



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

**Ett skört själv i utveckling**  
**- en fenomenologisk undersökning av tonårsflickors**  
**upplevelse av självet och självkänsla**

**Emma Roos af Hjelmsäter & Marcus Stangl**

Psykologexamensuppsats. 2019

Handledare: Eva Hoff

Examinator: Lars-Gunnar Lundh

## **Tack!**

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till intervjudeltagarna som generöst bidragit med sina tankar, upplevelser och känslor, vilket gjorde denna studie möjlig. Ytterligare ett tack till alla lärare på skolan som hjälpt oss komma i kontakt med eleverna. Ett varmt tack till vår handledare Eva Hoff som gett oss inspiration, vägledning och stärkt självkänsla under uppsatsskrivandets gång. Slutligen vill vi tacka varandra för vi lagt ambitionsnivån till denna uppsats på en “good enough” - nivå vilket bidragit till en kreativ och rolig uppsatsprocess!

## Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka unga tjejers (16-17 år) upplevelser av sig själva och sin självkänsla. Detta undersöktes genom semistrukturerade intervjuer med åtta tjejer från en gymnasieskola. Materialet kodades och analyserades med Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som metodologisk ansats, vilket gav upphov till fyra olika huvudteman som beskriver fenomenet: *att se sig själv utifrån*, *kravbilder*, *anpassning och självständighet*, samt *närhet och ensamhet*. Deltagarna förmedlade sina upplevelser utifrån att de reflekterade kring sin egen person i olika sammanhang där de befinner sig. Bilden som framträdde visar att självet och självkänslan kan upplevas på många olika sätt och tenderar att påverkas av vad som händer utanför en själv. Självet upplevdes också som meningsfullt att förstå i förhållande till olika erfarenheter i relationer. Slutsatser utifrån detta blev att tonårstjejer relaterar till upplevelser av självet som kan härledas till etablerade teoretiska konstrukt såsom faktiskt-, ideal- (Rogers, 1959) och falskt själv (Winnicott, 1960) samt basal- (Rosenberg, 1965) och förvärvat (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008) självkänsla.

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate young girls (age 16-17) experiences of themselves and their self-esteem. This was done by semi-structured interviews with eight girls from an upper secondary school in Sweden. The collected material was coded and analysed with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as a methodological approach. This resulted in four main themes which describe the phenomena: *To view yourself from the outside, notions of pressure, compliance and independence, and intimacy and loneliness*. The respondents described their experiences by reflecting about how their own person takes place in the different contexts they are in. The pictures that appeared was that the self and self-esteem can be experienced in many different ways and tend to be affected by what is happening outside of oneself. The self was also meaningful to understand in connection to various experiences in relationships. The conclusion was that teenage girls relate their experiences of the self in ways that can be derived from established theoretical constructs such as actual-, ideal- (Rogers, 1959) and false self (Winnicott, 1960) as well as global- (Rosenberg, 1965) and contingent (Kernis, Lakey & Heppner, 2008) self-esteem.

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
Teori .....	2
Självvet .....	2
<i>Baumeisters modell</i> .....	2
<i>Taylors modell</i> .....	3
Självets utveckling.....	4
Självbild.....	6
<i>Särskiljning</i> .....	6
<i>Kontinuitet</i> .....	7
<i>Tydlighet</i> .....	8
Självkänsla.....	8
Faktiskt-, ideal- och falskt själv.....	9
Tidigare forskning .....	9
Syfte .....	11
<b>Metod</b> .....	<b>11</b>
Val av metod .....	11
Beskrivning av metoden IPA.....	12
Beskrivning av vetