. Detta verkar vara svårare att känna för de intervjudeltagare som upplever sig ha sämre självkänsla och inte ser sig som lika värdefulla.

Några deltagare berättar vad som kan hända om man inte upplever sig ha ett värde oavsett vad. Detta kan göra att man förväntar sig mindre av sig själv, vilket i sin tur kan ge upphov till att man sätter målen lägre för att inte misslyckas. Ida berättar dock att hon skulle tänka att hon kan mer än vad hon faktiskt tror, om hon presterade bättre än vad hon förväntar sig av sig själv. På detta sätt kan hennes låga förväntningar långsamt öka tron på vad hon klarar av. Låga målsättningar kan då både vara begränsande, eftersom man inte når sin fulla potential, samtidigt som det kan vara ett bra tillvägagångssätt för att öka ett mer prestationsbaserat värde i avsaknad av annat värde. Allt man presterar utöver förväntan ses ju då som en seger. Detta förfarande är hos någon deltagare uttryckligen medvetet medan den hos andra deltagare mer kan ses som en inbyggd överlevnadsstrategi.

Vad som gör att man kan uppleva sitt själv som att det har ett värde oavsett vad är deltagarna inte säkra på. En deltagare menar att det kan vara något man föds med medan mer än hälften av deltagarna menar att uppväxtmiljön kan vara viktig. De flesta deltagarna har en positiv syn och menar att även om man inte upplever sig vara värdefull i nuläget så kan detta uppnås senare. Ett par intervjudeltagare berättar att man själv kan se att alla runtomkring en är bra. Elin säger till exempel att eftersom alla är bra på något så kan man själv dra slutsatsen att man själv antagligen också är bra i andras ögon. Majoriteten av deltagarna uttrycker samtidigt att det inte alltid spelar någon roll hur andra ser på en, eftersom det är att själv se sitt eget värde som är det som räknas. Elin har en tanke på hur man kan se på sig själv för att må bra:

Asså... man måste inte älska sig själv men man måste åtminstone vara vän med sig själv.

Att kunna uppleva att man har ett grundläggande värde oavsett vad är för de flesta deltagare ett viktigt mål att uppnå, då detta kännetecknar en genuint god självkänsla och gör att man mår bättre med sig själv.

Både att finna sitt själv och att se sitt värde upplevs av flertalet intervjudeltagare som grundläggande, men dessa båda aspekter behöver inte alltid följas åt. Man kan ha hittat sig själv men samtidigt vara beroende av prestation, medan någon annan kan se sitt värde utan att riktigt veta vem hon är. Dock beskrivs det ofta som att det är vanligare att självkänedom och upplevt självvärde följs åt.

### **Stärkande och försvagande självprocesser**

Det andra övergripande temat är *Stärkande och försvagande självprocesser*. Processerna påverkar hur man uppfattar och tolkar sin omgivning samt hur väl man hanterar tillvaron. De kan kopplas till känslolivet men beskrivs huvudsakligen av deltagarna som tydliga och begripliga tankeprocesser. Två underteman framkommer som kan sägas vara varandras motsatser: *Tro på sig själv* och *Tvivla på sig själv*. Genom att tro på sig själv har man en mer förlåtande och accepterande hållning mot självet medan tvivlandet står för en negativ syn. Dessa kan växla inom samma individ men det verkar som att varje individ tenderar att i högre grad luta åt en av dessa självprocesser.

**Tro på sig själv.** Deltagarna tar upp självkänsla som en styrka där man vågar ha tilltro till sig själv. De berättar om hur aktivt positivt tänkande och hur automatiska positiva tankar kopplas till bra självkänsla, samt att förmågan att utvärdera feedback hänger samman med detta.

Alla deltagare tycker att det är viktigt att sträva efter att ha tilltro till sig själv och några deltagare ser upp till detta drag hos andra. Ida beskriver det som att bra självkänsla är att man "litar eller tror på sig själv" och hon säger samtidigt att "desto mer självkänsla man har desto lättare blir det i livet". För många deltagare innefattar självkänsla att man vågar lita på sina egna beslut och åsikter, samt att man lyssnar på sin inre röst framför andras. I samband med detta uttrycker flertalet deltagare även att om man tror på sig själv så åtföljs det av att man har en positiv syn på sig själv. Denna positiva syn kan innebära att man fokuserar på vad man har och inte på vad man saknar, samt att man gör det bästa av det man har. Framförallt innebär den positiva synen att man fokuserar mer på det som man gör bra än det som man inte klarar av och att man gör skillnad på sina handlingar, vad man kan, och sin egen person, vem man är. Merparten av deltagarna kopplar självkänsla till självförtroende, vilket i

många sammanhang verkar kunna tolkas som självkänslans ansikte utåt. Hos samtliga intervjudeltagare framstår självkänsla som något värdefullt som kan användas som en motståndskraft i situationer där man kan bli osäker eller där omgivningen försöker påverka en på ett negativt sätt.

De flesta deltagarna uttrycker att man är mer motståndskraftig när man kan se både sina styrkor och sina svagheter, men lägger fokus på det man faktiskt är bra på och vågar vara stolt över det. Att kunna utvärdera feedback och ta till sig den feedback som är rimlig är till exempel viktigt enligt en deltagare och möjliggörs av denna självkänedom. Denna typ av utvärdering kan även hjälpa en att inte ta åt sig av nedvärderande kommentarer från andra. Elin beskriver nedan hur självkänsla kan fungera som ett skydd mot andras åsikter när man tror på sig själv:

Självklart kommer man alltid jämföra sig med andra men det spelar inte lika stor roll kan jag tänka mig. Asså att vad andra tycker om en inte har samma påverkan... som om man har dålig självkänsla. Om någon då säger någonting... så kanske man tar åt sig det lättare än om man väl vet "Nä men jag är duktig på det, jag kan det här"... så om man väl är trygg i sig själv och har en bra självkänsla så tar man inte åt sig lika mycket.

I detta att låta bli att ta åt sig av andras nedvärderande kommentarer ligger även det motsatta, att kunna ta till sig av beröm. Även här kan det vara viktigt att veta vad man kan och är bra på, för att enklare kunna ta till sig beröm som rättfärdigat och inte som ett uttryck av att andra vill vara "snälla". Att tänka positivt om sig själv kopplas även i flertalet intervjuer till att må bra. Utifrån intervjudeltagarnas berättelse kan man urskilja en ömsesidig påverkan mellan att må bra och tänka positivt om sig själv där det ena föder mer av det andra.

Genom att tänka att man kan saker ökar också sannolikheten att man klarar av det, menar bland annat Emma. Samma sak gäller om man säger positiva saker till sig själv. Lisa berättar hur hon försökte tänka bra saker om sig själv, till exempel "jag är awesome", och att hon efter att ha gjort det under en tid också började tro på det. Några av intervjupersonerna menar dock att trots att de vet om att de kan höja sin egen självkänsla genom att tänka positivt om sig själva, så är det svårt att göra det och ännu svårare att tro på det. Flera deltagare menar dock att det finns mycket man kan göra själv för att höja sin egen självkänsla och man kan i deras berättelser utläsa att tankens kraft är stor.

Det skydd som tron på sig själv ger verkar bli bättre ju mer man tror på sig själv och man kan i intervjudeltagarnas berättelser ana att deltagarna menar att man till slut kommer till

en punkt där feedback från andra har den påverkan som man själv ger den. Den goda självkänslan och den positiva syn man har på sig själv blir då en sköld som ger ett gott skydd mot att låta sig påverkas negativt av andras nedvärderande kommentarer och av rådande ideal.

**Tvivla på sig själv.** Som kontrast till att tro på sig själv tar deltagarna upp att inte kunna lita på sin egen röst utan ta åt sig av andras negativa kommentarer. Ur deras berättelser kan också förstås att de kan fastna i tankefällor och se sig själva genom ett negativt filter. Intervjudeltagarna berättar även om hur stark tankens makt kan vara och vad som kan påverka hur mycket man tvivlar på sig själv.

Samtliga deltagare berättar om att tvivla på sig själv. Enligt flertalet intervjudeltagare hänger misstron i de flesta fall samman med att man inte vet vem man själv är och därmed inte kan lita på sig själv. De menar att man då söker rätt eller fel utifrån, från andra eller från rådande ideal, istället för att vända sig inåt och lyssna på sin egen röst. I och med detta tar man åt sig av andras kritik och nedvärderande kommentarer och ser dem som sanna. Flera intervjudeltagare beskriver även att man kan misstolka kritik mot något man har gjort som kritik mot den egna personen och därmed uppleva att man är en dålig person. I linje med detta menar de flesta deltagarna att man inte heller kan ta till sig beröm, som då tillskrivs andras medkänsla och inte en faktisk åsikt som andra har. Elin berättar hur man kan tänka om man misstror sig själv och andra har gett en beröm:

Asså, om man kanske har dålig självkänsla så kanske man tar åt sig det på ett sätt som att ”Nä men de säger det bara för att vara snälla” eller ”De tycker synd om mig”. Så de säger att jag har fint hår för att... Asså du vet, tankarna blir väldigt negativa mot en själv. Så allting alla andra säger filtreras liksom nästan genom det här negativa filtret så allting blir... ”Nä men de gör det bara för att vara snälla. De menar inte det. Jag är egentligen jätteful” eller... vad som helst.

Elin beskriver här hur det som andra säger filtreras genom ett negativt filter och därmed uppfattas negativt av mottagaren. Det negativa filtret gäller inte enbart som en respons på vad andra säger. Dessa negativa tankar finns enligt de flesta deltagarna med hela tiden hos personer med lägre självkänsla. I dessa negativa tankar koncentrerar man sig på de sämre sidorna hos sig själv, vad man inte klarar av eller på att man inte är omtyckt. En viktig sak som de flesta intervjudeltagarna menar att man kan ägna sig åt då man tvivlar på sig själv är att man tror att man vet vad andra tänker. Karin berättar hur negativa tankar kan göra att man får sämre självkänsla:

Om du känner ”Men ingen tycker om mig där” och ”Jag kommer sitta själv längst bak” eller ”Folk kommer prata om mig”. Även om de inte gör det så kanske man tror det. Då får man ju ganska dålig självkänsla.

Hos de deltagare som misstror sig själva kan man ana att de förminskar sin egen förmåga att klara av saker och i högre grad ser sina begränsningar framför sina möjligheter. De verkar också kunna förstora upp magnituden av andras negativa kommentarer eller svårigheter de står inför. Att tvivla på sin egen inre röst eller sina åsikter kan alltså, utifrån deltagarnas berättelser, ses vara sammankopplat med att ha lägre självkänsla.

Majoriteten av deltagarna menar att det är den grundläggande nivån av självkänslan som avgör hur mycket man tvivlar på sig själv. I ett fåtal fall säger dock intervjupersonerna att det negativa tankesättet också kan påverkas av dagsform. Ibland förekommer de båda ståndpunkterna i samma berättelse, vilket skulle kunna ses som motsägelsefullt. Denna motsägelse kan dock förstås genom att både grundläggande nivå på självkänsla och yttre omständigheter kan spela in på olika sätt. Nivå på självkänsla sätter då taket och golvet för hur mycket eller lite man kan tvivla på sig själv medan de yttre omständigheterna bestämmer var man befinner sig i detta område för tillfället.

Vissa av deltagarna gör en koppling mellan tvivel på sig själv och vad man sedan klarar av. Emma menar till exempel att man genom att förvänta sig att man ska göra dåligt ifrån sig inte motiverar sig till att göra sitt bästa. Detta kan leda till att man misslyckas i de lägen där man egentligen hade klarat av något om man istället hade varit positiv. Framförallt kopplas dock dessa negativa tankar hos de flesta intervjudeltagarna till sämre psykisk hälsa där två intervjudeltagare säger att de kan leda till depression och en deltagare drar det så långt som att de kan leda till suicid. Ett par deltagare upplever även att självkänslan kan påverka och påverkas av stress, medan övriga deltagare menar att de negativa tankarna är kopplade till dåligt mående utan att specificera närmare vad detta innebär. Att ha dålig självkänsla och att tänka negativt om sig själv kan hos de flesta deltagarna ses som ömsesidigt påverkande och som att de bildar en nedåtgående spiral. Denna nedåtgående spiral ger effekt både när det gäller prestationer och mående. Precis som när det gäller de positiva tankarna kan man således se att även de negativa tankarna har stor makt över individen.

Många av deltagarna pratar om att det är svårt att bryta det negativa tankesättet och menar att hjälp från andra kan bidra till att man lyckas. För ett par deltagare handlar det istället om att verkligen bestämma sig för att bryta mönstret och börja tänka positivt. Flertalet

deltagare menar dock, oavsett om de anser att hjälp från andra är bra eller att man själv måste besluta sig för att bryta det, att man själv har ett eget ansvar för att sluta tvivla på sig själv.

### **Självets handlingsvägar**

Det tredje temat handlar om *Självets* handlingsvägar. Ibland sammanfaller den egna viljan med omgivningens förväntningar och krav, medan det andra gånger kan uppstå en identitetskonflikt som ställer interaktionen med omgivningen på sin spets. I analysen av deltagarnas berättelser har framförallt två huvudspår för hur man hanterar sin situation växt fram. Båda två har sina belöningar och kostnader och samspekar med individens självkänsla. Det ena är att *Gå sin egen väg* och våga visa upp sig själv som en unik person, även om man sticker ut. Det andra är att *Följa andras fotspår* och inrätta sig i den mall som andra förväntar sig att man ska följa.

**Gå sin egen väg.** Att gå sin egen väg innebär att basera sina val på den egna viljan, även om den avviker från den stora massan. Att sticka ut från mängden och idealen genom kläder, smink, åsikter och intressen är enligt alla deltagare något positivt ifall man gör det för sin egen skull och utan att skada någon annan. Att synas och höras, samt våga utmana sina rädslor lyfts fram som komponenter i att gå sin egen väg. De flesta säger att det är lättare att ”vara sig själv” och göra som man själv vill om man har hög självkänsla. De menar också att självkänslan och välmåendet stiger när man står upp för sig själv och sina preferenser. Anna beskriver hur en person med god självkänsla som går sin egen väg kan se ut:

Att man ser om de har bra självkänsla är mycket att man kör sitt eget race tycker jag, väldigt mycket. Asså man kan ju hänga på andra men att man ändå, om man till exempel tycker att nåt är fel så vågar man liksom... gå sin egen väg. /.../ Så att man inte går med någon annan, fast man inte vill.

Sara tar som exempel att hon på sin skola tycker att det är roligt att se tjejer med blått hår eller coolt smink och killar som står och gosar med en kanin utan att bry sig om vad andra tycker. Målet är att följa sin egen vilja och göra det man själv mår bra av, om det så är att bli läkare, sminkös eller att färga sitt hår. Att våga sticka ut genom sin stil eller sina åsikter verkar av många intervjudeltagare ses som en risk, men också som en beundransvärd chans att göra precis som man själv vill. Att bara sticka ut för sakens skull är inte det som eftersträvas, utan poängen är att stå upp för det som betyder mycket för en. I deltagarnas berättelser blir det synligt att positiva spiraler kan skapas mellan att våga gå sin egen väg och ett gott självförtroende, där det ena kan stärka det andra.

Utöver att följa sin egen vilja pratar de flesta intervjudeltagarna om att synas och höras. Att våga prata rätt ut, fråga saker i klassrummet och framföra sina åsikter i samtal är sätt att ta plats som kopplas ihop med god självkänsla och självsäkerhet. Några skildrar hur det riktigt lyser om människor med god självkänsla, vilket Lisa gör sitt bästa för att beskriva:

Det är svårt att förklara för det är ofta så att de bara liksom... ”Det är mig”, de bara ”Boom” liksom visar det, typ varje dag. Det är ju vissa som typ nästan skriker ut det bara. De strålar av att de är säkra på sig själva.

En genuin självkänsla kan alltså i vissa fall ses utifrån av andra. Några deltagare beskriver att man även kan uppvisa en falsk självsäkerhet, men att man vid närmare skärskådning då märker att dessa människor inte är ”äkta”. Att ha en god självkänsla kan enligt flera intervjupersoner hjälpa en att bli mer populär, då man med god självkänsla vågar ta mer plats, framhäva sina styrkor och visa mer av vem man är. Även här kan alltså positiva spiraler skapas. Det verkar dock finnas en optimal zon för hur mycket man ska synas, höras och ta plats. Allt för mycket självsäkerhet kan uppfattas som en falsk fasad, medan en lagom hög nivå ger intrycket av en genuin självkänsla.

På frågan om hur man kan höja sin självkänsla svarar ungefär hälften av deltagarna bland annat att man måste ”våga”. Dels våga utmana situationsbundna rädslor och växa i de uppgifter man tycker är läskiga, men också våga sticka ut i sin stil och stå ut med att någon annan kanske har en åsikt om en. På frågan om hur ens självkänsla kan förbättras svarar Sanna:

Utmana sina rädslor... strunta i vad andra tycker... ja det kan vara svårt men det funkar. [*Hur då?*] Ta för sig lite och lite i taget. Asså visa att jag finns. Och inte vara rädd. [*Var det så du gjorde?*] Ja, de kan döma mig men jag skiter i dem. Asså, vem är de att döma mig?

Att utmana sina rädslor och klara av det som är svårt lyfts alltså fram av flera intervjudeltagare som ett konkret sätt att få sin självkänsla att växa. Några uttrycker att om man bara tar sig över tröskeln och till exempel vågar klä sig enligt sin egen stil, så hade omgivningens reaktioner sannolikt inte varit så negativa som man kanske oroar sig för innan. Ett par av intervjudeltagarna som säger sig ha god självkänsla beskriver också att man genom att visa sig stark i sitt personliga uttryck kan bana vägen för andra att visa mer av sig själva och strunta i vad omgivningen tycker. Man kan alltså själv agera rollmodell för sin umgängeskrets genom att vara den som vågar sticka ut, vilket både stärker andra och en själv.

Rädslan för att sticka ut som beskrivs av många deltagare är knappast ogrundad, men verkar alltså i vissa fall vara alltför begränsande, med tanke på vad man verkar ha att vinna på det.

Sara säger att hon vill att de som går med sin egen stil ska veta att ”de borde vara jättestolta över sig själva” och menar att det säkert finns många som hade velat likna den personen om de bara vågat. Flera har tillförsikt till att det nog blir lättare med åren att gå sin egen väg och att det är något man kan växa in i. Hopp förmedlas också av Sanna som menar att ”du behöver inte vara som dina vänner, du kan ändå passa in”. Oavsett om de själva vet vem de egentligen är och vågar vara sig själva så uttrycker många av intervjudeltagarna mer eller mindre explicit ett visst mått av beundran för de som gör det. Att själva våga visa mer av vem de är verkar vara ett mål för många. För att kunna gå sin egen väg och uppvisa en stark självkänsla utåt måste man dock veta något om vad man själv vill, samt våga stå för det. Att följa den egna viljan är alltså lättare med en stark inre grund, självinsikt och tilltro till sig själv.

**Följa andras fotspår.** Att följa andras fotspår handlar om att anpassa sig efter de mer eller mindre implicita mallar som finns i samhället, framförallt bland jämnåriga. Alla intervjudeltagare uttrycker på något sätt att det i skolan, bland jämnåriga och utifrån mediabilder finns vissa krav eller förväntningar på hur man ska klä sig, bete sig eller uttrycka sig. Att anpassa sig efter detta kan ses som ett sätt att följa minsta motståndets lag och kopplas av många till lägre självkänsla. Att göra sig så osynlig som möjligt eller internalisera andras åsikter lyfts också fram som sätt att anpassa sig.

De flesta deltagarna uttrycker att självkänslan knappast kommer växa sig starkare av att följa andra, men beskriver att följa andras fotspår som ett resultat av lägre självkänsla och en oro att hamna utanför. Val av exempelvis kläder och åsikter utifrån majoritetens preferenser verkar för många bli en del av vardagen som sällan ifrågasätts. Flera av deltagarna som beskriver sig ha en sämre självkänsla pratar om anpassning som en självklarhet eller en förutsättning för att passa in i en gemenskap. Bland de intervjudeltagare som säger sig ha god självkänsla verkar de flesta istället se anpassning som något tröttsamt som begränsar den egna viljan. Karin säger att hon aldrig hade orkat med att byta stil hela tiden, men beskriver hur hon ser detta fenomen bland många hon känner:

Jag känner jättemycket folk som typ... så fort nån kritiserar dem så ändrar de på allting... bara för att göra den människan nöjd liksom, eller för att de ska bli nöjda över hur nån annan vill ha det. Och sen när nån annan kritiserar det



så måste de ändra sig igen. Så de håller på typ och ändrar stilar och sånt hela tiden...

Flera intervjudeltagare uttrycker att alla förväntas ha likadana kläder eller teknikprylar. Sara exemplifierar med att man på hennes grundskola ett tag helst skulle gå klädd i mjukiskläder, men att denna trend sedan byttes mot att gå klädd i ett par speciella jeans. Hon berättar också att om man inte följde dessa trender så tittade folk snett på en. Valet att följa strömmen beskrivs av flera deltagare som ett resultat av rädsla för att få negativa kommentarer och inte passa in. Ett par intervjupersoner uttrycker explicit att de är villiga att ändra saker med sig själva för att få behålla sin plats i sitt umgänge. Att göra andra nöjda kan alltså kräva att man gör avkall på sig själv, men belönas å andra sidan med gemenskap och frånvaro av kritik eller ifrågasättande.

Att anpassa sig efter andras förväntningar kan också ske omedvetet eller i brist på bättre alternativ. Sara beskriver hur man antingen kan längta efter att vara sig själv eller mest känna sig förvirrad kring vem man själv är:

Många tänker hela tiden... jag vill jättemycket vara mig själv. Eller så har de aldrig tänkt på det, för de förstår inte det, de är så vana vid att vara som andra. Så det är liksom deras egen stil att vara som andra.

En deltagare uttrycker att hon inte skulle våga vara sig själv och inte heller vet vem hon i så fall hade varit, för att i nästa mening säga att hon klär sig som hon vill och uttrycker de åsikter hon vill. En hypotes kring denna motsägelse är att det kan skifta mellan dagar, medan en annan hypotes är att ens egna åsikter kan likriktas med omgivningens förväntningar, så att man själv upplever att man vill det alla andra vill.

Ett par intervjudeltagare beskriver hur man kan komma till skolan i kläder som man tycker är fina, få höra av andra att de är fula och då själv börja se sina kläder som fula. Att på detta sett uppleva att man tänkt "fel" om sina kläder kan sänka ens självkänsla eller få en att känna sig som en "konstig" person. Även personlighetsuttryck kan påverkas av de förväntningar man uppfattar att andra har. Maja berättar att hon brukar vara "lite tuffare" och "mer positiv" i skolan där hon upplever att man måste visa att man vågar och kan mycket. Detta kontrasteras mot att hon betar sig mer "normalt" eller "som hon egentligen är" hemma, där det är tryggare att bete sig mer negativt. Andras åsikter verkar alltså kunna internaliseras och bli ens egna, kanske som en överlevnadsstrategi för att minska den identitetskonflikt som kan uppstå mellan de egna önskningarna och umgängeskretsens ideal. De kan också inverka

på ens personlighet genom att styra hur man väljer att framhäva vissa delar i skolan, medan andra personlighetsdrag trycks undan eller sparas till ett tryggare sammanhang. Båda dessa exempel tyder på att kraften som trycker en mot att passa in är stark. Sara beskriver på ett uttrycksfullt sätt hur detta kan kännas:

För man kände direkt när man kom innanför dörren. Då var det bara den... typ trycket kom in i magen, man kände bara den pressen på sig, bara ”Nu måste jag vara som de andra. Idag ska det bli bra”.

Man kan också ta så lite plats som möjligt och hålla sig i bakgrunden genom att gå för sig själv och vara tystlåten. Detta nämns av knappt hälften av intervjudeltagarna och kopplas till låg självkänsla. Några frågar sig också om det är vanligare hos tjejer än hos killar. Ett par deltagare använder uttrycket att ”känna sig osynlig” för att beskriva hur man kan stå så långt ifrån gemenskapen att man inte ens syns. Detta kan man även göra på internet, där man kan vara med på sociala sidor i hemlighet, eller inte alls vara med för att man inte orkar titta på det. Att försöka gömma sig är alltså ytterligare ett sätt att undkomma att folk tittar snett på en eller kommer med elaka kommentarer. Flera deltagare uttrycker en rädsla för att bli skärskådad och få sina skavanker belysta vilket kan hindra en från att utsätta sig för uppmärksamhet. Samtidigt som många eftersträvar att ingen ska se deras brister uttrycker dock flera deltagare att man ändå vill bli sedd. Det finns en önskan hos en del att antingen vara den populära framgångsrika personen i rampljuset eller helt enkelt bli sedd och älskad för den man är.

Hos flera deltagare finns ett hopp om att det ska bli lättare att gå sin egen väg när man blir äldre, att behovet av att passa in ska minska allteftersom självkänslan växer och man blir mer säker på vem man är och vad man själv vill. Att följa andras fotspår verkar i många fall höra ihop med en osäkerhet i självkänslans inre grund och en låg tilltro till sig själv. Genom att ta reda på mer om vad man själv vill och bli säkrare på sitt värde och sina förmågor blir det lättare att följa sin egen önskan i de fall där ens vilja avviker från det som förväntas. Man kan även balansera mellan de två vägarna och välja att visa de personliga uttryck som är viktigast för en, medan andra får stå tillbaka för att säkerställa att man passar in bland sina vänner.

## **Självvet och världen**

*Självvet och världen*, det fjärde temat, handlar om hur formandet och upprätthållandet av självkänslan påverkas av samspelet med omvärlden. *En stärkande omgivning* främjar självkänslan genom stöd och bekräftelse. Motsatsen är *En sänkande omgivning* som på direkta

eller indirekta sätt trycker ner individen. Under temat *Att höra till* uttrycker deltagarna både en längtan efter samhörighet och en rädsla för utanförskap. Sist men inte minst påverkas självkänslan av att *Spegla sig i ideal*, då man jämför sig med mer eller mindre begränsande normer och ideal från media och personer i ens närhet.

**En stärkande omgivning.** I sina reflektioner kring vad som stärker deras självkänslor tar alla intervjudeltagare upp stöd och bekräftelse från andra som stärkande. Ovillkorlig kärlek från familjen, stöd från vännerna och bekräftelse från övriga i ens omgivning sägs av många ha stor inverkan på självkänslan och välmåendet. Att någon annan tycker om en och tror på ens förmågor verkar underlätta för deltagarna att tycka om sig själva och stärker den tilltro de känner till sin egen duglighet. Speciellt att vara älskad trots att man själv upplever sig ha vissa brister, framstår som en kraftfull bekräftelse på att man är värdefull oavsett vad.

När deltagarna beskriver ovillkorlig kärlek är det oftast föräldrarna de pratar om. Denna typ av absolut stöd kan till exempel ta sig uttryck i att föräldrarna stöttar sina barns val av aktiviteter, kläder eller smink, oavsett om de följer normerna eller ej. Anna berättar om sin mammas reaktion på hennes val av stil:

Till exempel när jag ville vara väldigt extrem och måla mig svart och ha mycket nitar, jamen, då sa min mamma bara ”Okej, jag köper kajal till dig, du kan få en till när den är slut. Måla dig mer hur mycket du vill” liksom. För hon visste själv att jag fick många kommentarer i skolan, fula kommentarer. Men då tror jag, liksom, att hon tillät mig att vara så ... det stärker ju också att veta att man har nån på sin sida liksom.

Att känna sig trygg hemma, att ingen i familjen har missbruksproblem och att ekonomin är stabil är också aspekter som tas upp av några deltagare. Att känna sig allmänt trygg är en god grund för att kunna bygga en bra självkänsla. Familjen verkar dels kunna användas som en trygg bas när man är nere, men även som en tillgång för att utveckla sig själv när man mår bra. Några av deltagarna beskriver en fysisk komponent av stöd, att ha någon närvarande som har tid att umgås. Andra trycker mer på en affektiv komponent som exempelvis innefattar värme och emotionellt klimat i familjen eller kompisgänget. Att känna sig säker på familjens stöd framstår som mycket viktigt för både självkänsla och välmående. Lisa sammanfattar hur det kan kännas:

Men ifall man vet att de är där för en, att de älskar en och liksom... de tror på en, vill att man ska göra det man själv vill liksom. Ja, då mår man ju jättebra.

För många av deltagarna verkar stödet från föräldrarna och andra familjemedlemmar vara en självklarhet. För Karin innebär det till och med att föräldrarnas bekräftelse nu för tiden inte betyder lika mycket som bekräftelse från en främling skulle göra, eftersom ”de alltid kommer älska en oavsett vad och det vet man ju”. Sara höjer ett varnande finger för att man kan få för mycket stöd, dels från sina vänner men framförallt från sin familj. I hennes reflektioner kan utläsas att det finns en lagom nivå av stöd, som innebär att man får den hjälp man behöver men även får lära sig att hjälpa sig själv och utveckla egna problemlösningstrategier.

Utöver de typer av stöd som upplevs som grundläggande eller självklara, där föräldrarna oftast nämns, så pratar de flesta deltagarna också om att få bekräftelse för att man har gjort något bra. Detta kan till exempel komma från familj, vänner eller lärare och innefattar dels att få beröm för det man har gjort, men även att någon tror på att man kommer att klara av saker i framtiden. Emma beskriver att hon under en praktikperiod successivt fick allt större uppgifter att göra. Detta kände hon ökade hennes självkänsla genom att hon förstod att de tyckte att hon var duktig och trodde på att hon skulle klara av det. Att bli sedd som kompetent av andra kan alltså stärka den egna tilltron till sig själv. Klarar man det inte själv så kan en lagom balans av stöd och vänligt pushande hjälpa en att nå sin potential.

Flera deltagare menar att vännernas åsikter är viktigare än föräldrarnas när man försöker hitta vem man är och vad man tycker om. Att ens vänner tycker att man är en god vän, ser bra ut eller har en intressant personlighet är mål som ivrigt eftersträvas av de flesta intervjudeltagarna. Att få uppmärksamhet och bli sedd är viktigt, och i en genuin nära vänskap bör man bli sedd för den man verkligen är. Även andra jämnåriga eller vuxna utanför den egna familjen kan bekräfta att man är uppskattad eller omtyckt, vilket Elin har upplevt från sin partners familj:

För att de har en jätteunderbar familj, en sån där stor familj... och de är alltid så trevliga och... asså man känner sig så hemma där. För de hade ju inte behövt tycka om mig... men i och med att de tycker om mig så känner man sig ändå lite bättre, nämen ”Gud vad trevligt att de tycker om mig” liksom.

Utöver stödet från signifikanta andra uttrycker flera intervjudeltagare att det är viktigt att bli accepterad även av de som inte står en nära. Acceptans nämns som en självklarhet av flera deltagare utan att förklaras närmare. Några formulerar dock att det till exempel kan handla om att få vara den man är utan att någon ifrågasätter ens ursprung, läggning eller stil. Att bli accepterad av andra verkar också vara en typ av stöd och bekräftelse som underlättar

för deltagarna att acceptera sig själva. Andra människor får relativt stor plats i de flesta deltagares resonemang kring självkänsla, vilket visar på att omgivningen kan göra mycket för att stärka självkänslan.

**En sänkande omgivning.** Omgivningen kan också göra mycket som sänker självkänslan. Deltagarna skildrar flera olika sätt som andra kan trycka ner och sänka en på. Mobbing och kränkningar, speciellt på internet, lyfts fram av många. Även indirekta sätt att trycka ner andra beskrivs, exempelvis en kritisk atmosfär i skolan eller att bli undantryckt av andra som tar stor plats. En maktkamp om självkänsla verkar kunna uppstå i vissa situationer, där det gäller att kunna stå upp för sig själv på ett eller annat sätt för att inte ens självkänsla och välmående ska sjunka.

Mobbing och kränkningar nämns av de flesta deltagare och beskrivs alltid som något negativt. Framförallt tas kränkningar på internet upp som exempel. Deltagarna beskriver hur de på bloggar, Facebook och andra sociala medier dels har fått elaka kommentarer själva, men att de också har bevittnat många grova kränkningar riktade mot andra. Dessa typer av kränkningar verkar vara vanliga och svåra att värja sig mot. Möjligheten att vara anonym på internet verkar dessutom medföra att kommentarer på nätet ibland är mer elaka än vad de som kränker hade vågat säga ansikte mot ansikte. Karin ger ett exempel på hur illa det kan vara:

Det finns en sådan hemsida som heter *ask*, där du kan fråga frågor anonymt eller oanonymt om du vill och det är många som skriver ”Fy fan vad ful du är” och ”Gå och dö, hoppas du tar självmord” och såna grejer. Asså skriver någon så tio gånger om dagen till dig, det är klart att man börjar må dåligt över det.

Att uttrycka sig själv på internet och på sociala medier innefattar enligt flera deltagare en oundviklig risk för att någon ska försöka trycka ner eller tysta en. Man kan också bli nedtryckt på mer indirekta sätt. Några intervjudeltagare berättar om en kritisk atmosfär på skolor de har gått på tidigare, där de känt att man inte kan sticka ut det minsta från mängden, av rädsla för elaka kommentarer. En känsla av att man kan bli utdömd utan att ens få en chans att visa att man är bra skildras också av somliga deltagare. Ida säger till exempel:

Det är ju jättemånga som liksom... dömer andra innan de lär känna en. Eller typ tittar konstigt, då säger man ju ingenting, men själva blicken...

Att folk slänger sig med kommentarer mer eller mindre omedvetet, som inte nödvändigtvis är elakt menade men som ändå kan vara sårande, är också en typ av mer indirekta kränkningar som beskrivs. Kritik från nära vänner verkar vara mer sårande för

många än anmärkningar från andra jämnåriga, vilket sannolikt beror på att nära vänners åsikter är mest betydelsefulla. Det skulle emellertid också kunna ses som en spegling av hur vanligt det är med kränkningar och kritik i en del skolmiljöer, där man möjligtvis lyssnar mindre noga på kritiska kommentarer från de som inte är ens vänner eftersom det blivit en ”normal” del av vardagen.

Karin uttrycker att det bildas mycket grupperingar i skolans värld, där vissa exklusiva grupper med hög status kanske omedvetet trycker ner andra ”genom att alltid stå i centrum och aldrig ta in någon annan”. Anna är inne på ett närliggande tema då hon säger att en person med dålig självkänsla som uttrycker sin osäkerhet genom att höras mycket kan ”suga ut” självkänsla ur en annan person genom att ta mycket plats. Ett par deltagare tänker sig att de som försöker höja sin självkänsla på andras bekostnad gör det av desperation för att inte själva bli helt knäckta, medan andra menar att de gör det av illvilja eller för att de tycker att det är roligt. Detta, som flera deltagare reflekterar kring, kan ses som en maktkamp om självkänsla. Man kan till exempel känna sig undantryckt genom att andra tar stor plats eller använder sig av härskartekniker. Anna beskriver vad någon som suger ut självkänsla från andra kan vara ute efter:

Asså de vill ju ha det, att de ska visa att ”Jamen jag har fått självkänslan att sjunka från dig” liksom. Det är ju det som de människorna vill ha. För att deras självkänsla stärks ju då.

Att bli mobbad eller retad kan enligt Ida få långtgående konsekvenser för ens välmående, vilket de flesta deltagarna är överrens om, då upplevelsen av att bli kränkt kan väcka negativa tankar och tvivel på sig själv. Maja och Anna beskriver dock varsin form av motreaktion som istället kan stärka ens självkänsla. De redogör för hur man kan stå upp mot de som kränker en, antingen genom att försöka motbevisa och vara bättre än de som kritiserar en, eller genom att eskalera det man får kritik för och på så sätt visa att man inte bryr sig. Ett annat sätt att bemöta förtryck förmedlas av Karin. Hon skildrar hur hon genom att se andras kränkande behandling skapar sig anti-ideal som visar hur hon inte ska bete sig och istället försöker lyfta upp andra med beröm. Omgivningen kan alltså sänka både välmåendet och självkänslan rejält om man exempelvis råkar ut för kränkningar och inte kan stå upp för sig själv. Det verkar dock finnas skyddande sätt att ta udden av det elaka. Nästan alla intervjudeltagare lyfter också fram självkänslans skyddande roll och menar att en god självkänsla hjälper en att stå emot nedtryckande behandling.

**Att höra till.** Att ha vänner ses av samtliga deltagare som väsentligt för att må bra och ha en god självkänsla. När deltagarna pratar om att höra till nämner de kopplingen mellan gemenskap och självkänsla, vikten av att ha hittat andra som liknar en själv och hur betydelsefullt det är att bli inkluderad. De uttrycker även hur nedbrytande utanförskap kan vara och hur man kan uteslutas både passivt och aktivt av andra människor.

Samtliga deltagare berättar på olika sätt om det viktiga i att vara del av en gemenskap. Sanna talar till exempel om att ha vänner och att vara omtyckt som någonting mycket viktigt, medan Lisa säger att det är vännerna som sätter guldkant på tillvaron. Det är betydelsefullt att man hittar bra och genuina äkta vänner och att dessa finns med en eller hittas snabbt när man befinner sig i nya sammanhang. Lisa beskriver hur avgörande detta kan vara:

För att, till exempel, det flesta har ju ganska många vänner, sen har vi de som har svårt att få vänner. Där börjar de tänka liksom ”Är det nånting fel på mig” och så vidare och då går det ganska snabbt ner. Sen de som får vänner snabbt, de håller ju sig glada. De liksom bara ”Jamen folk gillar mig, det är bra”.

Att höra till innebär för flera deltagare att ha hittat sin plats i en gemenskap bland likasinnade där man trivs. Emma uttrycker att för henne är något av det viktigaste att hitta andra att umgås med som har liknande intressen som hon själv har. Det gör det lättare för henne att känna att hon passar in. För henne är det också viktigt att de hon umgås med har liknande förutsättningar, till exempel i form av liknande ekonomi, så att hon inte riskerar att hamna utanför på grund av detta. Några intervjudeltagare menar även att det kan vara främjande att ha vänner som har en liknande nivå på självkänslan eftersom man då kan hjälpa till att förstå varandra och växa tillsammans. Ett par deltagare menar att det är viktigt för självkänslan att man betyder något för andra, att andra kan ha behov av en på samma sätt som man själv har behov av dem. Deltagarnas beskrivning av att höra till kan liknas vid en känsla av att ha hittat hem och det verkar som att ha vänner kan ses som ett test på om man är en bra person eller inte. Det bekräftas då att man är en bra person om man har vänner.

Några deltagare menar att popularitet kan ses som ett mått på hur hög självkänsla någon har, där att ha fler vänner kopplas samman med högre nivå på självkänsla. Ett par deltagare motsätter sig dock detta genom att uttrycka att det som är viktigt är att ha den mängd nära vänner som man själv känner sig nöjd med. Hur man ser på antal vänner verkar sammanfalla med den självkänslanivå deltagarna själva har uttryckt att de har. De deltagare som har angett att de har lägre självkänsla anser popularitet vara viktigare än de som har angett att de har högre självkänsla. Eftersom samtliga deltagare anser att vänner i sig är

viktiga för självkänslan kan det ses som förståeligt att de med lägre självkänsla tänker att fler vänner skulle kunna förbättra deras självkänsla. De med högre självkänsla verkar snarare tänka att kvalitet går före kvantitet.

Något som de flesta deltagarna upplever som stärkande är när andra jämnåriga eller vänner på olika sätt inkluderar dem, till exempel genom att ta kontakt med dem och börja prata. Ett par deltagare menar även att man kan hjälpa andra att känna sig inkluderade genom att bjuda in dem till sin egen vänskrets för att till exempel äta lunch tillsammans på en matrast. Karin menar att man kan försöka uppmärksamma andra genom att närma sig dem och småprata för att sedan ta reda på hur de egentligen mår. Att andra närmar sig en skulle då stärka den egna självkänslan medan att närma sig andra skulle hjälpa till att stärka andras självkänsla. Karin tycker dessutom att hon stärker sin egen självkänsla när hon närmar sig andra som verkar vara ensamma.

Som motpol till gemenskap berättar samtliga deltagare om det destruktiva i att vara utanför. Att inte vara del i en gemenskap känns mycket obehagligt för deltagarna vilket kan utläsas i Saras uttalande om att vara en person som inte hör till:

Asså, jag hade inte vågat vara helt annorlunda än de andra. För att jag vet vissa som är det, de är liksom... vissa av dem är ju liksom utstötta. Asså inte på ett taskigt sätt, de bara är själva. De är för sig själv.

Man kan ana att det finns en stark rädsla knutet till att bli den som hamnar utanför. Detta är i linje med att man i deltagarnas berättelser kan skönja att behovet att höra till är så stort att man kan vara villig att ge avkall på sig själv för att få vara del i en gemenskap. Gemenskapen blir på så sätt viktigare än att vara sig själv.

Man kan både bli aktivt och passivt exkluderad från olika sammanhang. Som exempel på att bli passivt exkluderad menar somliga deltagare att olika förutsättningar kan göra att man inte kan tillhöra en viss grupp. Till exempel kan en sämre ekonomi ställa till det. I dessa fall kan det vara så att man hamnar utanför eftersom man inte har råd att göra de saker som andra gör och inte för att andra aktivt utesluter en. Man skulle även kunna tänka att det finns ytterligare förutsättningar som sätter käppar i hjulet för umgänge med andra, som till exempel att man inte har samma förutsättningar när det gäller att utöva idrott.

Hälften av deltagarna nämner att andra även kan ta aktivt avstånd från att umgås med en. Elin berättar att detta avståndstagande kan ske genom att vänner som man tidigare har umgåtts med slutar att höra av sig. Hon säger också att det kan vara så att andra låter bli att umgås med en för att de anser att man inte har tillräckligt hög status.



Att få höra till eller att inte höra till verkar vara en viktig del i de olika beskrivna tankespiralerna. Flertalet deltagarna menar att gemenskap kan medföra fler positiva tankar och ökat välmående medan utanförskap genererar det motsatta. Att uppleva att man är del av en gemenskap kan därför ses som betydande för välmående och för en bra självkänsla.

**Spegla sig i ideal.** Att spegla sig i ideal handlar om att jämföra sig med andra, vilket dels utgår från individen men också påverkas starkt av vilka ideal som tillhandahålls. Eftersom samhällets normer, till exempel genom media, sätter en standard för hur man ska vara och framför allt hur man ska se ut, presenteras detta tema inom ramen för huvudtemat *Självvet och världen*. Intervjudeltagarna beskriver två olika former av jämförelse, dels att jämföra sig med verkliga personer i sin närhet, dels att förhålla sig till mer generella ideal. Att granska sig själv i relation till andra kan enligt deltagarnas berättelser vara både utvecklande och begränsande, beroende på vad man jämför sig med och hur man hanterar den diskrepans man kan upptäcka. Lisa säger till exempel att man kan titta på en person man tycker är snyggare än man själv och då känna sig som en ”ko som går på två ben”, vilket sänker självkänslan. Hon menar dock att jämförelse även kan höja ens självkänsla om man efter jämförelsen tycker att man själv ser bättre ut än den andra.

Även om jämförelser kan vara både positivt och negativt, menar majoriteten av deltagarna att det oftast är negativt och kan sänka ens självkänsla och ens psykiska mående. Flera av dem beskriver begränsande ideal som exempelvis inbegriper alltför smala modeller med perfekt hy, fylliga bröst och dyra kläder, stereotypa könsroller, samt en bild av social framgång och popularitet som vägen till lycka. I deltagarnas beskrivningar kan utläsas att när man ser på idealbilder eller andra som lever upp till vissa aspekter av idealet, så kan man känna sig underlägsen, mindre attraktiv och mindre värd. Karin beskriver hur diskrepansen mellan idealet och det man ser hos sig själv kan kännas:

Om du ser nån som är supersmal och... liksom har de här perfekta formerna... och är jättesnygg, och sen tittar du på dig själv och bara ”Jag är inte så smal... jag har inte riktigt dom brösterna eller jag kan inte sminka, jag har inte de dyra kläderna.” Det kan sänka ens självkänsla jättemycket.

Några deltagare lyfter fram exempel på hur jämförelse med andra istället kan få positiva konsekvenser. De uttrycker att man kan utvecklas som person av att sträva efter vissa ideal, till exempel genom att försöka bevisa att man är lika bra eller bättre

än de man ser upp till. Karin, som ovan beskrev idealens begränsande verkningar, illustrerar även hur jämförelse med andra kan vara utvecklande:

Asså när du kollar på andra så får du också nya tips på vad, hur du ska göra dina grejer bättre. För att veta hur din dag ska fungera bättre och så här.

Lisa påpekar att ideal kan vara bra att förhålla sig till, att vi i dagens samhälle har så många valmöjligheter att man kan behöva hållpunkter att utgå ifrån. Hon nämner också hur man kan titta på kändisar som man delar vissa utseendeattribut med och stärkas av att de anses vara vackra. Det verkar alltså finnas en del positivt att hämta i att se upp till andra, om man kan hantera det på ett visst sätt. Bland de deltagare som beskriver ideal ur en positiv synvinkel menar dock de flesta att det också finns en negativ sida. Hos de som generellt beskriver ideal som negativt finns också mer eftertryck i berättelserna, som ofta kretsar kring idealens onåbara kvaliteter eller begränsande tryck på att passa in i vissa mallar. Sett till den övergripande bilden verkar de negativa effekterna vara större än de positiva, även om båda sidor beskrivs.

Ett specialfall där ideal kan inverka positivt på den egna personen och ens självkänsla är när man har sunda förebilder att se upp till. Sara säger att ens vänner, mamma eller andra kvinnliga släktingar kan hjälpa en att hitta sig själv och stärka ens självkänsla. Från förebilder kan man till exempel få allmänna råd om hur man kan göra för att må bättre, eller få höra hur de har tagit sig igenom perioder i livet där de har varit osäkra på sig själva. Några deltagare spekulerar kring att idealen är som mest strikta och påträngande för ungdomar och att pressen att passa in har ökat sedan deras föräldrar var unga. I detta kan skönjas ett antagande om att det nuförtiden är extremt svårt att växa upp utan att drivas till jämförelser med andra. I samtalen med deltagarna märks tydligt att det för de flesta är en självklarhet att man som tonårstjej påverkas av de rådande idealen. Detta kan ses som en spegling av hur vi ständigt matas med idealbilder i den grad att de blivit en "normal" del av vardagen.

Ett fåtal av intervjudeltagarna uttrycker en slags oreflekterad beundran av vissa idealbilder som till exempel rör utseende, moderiktiga kläder eller popularitet. De flesta ifrågasätter dock föreställningen om det felfria utseendet eller det fulländade sociala livet på ett eller annat sätt. Elin illustrerar på ett tydligt sätt orimligheten i alla ideal som översköljer en i dagens samhälle:

Och man blir bara matad med information om att du ska nå perfektion, få den perfekta kroppen, den perfekta huden, det perfekta håret, det perfekta livet... Åk till Bali i tre veckor, jobba som advokat samtidigt som man har jättevältränad kropp, är tvåbarnsmamma, har det perfekta huset. Asså det är liksom... det ska vara så guld och gröna skogar och enhörningar och sockervadd överallt. Nä men asså det ska verkligen vara såhär glitter och allt möjligt. Så det kan nog sänka många självkänsla för att det är inte riktigt så att... liksom som på mitt sånt här CSN-bidrag, det är tusen spänn i månaden. Det blir inte så mycket glitter och glamour.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen inleds med en modell konstruerad av författarna. Denna modell baseras på analysen av flickornas utsagor och ger en bild av hur självkänsla kan förstås. Därefter diskuteras resultatets teman i tur och ordning innan resultatet som helhet diskuteras.

**Modell över självkänsla.** De teman som har identifierats i deltagarnas berättelser har av författarna satts samman till en modell med olika skikt. Denna modell är en tolkning av hur man skulle kunna se på självkänsla och hur den kan regleras. Modellen skulle kunna användas för att förstå de faktorer som kan leda till låg självkänsla hos 16-17-åriga flickor.

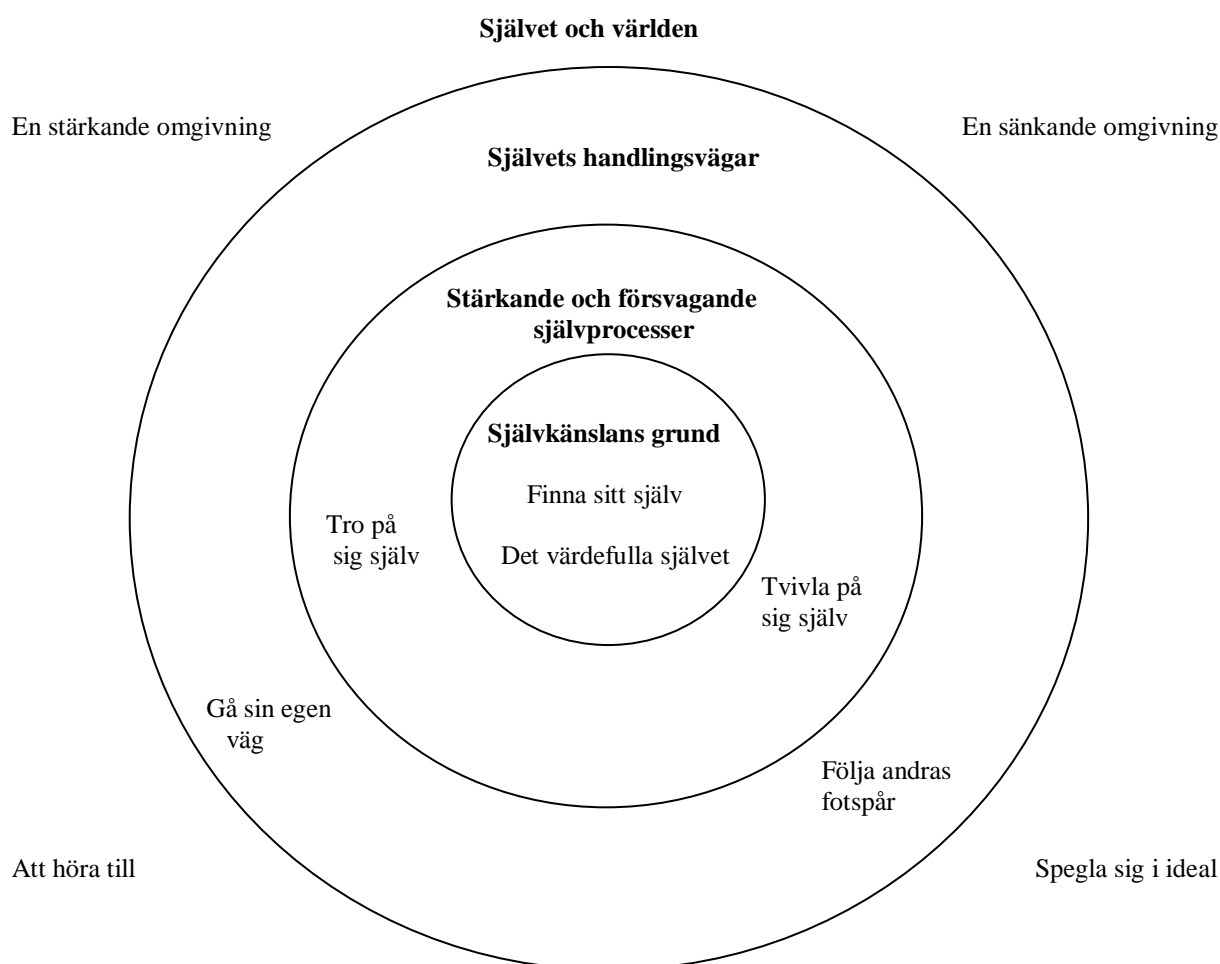
Kärnan i modellen består av *Självkänslans grund*, vilket innefattar *Finna sitt själv* och *Det värdefulla själv*. Självkänedom och ett upplevt självvärde kan här ses som det djupaste lagret i självupplevelsen, som allting annat bygger på. Detta skikt antas i hög grad påverka övriga skikts utformning även om de yttre skikten till viss del influerar denna inre kärna. Då detta skikt i modellen ses som kärnan kan detta tema sägas vara det mest grundläggande för utvecklandet av bra självkänsla.

Nästa skikt är *Stärkande och försvagande självprocesser*, som inbegriper *Tro på sig själv* och *Tvivel på sig själv*. Dessa processer påverkar hur individen uppfattar, tolkar och med tanken hanterar sin tillvaro. Detta skikt skiljer sig från det innersta skiktet genom att vara mer aktivt och påtagligt, men är fortfarande en del av individens inre. Självprocesserna påverkas i hög grad av självkänslans grund, men kan även till viss del tänkas inverka på grunden.

Det tredje skiktet rör *Självets handlingsvägar* och inrymmer *Gå sin egen väg* och *Följ andras fotspår*. Dessa kan ses som två skilda sätt att bete sig och förhålla sig till omgivningen. Vilken väg man tar beror till stor del på hur självkänslans grund ser ut och hur stor tilltro man har till sig själv.

De olika skikten skulle kunna ses som olika lager med ömsesidig påverkan, men som framförallt påverkar varandra inifrån och ut. I modellen inkluderar författarna slutligen även *Självvet och världen* som står lite utanför de andra skikten då det handlar mer om hur omvärlden påverkar individen. Detta övergripande tema innefattar *En stärkande omgivning*, *En sänkande omgivning*, *Att höra till* och *Spegla sig i ideal*.

Modellen ger en bild av hur författarna tolkat deltagarnas upplevelse av vad självkänsla är och hur den regleras, vilket illustreras i figur 1.



Figur 1  
Modell över självkänsla

**Självkänslans grund.** Majoriteten av deltagarna i studien har märkbart svårt att definiera begreppet självkänsla och uttrycker själva att det är ett abstrakt koncept. En liknande begreppsförvirring förekommer i forskningen där det finns många olika definitioner (ex. Baumeister et al., 1989; Johnson, 2003; Lindwall, 2011; Rosenberg 1965). Deltagarnas

beskrivningar av självkänsla innefattar ofta flera närliggande begrepp som moderna forskare gärna skiljer ut från självkänsla, exempelvis Johnsons (2003) definition av självbild.

Självkänsla framställs i intervjuerna som något essentiellt och processen att ta reda på vem man själv är framstår som ett universellt och oundvikligt skeende. Deltagarna menar att man, innan man vet vem man är, kan känna sig förvirrad och osäker. De menar också att ett bra sätt att ta reda på vem man är, är att testa sig fram. Denna typ av osäkerhet kring vem man är har belysts i tidigare forskning genom Erikson och Eriksons (2004) modell över olika livsfaser. Där beskrivs tonårsperioden som en fas där man kämpar med att finna en identitet. Även Marcias (1966) tankar om identitetsutveckling kan användas för att förstå deltagarnas uttalanden. Både Marcia (1966) och Erikson och Erikson (2004) menar att man innan en trygg identitet är uppnådd kan, liksom deltagarna beskriver i intervjuerna, känna sig förvirrad och osäker på vem man är, men att det gäller att ta sig vidare och finna en trygg identitet. Man skulle även kunna koppla deltagarnas reflektioner om att utforska vem man är till Marcia (1966) och Erikson och Eriksons (2004) tankar om moratorium, där experimenterande med roller är en väg till en stabil identitet. Deltagarnas berättelser om vikten av att lära känna sig själv kan också relateras till Campbells (1990) teori om att människor med låg självkänsla har en oklar, snarare än en negativ, bild av sig själva, sina förmågor och sitt värde.

De flesta deltagarna ser tonåren som en viktig period för utvecklandet av självkänslan, vilket är i linje med Erol och Orths (2011) studie. Den svacka i självkänsla som flera deltagare beskriver skett under början av tonåren skildras av bland annat Hoff et al. (artikel under arbete). Att lära känna sig själv och få ökad självkänsla upplevs av många deltagare som ett resultat av mognad och ökad ålder, vilket tidigare har illustrerats av Orth et al (2012). Även Harter har beskrivit hur man under tonårens gång får en alltmer sammanhållen bild av sig själv.

God självkänsla beskrivs av flera deltagare som att vara nöjd med sig själv och tycka om sig själv oavsett vad, vilket i forskningen avspeglas i Rosenbergs (1965) definition av självkänsla och Johnsons (2003) teori om inre självkänsla. Även om deltagarna verkar önska att de hade ett värde oavsett vad verkar några fortfarande vara delvis beroende av yttre faktorer som prestationer för att uppleva ett värde, vilket överensstämmer med Johnsons (2003) teori om yttre självkänsla.

Merparten av deltagarna menar att personer med bra självkänsla vet vad de är bra på och vad de kan förvänta sig av sig själva, medan de med lägre självkänsla kanske sätter ribban lågt för att inte riskera att misslyckas. Att kunna matcha sin förmåga och ambition är i linje med James (1890/1981) modell över självkänsla. Flera intervjudeltagare uttrycker att god

prestation kan öka deras självkänsla. Bland annat Harter (1999) menar att kompetens är en viktig del av individens självkänsla, tillsammans med socialt stöd. Att deltagarna väver in att se sitt eget värde och att hitta sig själv i sina förklaringar av självkänsla som koncept är inte heller förvånande, sett till tidigare forskning. Till exempel Harter (1999) menar att man oftast utvärderar sig själv då man beskriver sig själv.

**Stärkande och försvagande självprocesser.** Att tro på sig själv framställs av intervjudeltagarna framförallt som att ha en positiv syn på sig själv. Detta kan liknas vid hur Rosenberg (1965) definierar god självkänsla som en positiv attityd mot självet. Själv tillit kan också handla om att lita på sina förmågor. Några av deltagarna menar att man genom att tänka att man kan något också ökar sannolikheten att klara av det. Ett väletablerat begrepp som används för denna typ av tro på sig själv är Banduras (1977) uttryck ”self-efficacy”. Att aktivt välja att tänka positivt om sig själv ses av några deltagare som ett tillvägagångssätt som kan användas för att öka den egna självkänslan. Genom att kontinuerligt tänka att man är bra kan man öka sin tro på att man faktiskt också är bra. Detta skulle kunna kopplas till Smeets, Neff, Alberts och Peters (2014) studie om att ”self-compassion” kan öka ”self-efficacy” och optimism, samtidigt som det kan minska ältande. Detta eftersom positiva tankar om självet är en del av ”self-compassion”.

Merparten av deltagarna kopplar självförtroende till självkänsla vilket märks då de, trots försök att skilja dem åt, emellanåt blandar ihop dem. Johnson (2003) skiljer ut självförtroende som en aspekt som handlar mer om vad man tror att man klarar av än vad man tycker om sig själv. Denna distinktion görs inte på samma sätt av deltagarna som snarare ser det Johnson kallar självförtroende som en del av självkänslan.

Deltagarna verkar i de flesta fall vara överens om att självkänsla är en stabil inre egenskap men säger samtidigt att den kan variera mellan situationer och över dagar. Hur självkänslan ser ut kan därmed sägas bero på både den grundläggande nivån och dagsformen. Att självkänslan kan variera inom ett visst spann är något som många forskare verkar vara överens om (ex. Crocker & Wolfe, 2001; Lindwall, 2011). Däremot är forskarna inte överens om huruvida självkänsla är ett globalt eller domänspecifikt koncept. Harter (1999) argumenterar dock för att både det globala och domänspecifika synsättet är relevant för att förstå självkänsla. Deltagarnas sätt att se på självkänsla går i linje med Harters åsikter om att både global och domänspecifik självkänsla är av vikt.

Studiens deltagare upplever att det finns en ömsesidig påverkan mellan tankar och mående, där positiva tankar ger ökat välmående medan negativa tankar leder till minskat välbefinnande. Ett samband mellan positiva tankar och välmående har tidigare visats i studier

om förhållandet mellan självkänsla och livstillfredsställelse (ex. Datu, 2013; Karatizias et al., 2006; Moksnes & Espnes, 2013). Några deltagare kopplar uttryckligen dålig självkänsla till psykisk ohälsa som till exempel depression. I tidigare studier om självkänslans koppling till depression har det framkommit att låg självkänsla kan vara en riskfaktor för depression (ex. Orth et al., 2009; Orth et al., 2012; Steiger et al., 2014; Trzesniewski et al., 2006).

Många intervjudeltagare berättar att man kan tro sig veta vad andra tänker om en. De uttrycker också att man vid negativt tänkande kan förstora betydelsen av kritik från andra eller problem man står inför. De menar också att det är lätt att fastna i tankemönster där man fokuserar på sina sämre sidor och sin oförmåga att klara av saker. Den här typen av tankefällor är väletablerade i KBT-litteratur och beskrivs bland annat av Westbrook, Kennerley och Kirk (2011). Westbrook et al. (2011) beskriver även negativa automatiska tankar och hur negativt tänkande kan leda till ältande. Deltagarna pratar om de negativa automatiska tankarna som inre nedvärderande tankar som uppkommer direkt i olika situationer och att dessa kan leda till att man fastnar i självkritiska tankepiraler.

Även om deltagarna berättar om hur negativa tankar om självet kan leda till lägre självkänsla så talar de aldrig om sig själva i negativa termer under intervjuerna, inte ens de som säger sig ha sämre självkänsla. Detta fenomen skulle kunna förstås utifrån Baumeisters (1999) tankar om att låg självkänsla snarare avspeglar frånvaron av en positiv självuppfattning än närvaron av en negativ syn på sig själv.

**Självets handlingsvägar.** Att anpassa sig efter de mer eller mindre givna mallar som finns, framförallt bland jämnåriga, ses av intervjudeltagarna som ett sätt att bli accepterad i en gemenskap. Att följa majoritetens preferenser vid val av kläder och att anpassa sina åsikter är för flera av deltagarna en del av vardagen. Att följa strömmen ses av flera deltagare som ett resultat av lägre självkänsla och som en mindre bra strategi för att få självkänslan att växa, men som ett sätt att överleva. Detta är i linje med rönen från Zimmerman et al. (1997), där ungdomar med lägre självkänsla rapporterade högre känslighet för gruppträck. Berk (2010) menar dessutom att gruppkonformitet är som starkast under tonåren då man bryr sig mer om jämnårigas åsikter. Pressen att konformera kan bland annat röra klädstil, medverkan i sociala aktiviteter och hur man vårdar sitt yttre (Brown, Lohr & McClenahan, 1986).

Ett par av deltagarna menar att de beter sig på olika sätt i skilda kontexter där de kan vara sig själva bland de allra närmaste medan de beter sig lite mer efter sociala normer i andra kontexter. Det kan då tänkas att de upplever sig ha bättre självkänsla bland de människor de känner sig trygga tillsammans med. Detta skulle kunna kopplas till begreppet relational self-

worth, utvecklat av Harter et al. (1998), som används för att uttrycka att självkänslan kan variera i specifika sociala sammanhang.

Samtliga deltagare menar att en målsättning att sträva efter är att följa sin egen vilja och göra det man själv mår bra av. De uttrycker att det finns ett ömsesidigt samband mellan självkänsla och att gå sin egen väg, där det blir enklare att gå sin egen väg om man har en bra självkänsla, samt att självkänslan i sin tur kan förbättras när man står upp för sig själv. Detta kan kopplas till Maslows (1943) behovstrappa där stegen ovanför basala fysiska behov i stigande ordning handlar om trygghet, gemenskap, uppskattning av självet och självförverkligande. Deltagarnas målsättning att göra det de själva vill kan relateras till det sista steget som rör självförverkligande.

Att ha en bra självkänsla medför enligt deltagarna att man inte gömmer sig i bakgrunden utan har mod att synas och höras, exempelvis att man vågar framföra sina åsikter i samtal och prata inför grupp. Detta skulle kunna vara i linje med en studie av Erol och Orth (2011) som visade att extroverta individer tenderade att ha en högre självkänsla än introverta individer. Dessutom förutspådde en hög känsla av kontroll bättre självkänsla och hälsa (Erol & Orth, 2011). Deltagarna är inne på detta spår när de tänker sig att deras självkänsla skulle förbättras om de upplevde att de klarade av att bemästra sina rädslor och ta sig an det som är svårt.

**Självet och världen.** Alla deltagare tar på något sätt upp vikten av att få stöd och bekräftelse från andra. Flera beskriver en slags ovillkorlig kärlek från föräldrarna, som skulle kunna liknas vid Rogers (2007) ”unconditional positive regard” vilket innebär en ovillkorlig varm acceptans för en annan persons uttryck. Resultatet kan även kopplas till Johnsons (2003) passiva väg till självkänsla genom andras kärlek och omsorg. Några deltagare tar upp betydelsen av att föräldrarna är närvarande och andra trycker på att ett gott emotionellt klimat i familjen eller kompisgänget är viktigt. Detta stämmer väl överens med exempelvis Klefbeck och Ogdens (2007) tankar om att familjesammanhållning och socialt stöd är viktigt för barns välbefinnande. Intervjudeltagarnas utsagor skulle kunna tolkas som att familjen, och i viss mån vännerna, kan användas som en trygg bas och hjälpa en att våga utforska sig själva och världen. Detta kan relateras till anknytningsteorins modell över föräldern som trygg hamn (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Broberg et al. (2006) anser också att ett lagom mått av påfrestelser under uppväxten kan verka som ett skyddande vaccin inför senare svårigheter, vilket uttrycks av en av deltagarna som pratar om att man som förälder kan skydda sitt barn allt för mycket. Vikten av det sociala samspelet för utvecklandet av självkänsla som beskrivs av intervjudeltagarna kan också kopplas till de sociala



interaktionisternas tankar om att självkänslan formas genom social interaktion, där individen förstår sig själv genom vad den tror att andra tycker om den (Lindwall, 2011). Att andra visar uppskattning för den man är och det man gör är viktigt enligt flera deltagare. Denna längtan efter uppskattning kan relateras till det fjärde steget i Maslows (1934) behovstrappa som dels handlar om att tänka bra om sig själv, men även att bli värderad högt av andra.

Mobbing och kränkningar lyfts fram av flera deltagare som något som kan skada självkänslan och väcka tvivel på sig själv. Framförallt tas kränkningar på internet och sociala medier upp som exempel. Detta problem har belysts av Bannink, Broeren, van de Looij-Jansen, de Waart och Raat (2014) som tar upp både nätmobbing och traditionell mobbing som exempel på erfarenheter som skadar individen. Att Facebook kan påverka individen negativt tas upp av Tazghini och Siedlecki (2013) som fann att Facebook associerades med att känna sig bedömd eller att uppleva sig vara utanför. Flera av intervjudeltagarna uttrycker även att det ibland kan uppstå en maktkamp, där mer dominant individer kan trycka undan andra och därigenom sänka andras självkänsla. Dessa dominant individer har enligt de flesta deltagarna sannolikt inte någon god självkänsla i grund och botten. Johnson (2003) särskiljer självsäkerhet från självkänsla och menar att de som är självsäkra kan hävda och framhäva sig själva i sociala sammanhang, utan att för den sakens skull ha bra självkänsla, vilket deltagarnas tankar är i linje med. Att bli utsatt för mobbing och kränkningar kan enligt deltagarna leda till att man känner sig osäker. Ett par deltagare tar också upp att en stabil ekonomi och avsaknad av missbrukande föräldrar har stor betydelse för upplevelsen av trygghet. Dessa faktorer kan relateras till det andra steget i Maslows (1943) behovstrappa, som handlar om att känna trygghet, vilket dels rör fysisk säkerhet men även psykologisk trygghet.

Deltagarna menar att innehavandet av vänner är bland det viktigaste som finns, samt att gemenskap med andra stärker självkänslan medan utanförskap sänker den. Att inte vara en del i en gemenskap beskrivs av de flesta intervjudeltagarna som mycket obehagligt och skrämmande. Maslow (1943) kan återigen användas för att förstå deltagarnas stora behov av gemenskap och vänskapsrelationer genom det tredje steget som rör kärlek och gemenskap. Leary, Tambor, Terdal och Downs (1999) beskriver självkänsla som en sociometer som indikerar hur pass inkluderad eller exkluderad man är i relation till en grupp. Så länge man är med i gruppen är självkänslan god, men om man blir avvisad sjunker den och man upplever obehag (Leary et al., 1999). Att vilja hitta sin plats i en gemenskap bland likasinnade där man trivs och känner sig hemma är också enligt anknytningsteoretikerna Broberg et al. (2006) en självklar del av att vara människa, och de menar att självkänslan är beroende av att känna sig

accepterad och uppskattad. Enligt Smedler och Drake (2008) täcks betydelsefulla känslomässiga behov in av att tillhöra en grupp då gruppen erbjuder trygghet och intimitet. Klefbeck och Ogden (2007) hävdar att risken att dö i förtid ökar femfaldigt om man har ett glest socialt nätverk, samt att ens förmåga att klara av belastningar påverkas av individens sociala nätverk. Även Tazghini och Siedleckis (2013) resultat som visar att de med låg självkänsla känner ökad samhörighet med Facebook och att de oftare accepterar vänförfrågningar från personer som de inte känner särskilt väl, kan ses som ett tecken på hur viktigt det är att höra till.

Att jämföra sig med andra personer och idealbilder i media påverkar oftast individen negativt enligt majoriteten av intervjudeltagarna. De uttrycker att man då kan känna sig underlägsen och mindre värd, vilket försämrar ens självkänsla och psykiska mående. Denna diskrepans mellan ett idealsjälv och det verkliga självet, samt de negativa känslor som väcks av bristen på överensstämmelse, har tidigare beskrivits av Higgins (1987). De idealbilder som beskrivs av deltagarna handlar ofta om kroppsform och utseende och speglar ett snävt definierat ideal. Frisé (2008) menar att kroppsidealet över tid har blivit allt svårare att uppnå och att de flesta ungdomarna i dagens samhälle på något sätt känner sig avvikande och missnöjda med sitt utseende. Carlson Jones och Newman (2009) fann i en studie att missnöje med den egna kroppen korrelerade med lägre självkänsla. Deltagarna nämnde även att märkeskläder eller att ha rätt stil kunde inverka på självkänslan vilket är i linje med Jezkova Isaksen och Roper (2012) som menar att självkänslan kommersialiseras. Att de flesta deltagarna beskriver påverkan utifrån som en självklarhet kan kopplas till Johnsons (2003) resonemang kring att yttre självkänsla, som delvis styrs av normer och ideal, gradvis blir en allt större del av självkänslan när individen går från barndomen mot vuxenlivet. Även Meads teori (1934/1946) om den generaliserade andre kan användas för att förstå deltagarnas berättelser om hur de speglar sig i andra.

**Resultatet som helhet.** Under studiens gång har deltagarna genom sina rika berättelser om självkänsla gett svar på studiens frågeställningar. De upplever självkänsla som en del av självet som bland annat innefattar den egna identiteten, upplevelsen av ett grundläggande värde och tilltro till sin egen förmåga. Intervjudeltagarna menar att självkänsla är mycket betydelsefullt och vissa av dem går till och med så långt som att säga att självkänsla genomsyrar allting i den egna personen. Alla deltagare kopplar på något sätt självkänsla till psykiskt välbefinnande och menar att självkänslan har stor inverkan på hur man mår. De uttrycker också att självkänsla kan användas som en motståndskraft mot negativ feedback och hjälper individen att våga vara sig själv. Låg självkänsla förknippas istället med att tvivla på

sig själv och anpassa sig efter andras förväntningar och rådande ideal. Självkänslan kan enligt deltagarna i sin tur påverkas av andras bemötande och stärks av en upplevelse av gemenskap och sammanhang.

I stort kan man se att det deltagarna har fokuserat på är teman som i tidigare forskning har visat sig vara aktuella för tonåringar såsom till exempel utvecklandet av en identitet, längtan efter gemenskap och behovet av bekräftelse från andra. Studiens olika teman, *Självkänslans grund*, *Stärkande och försvagande självprocesser*, *Självets handlingsvägar* samt *Självvet och världen*, kan relateras till flera olika teoretiker som har beskrivits i mer detalj ovan. Exempelvis Johnsons (2003) inre och yttre självkänsla genom passiv eller aktiv väg, Marcias (1966) identitetsteori om moratorium och identitetsförvirring, Banduras (1977) tankar om self-efficacy, Harters (1999) additiva modell som behandlar både kompetens och socialt stöd, Maslows (1943) behovstrappa samt Crocker och Wolfes (2001) tankar om att självkänslan framförallt är global men även till viss del domänspecifik. De teman som har framkommit ger en bild av vad självkänsla är och hur den regleras, som skulle kunna användas för att förstå varför det uppstår en svacka i självkänslan hos många tonårsflickor.

Författarnas modell inkluderar många perspektiv på självkänsla, men är inte allmängiltig utan representerar ett sätt bland flera att se på självkänsla. Modellen kan illustrera hur påverkan utifrån skulle kunna inverka på olika delar av självkänslan. Det kan exempelvis tänkas att *Stärkande och försvagande självprocesser* och *Självets handlingsvägar* lättare influeras av yttre påverkan och av dagsform. För att *Självkänslans grund* ska påverkas krävs sannolikt att något mer omvälvande sker. Det kan också tänkas att det är lättare att jobba med de yttre skikten för att förändra sin självkänsla på egen hand, medan den innersta kärnan kräver att man går djupare i sig själv, till exempel genom att gå i terapi.

## **Metoddiskussion**

**Deltagare och urvalsprocedur.** Urvalet till denna studie kunde ha gjorts mer homogent ifall deltagare med antingen låg eller hög självkänsla valts ut, vilket sannolikt hade gett ett mer koherent resultat. Urvalet kunde då ha gjorts utan den inledande uppdelningen i olika typer av självkänsla. En hypotes är att ifall urvalet hade fallit sig mer homogent så hade det sannolikt lutat åt fler deltagare med god självkänsla som troligtvis tycker att intervjusituationen känns mer attraktiv. Nu fick författarna möjlighet att undersöka fenomenet självkänsla hos 16-17-åriga flickor ur ett mer heterogent perspektiv. Deltagarna är likartade i flera andra aspekter, som att de är i samma ålder och går på ett fåtal skolor på samma ort.

Studiens nio intervjuer är fler än de sex som Smith et al. (2009) rekommenderar. Anledningen till att så många intervjuer gjordes var för att författarna ville få med några deltagare från var och en av de fyra subtyperna av självkänsla. Dessutom är intervjuerna relativt korta och den sammanlagda mängden material kan liknas vid färre men längre intervjuer. De många intervjuerna gav flera intressanta infallsvinklar i analysen.

**Datainsamling.** Att intervjuguiden testades genom en provintervju var värdefullt för att kunna bearbeta guiden och reflektera över vilken typ av frågor som passar ungdomar. Som psykologstudenter har författarna fått mycket träning i samtalssituationer. Även om en intervju inte är ett terapeutiskt samtal så har författarnas bakgrund varit till god hjälp för att kunna följa med deltagarna i deras berättelser på ett flexibelt sätt, samt validera deras tankar och åsikter. Ibland vågade författarna inte trycka på vissa ämnen som verkade känsliga för deltagarna. Detta kan ha medfört att information som kunde ha varit betydelsefull har missats, men det är motiverat då intervjudeltagarna inte ska behöva ångra något de sagt eller påverkas negativt av intervjun, speciellt då de är unga. Att intervjuerna genomfördes i skolmiljö kan vara både en fördel och en nackdel. Det kan tänkas att deltagarna har lätt att associera till händelser i skolmiljöer där de ju spenderar stora delar av sin tid, samt att miljön känns välbekant och trygg för många. För andra skulle det kunna kännas osäkert och kanske begränsa hur mycket man vågar öppna sig, till exempel av rädsla för att någon man känner ska få höra det som sägs.

Semistrukturerade intervjuer är den mest använda datainsamlingsmetoden för kvalitativ forskning inom psykologin (Willig, 2009). Det är dock viktigt att reflektera över att den information som fås ur en semistrukturerad intervju inte nödvändigtvis speglar deltagarens tankar rakt av. Intervjun är trots allt en konversation mellan två personer som skapar innehållet tillsammans och interaktionen mellan intervjuledare och deltagare kommer att påverka det som sägs (Willig, 2009). Att författarna valde att göra hälften av intervjuerna var har troligtvis också påverkat datainsamlingen. Trots intervjuguiden som bas har författarna inte samma intervjustil och då semistrukturerade intervjuer genomfördes fanns många tillfällen att delvis avvika från guiden beroende på deltagarnas berättelser.

**Analys och resultat.** Då författarna är två olika personer finns skillnad i deras förförståelse och intervjustil. Att analysera både egna och den andras intervjutexter öppnar upp för att bredda analysen genom att författarnas perspektiv möts i de intervjutexter där en författare analyserar en intervju som den andra författaren har genomfört.

Författarna valde att behålla alla nio intervjuer i analysarbetet vilket gör att författarna inte har kunnat gå lika djupt i analysen av varje deltagares berättelse. Smith et al. (2009)

menar att forskarnas fokus istället riktas mot nyckelteman som ses hos hela gruppen, utan att forskarna förlorar ett ideografiskt fokus. Genom att författarna i denna studie inte gick lika djupt i analysen utan valde att ha ett större deltagarantal behölls istället komplexiteten i materialet och det gavs större möjligheter till att utforska likheter och variation i deltagarnas berättelser. Författarna har därför valt att i sin analys fokusera på likheter i teman som kan ses över gruppen men har samtidigt försökt behålla ett ideografiskt fokus genom att ge plats åt individuella röster, i form av exempel från deltagare, och har försökt påvisa variationer i teman.

Författarna har eftersträvat att ge lika mycket plats åt alla deltagares röster, men trots denna strävan citeras vissa deltagare oftare än andra. Detta beror på att intervjuerna var olika innehållsrika, skilde sig åt gällande längd, att vissa deltagare uttryckte sig tydligare än andra och att somliga utsagor bedömdes mer relevanta utifrån studiens syfte. Vilka deltagare som har fått mer plats i resultatdelen har även påverkats av etiska skäl. Vissa deltagare har varit mycket öppna i intervjuerna och har pratat om djupt personliga upplevelser som kan sägas vara så pass ovanliga att de kan spåras tillbaka till deltagarna om de skrivs ut i text. Författarna har dock försökt att i resultatet formulera sig på ett sådant sätt att även dessa upplevelser finns med, men i en mer allmänt beskriven form.

**Tillförlitlighet och trovärdighet.** Den vetenskapliga trovärdigheten och tillförlitligheten i kvalitativ forskning bör utvärderas på ett annorlunda sätt jämfört med kvantitativ forskning (Willig, 2009). Smith et al. (2009) rekommenderar Yardleys (2000) fyra principer för att bedöma kvaliteten på kvalitativ psykologisk forskning. Dessa principer som nedan relateras till denna studie är: hänsyn till kontexten, engagemang och stringens, transparens och enhetlighet, inflytande och betydelse (Yardley, 2000).

Att ta hänsyn till kontexten innefattar till exempel vaksamhet på relevant litteratur, social kontext, empirisk data och etiska spörsmål (Yardley, 2000). Författarna av denna studie har försökt fånga tidigare litteratur och forskning som kan vara av värde för att förstå de fenomen som beskrivs av deltagarna, både i den teoretiska inledningen och i resultatdiskussionen. Hänsyn till den sociala kontexten har exempelvis tagits genom att reflektera över hur deltagarnas berättelser relaterar till det samhälle de har växt upp och lever i. Författarna är också medvetna om att en intervju är en speciell situation där deltagarna kommer förmedla en viss typ av berättelser och har arbetat aktivt med att försöka få deltagarna att känna sig bekväma i intervjusituationen.

Engagemang och stringens handlar om att engagera sig i ämnet, göra en noggrann datainsamling, vara metodologiskt kompetent och sträva efter djup och bredd i analysen

(Yardley, 2000). Ett stort intresse för ämnet är nästan ofrånkomligt för att genomföra en kvalitativ studie. Speciellt att sitta med intervjudeltagarna och få höra deras berättelser har väckt stort engagemang hos författarna. Datainsamlingen gjordes med en pilottestad och bearbetad intervjuguide, samt med den kunskap om intervjuteknik som författarna har fått från sin utbildning. Metoden har studerats och följts på de flesta punkter och där författarna har avvikit från metoden har detta angetts och motiverats. Djup och bredd i analysen har eftersträvats genom att, som IPA förordar, läsa och analysera intervjuerna i flera steg och avsätta tid för att bearbeta teman. De teman som redovisas i resultatdelen har kommit långt ifrån de ursprungliga teman som först framkom. Att studien har två författare som kritiskt granskat varandras arbete har underlättat att komma djupare i analysen.

Transparens och enhetlighet inbegriper exempelvis att studiens olika faser beskrivs för läsaren, att teori och metod kopplas till varandra och att det resultat som presenteras är koherent (Yardley, 2000). Metoden som använts i studien och den process som genomförts redovisas i uppsatsens metoddel. Studiens syfte och forskningsfrågor har legat till grund för valet av metod och författarna redogör för metodens vetenskapsteoretiska grund. Författarna har eftersträvat sammanhang exempelvis genom att i slutet läsa och bearbeta uppsatsen i sin helhet.

Inflytande och betydelse handlar om ifall studien har berikat kunskapen om det fenomen som studerats, samt ifall denna förståelse kan komma till praktisk nytta för någon (Yardley, 2000). Då det finns en begränsad mängd kvalitativ forskning om självkänsla hos flickor kan denna studie i alla fall anses bidra till att fylla en lucka i kunskapen om ämnet. Författarna hoppas också att studien rent praktiskt kan hjälpa både ungdomar och vuxna att förstå och förbättra självkänslan hos tonårsflickor.

### **Slutsatser och framtida forskning**

Självkänsla beskrivs av deltagarna som något som genomsyrar den egna personen och inte som ett isolerat fenomen. De inkluderar många olika aspekter i begreppet självkänsla såsom identitet, upplevt eget värde, tankeprocesser, handlingsstrategier och andras påverkan. Detta skiljer sig från hur självkänsla traditionellt beskrivs i forskningen där självkänsla ofta är ett mer avgränsat begrepp. Utifrån deltagarnas bredare beskrivning av självkänsla skulle det vara av värde att få del av fler kvalitativa studier av självkänsla som fångar den inre upplevelsen, gärna i svenska sammanhang. Genom att studera självkänsla kvalitativt förminsas begreppet inte till något avgränsat som kan mätas genom självskattningsformulär.

Ett mer inkluderande synsätt, där även självkänslans reglering ryms, skulle också kunna påverka hur man kan tala om och arbeta med självkänsla.

Deltagarna beskriver att processen att lära känna sig själv är universell och något alla måste gå igenom, samt att denna process tar längre tid för vissa än för andra. Eftersom denna studie enbart har fokuserat på nio 16-17-åriga flickor på en svensk ort skulle det vara värdefullt att också få ta del av pojkars, andra åldersgrupper och grupper med annan etnicitets syn på självkänsla för att hitta likheter och skillnader samt att undersöka varför processen inte tar lika lång tid för alla individer.

Då resultatet har visat på vikten av acceptans, ovillkorlig kärlek och gemenskap kan detta sägas vara teman som skulle kunna studeras närmare i förhållande till olika sätt att främja en utveckling av god självkänsla hos tonårsflickor. Att se hur detta kan uppnås i tonårsflickors miljöer såsom till exempel inom skolan skulle därför kunna vara ett betydande forskningsområde. Det är dock inte bara utomstående som kan vara till hjälp för att förbättra självkänsla. De flesta deltagarna menar att man genom att till exempel tänka positiva tankar om sig själv kan höja självkänslan. För att stärka självkänsla skulle man därför kunna undersöka hur man kan jobba med tonårsflickor för att hjälpa dem att arbeta med sig själva på det här sättet.

Utifrån analys av intervjudeltagarnas utsagor har författarna konstruerat en teoretisk modell för hur man kan se på självkänsla och hur den regleras. Denna modell skulle kunna användas för att förstå de många faktorer som kan leda till att självkänslan hos tonårsflickor fluktuerar. Detta skulle kunna utforskas ytterligare genom att till exempel titta på de olika skikten i modellen mer på djupet. Självkänsla handlar i denna modell inte enbart om hur man värderar sig själv eller tänker om sig själv. Den beskrivs som ett komplext fenomen med många olika skikt, som påverkas av flera faktorer. Denna komplexitet fångas inte alltid av tidigare teorier och modellen skulle därför kunna bidra till den teoretiska diskussionen kring vad självkänsla egentligen är. Modellen skulle även kunna användas som underlag för diskussioner om självkänsla i skolan.

Självkänsla framstår som essentiell och går därför inte att enkelt avfärda. Den beskrivs som att den genomsyrar hela den egna personen, på olika nivåer, och det är ju trots allt så att även om man inte kan älska sig själv, så måste man åtminstone vara vän med sig själv. Och då behövs en helt okej självkänsla.

## Referenser

- Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion - Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Freedman-Doan, P., Trzesniewski, K. H. & Donnellan, M. B. (2011). Adolescent self-esteem: Differences by race/ethnicity, gender, and age. *Psychology Press, 10*, 445-473.
- Baldwin, J. M. (1906). *Mental development of the child and the race: Methods and processes*. New York: Macmillan.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bannink, R., Broeren, S., van de Looij-Jansen, P. M., de Waart, F. G. & Raat, H. (2014). Cyber and traditional bullying victimization as a risk factor for mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *PloS ONE, 9*(4), 1-7.
- Baumeister, R. F. (Red.) (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, 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.
- Baumeister, R. F., Smart, L. & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review, 103*(1), 5-33.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality, 57*(3), 547-579.
- Berk, L. E. (2010). *Development through the lifespan*. Boston: Allyn and Bacon.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Brown, B. B., Lohr, M. J. & McClenahan, E. L. (1986). Early adolescents' perceptions of peer pressure. *Journal of Early Adolescence, 6*(2), 139-154.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(3), 538-549.
- Carlson Jones, D. & Newman, J. B. (2009). Early adolescent adjustment and critical



- evaluations by self and other: The prospective impact of body image dissatisfaction and peer appearance teasing on global self-esteem. *European Journal of Developmental Science*, 3(1), 17-26.
- Cooley, C.H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken books. (Original publicerat 1902).
- Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Datu, J. A. D. (2013). Can happiness boost self-worth?: Exploring the impact of subjective well being on the global self-esteem of Filipino adolescents. *Journal of Asia Pacific Counseling*, 3(2), 131-138.
- Erdner, A. & Magnusson, A. (2012). Caregivers' difficulties in activating long-term mental illness patients with low self-esteem. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 19(2), 140-145.
- Erikson, E.H. & Erikson, J. M. (2004). *Den fullbordade livscykeln*. Stockholm: Natur och kultur.
- Erol, R. Y. & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-619.
- Forsman, L. & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37(1), 1-15.
- Frank, D. & Davidson, L. (2012). Experiences of self-esteem in outpatients diagnosed with psychosis: A phenomenological study. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(3), 304-320.
- Frisén, A. (2008). Kropp, utseende och sexualitet. I A. Frisén & P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (ss. 19-39). Stockholm: Natur och Kultur.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Wells, B. E. & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harter, S., Waters, P. & Whitesell, N. R. (1998). Relational self-worth: differences in perceived worth as a person across interpersonal contexts among adolescents. *Child Development*, 69(3), 756-766.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.

- Hoff, E., Daukantaite, D. & Birgerstam, P. (artikel under arbete). Gender matters – Self-esteem changes over 30 years' in Swedish children and adolescents.
- James, W. (1981). *The works of William James: The principles of psychology*. Cambridge: Harvard U.P. (Original publicerat 1890).
- Jezkova Isaksen, K. & Roper, S. (2012). The commodification of self-esteem: Branding and British teenagers. *Psychology and Marketing*, 29(3), 117-135.
- Johnson, M. (2010). Depressive styles, self-esteem structure, and health: A dynamic approach to differential vulnerability in self-criticism and dependency. *Individual Differences Research*, 8(1), 45-66.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. & Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15, 1143-1115.
- Klefbeck, J. & Ogden, T. (2007). *Barn och nätverk*. Stockholm: Liber.
- Kling, K. C., Shibley Hyde, J. S., Showers, C. J. & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-anlysis, *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Leary, M., Tambor, E., Terdal, S. & Downs, D. (1999). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. I R.F. Baumeister (Red.), *The self in social psychology* (ss. 87-104). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Leo, J. & Persson, E. (2012). *Hur mår dagens ungdomar? – Förändringen av självkänsla över tid och kopplingen till psykisk hälsa*. (Psykologexamensarbete), Lunds universitet, Institutionen för psykologi.
- Lindwall, M. (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- Marsh, H. W. & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2). 133-163.
- Marsh, H. W. & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-

- esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542-552.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mead, G. H. (1946). *Mind, self and society from the standpoint of a social behaviourist*. Chicago: The University of Chicago Press. (Original publicerat 1934).
- Moksnes, U. K. & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents – Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Ornolfsdottir, U. O. (2011). *Swedish women's self-esteem, body dissatisfaction and health*. (E-uppsats), Stockholms universitet, Institutionen för psykologi.
- Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J. & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 472-478.
- Orth, U., Robins, R. W. & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F. & Conger, R. D. (2014). Is low self-esteem a risk factor for depression? Findings from a longitudinal study of Mexican origin youth. *Developmental Psychology*, 50(2), 622-633.
- Rogers, C. R. (2007). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240-248.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Scalas, L., Marsh, H., Morin, A. & Nagengast, B. (2013). Latent-variable approaches to the Jamesian model of importance-weighted averages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(1), 100-114.
- Smedler, A. C. & Drake, K. (2008). Identitet och kön. I A. Frisé & P. Hwang (Red.), *Ungdomar och identitet* (ss. 19-39). Stockholm: Natur och Kultur.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.

- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Los Angeles: Sage.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2007). *Interpretative phenomenological analysis*. Hämtad 10 oktober, 2014, från SAGE:  
[http://www.sagepub.com/upm-data/17418\\_04\\_Smith\\_2e\\_Ch\\_04.pdf](http://www.sagepub.com/upm-data/17418_04_Smith_2e_Ch_04.pdf)
- Socialstyrelsen. (2013). *Barn och ungas hälsa (Vård och omsorg 2013)*. Västerås: Edita Västra Aros.
- Sprecher, S., Brooks, J. & Avogo, W. (2013). Self-esteem among young adults: Differences and similarities based on gender, race, and cohort (1990-2012). *Sex Roles, 69*(5/6), 264-275.
- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W. & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(2), 325-338.
- Svensson, T., Müssener, U. & Alexanderson, K. (2010). Sick leave absence, social relations, and self-esteem: A qualitative study of the importance of relationships with family, workmates, and friends among persons initially long-term sick leave due to back diagnoses. *Work, 37*(2), 187-197.
- Tazghini, S. & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior, 29*, 827-832.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology, 42*(2), 381-390.
- Willig, C. (2009). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: Open University Press.
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and applications*. London: SAGE.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health, 15*(2), 215-229.
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T. & Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence, 26*(2), 117-141.



# LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Lund, september 2014

Hej!

Som del i ett forskningsprojekt vid Lunds universitet under ledning av fil. doktor Eva Hoff genomförs under hösten en studie om självkänsla hos tonårstjejer. Vi har tidigare undersökt hur självkänslan har ändrats över tid i Sverige och sett att den har förändrats en hel del, inte minst hos flickor i tonåren. Då god självkänsla har kopplats till välmående är mer kunskap om vad som påverkar ungdomars självkänsla ett viktigt område att utforska vidare.

Vi undrar om det finns möjlighet att komma till er skola och tillfråga tjejer som går första året på gymnasiet om de kan tänka sig att delta i en intervju om självkänsla. Detta skulle i så fall innebära att vi i klasserna berättar mycket kort om vår studie, lämnar ut en enkät till de som kan tänka sig att delta (tar ca 5-10 minuter att fylla i) och samlar in deras kontaktuppgifter. De som ska delta i intervjun slumpas fram och vi hör därefter av oss till de utvalda, som självklart har möjlighet att tacka nej när som helst under studiens gång. Både intervjudeltagarna och skolan kommer att avidentifieras i studien.

Intervjuerna beräknas starta i slutet av september/i början av oktober och därför är det bra om vi har möjlighet att besöka er i september. Efter avslutad studie finns möjlighet att ta del av resultaten. Är skolan intresserad så kan vi hålla föredrag för lärarna. Ni får självklart gärna höra av er med frågor till oss!

Med vänliga hälsningar,

Eva Hoff, fil.dr.

046-222 87 67

eva.hoff@psy.lu.se

Linnea Ingemansson, studerande

073-564 79 06

linnea.ingemansson@hotmail.com

Malin Ivarsson-Ekman, studerande

070-831 13 73

malin.ivarssonekman@outlook.com



# LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Lund, september 2014

Hej!

Som del i ett forskningsprojekt vid Lunds universitet under ledning av fil. doktor Eva Hoff genomförs under hösten en studie om självkänsla hos tonårstjejer. Vi har tidigare undersökt hur självkänslan har ändrats över tid i Sverige och sett att den har förändrats en hel del, inte minst hos flickor i tonåren. Då god självkänsla har kopplats till välmående är mer kunskap om vad som påverkar ungdomars självkänsla ett viktigt område att utforska vidare.

Vi söker därför tjejer som går första året på gymnasiet som kan tänka sig att fylla i en kort enkät och delta i en intervju kring ämnet självkänsla. De som ska delta i intervjun slumpas fram och vi hör därefter av oss till de utvalda. Intervjuerna beräknas starta i slutet av september/i början av oktober och tar max 60 minuter att genomföra. Både enkäterna och intervjuerna kommer att avidentifieras och om man väljer att delta kan man själv avbryta när man vill under studiens gång.

Som tack för hjälpen bjuder vi på godis och en biobiljett vid intervjun. Det resultat vi får fram presenteras i form av en psykologexamensuppsats där vi beskriver återkommande teman från intervjuerna. Vårt syfte med uppsatsen är att öka kunskapen kring tjejers självkänsla och hur man kan stärka den. Om du kan tänka dig att delta i studien ber vi dig att lämna dina kontaktuppgifter och fylla i enkäten. Har du frågor är du välkommen att höra av dig!

Med vänliga hälsningar,

Eva Hoff, fil.dr.

046-222 87 67

eva.hoff@psy.lu.se

Linnea Ingemansson, studerande

073-564 79 06

linnea.ingemansson@hotmail.com

Malin Ivarsson-Ekman, studerande

070-831 13 73

malin.ivarssonekman@outlook.com

Bilaga B. Medgivandedokument till elever.



**LUNDS**  
**UNIVERSITET**

Institutionen för psykologi

Lund, september 2014

Jag vill medverka i intervjustudien om självkänsla hos tonårstjejer:

---

*Underskrift*

**Kontaktuppgifter:**

Namn:

Födelsedatum:

Telefonnummer:

Mail:

Skola:

Klass:

# Intervjuguide

Understruket = extra viktigt

*Kursivt* = ej nödvändigt att fråga om

## Definiera självkänsla

- Vad tycker du att självkänsla är för något?
- Hur är en person som har bra självkänsla?
- Hur är en person som har mindre bra självkänsla?
- *Är det skillnad mellan självkänsla och självförtroende?*
  
- Finns det olika sorters självkänsla?
  - Kan man ha bra självkänsla på ett område men inte på ett annat?

## Självkänslans betydelse

- Är självkänslan viktig? / Vad ska man med självkänsla till?
  - Vad är den viktig för?
- Klarar man sig utan bra självkänsla?
- Påverkar självkänslan hur man mår?

## Egen självkänsla

- Hur skulle du beskriva din egen självkänsla?
- När är självkänsla viktigt för dig?
- Hur har din självkänsla utvecklats? (barn – ungdom)
  - Vad tror du har påverkat din självkänsla mest?
  - Hur tror du att din självkänsla kommer se ut i framtiden? (*vuxen*)
  
- *Hur är din självkänsla jämfört med dina vänners?*
- *Jämför du dig med andra? Är det vanligt tror du?*

## Möjliga skillnader i självkänsla

- *Har du märkt några skillnader i självkänsla mellan olika grupper?*
  - *Könsskillnader?*
  - *Kulturskillnader?*
  - *Åldersskillnader?*
- *Kan det som förbättrar självkänslan hos någon, försämra den hos någon annan?*



## Påverka självkänsla

- Hur kan självkänslan förbättras? / Hur kan din självkänsla växa?
- Hur kan självkänslan försämrats? / Vad gör att din självkänsla sjunker?
- Vad kan du själv göra för att förbättra din självkänsla?
- Hur kan andra hjälpa till att förbättra din självkänsla?
  - Hur påverkar positiv/negativ feedback från andra?
- Finns det fler saker som påverkar självkänslan?
- Hur påverkas självkänslan av:
  - Kompisar? Andra jämnåriga?
  - Skolan?
  - Familjen?
  - Fritidsintressen? *Idrott?*
  - Samhället? Media? Tidningar? Facebook? Bloggar? Reklambilder?
    - *Nätmobbing eller hets? (Vuxenstöd på nätet?)*
  - Pengar och status?
  - *Förväntningar från andra? Egna krav?*
  - Stress?
  - Utseende? Kroppsform? Vikt?
  - Kärlek?
  - *Syn på världen och religion?*
  - Personlighet?
- *Vad påverkar självkänslan mest: den man är eller det man gör?*
- *Ger god prestation bra självkänsla eller ger bra självkänsla god prestation?*

## Avslut

- Berätta om något som får dig att uppleva självkänsla
- Något du vill lägga till?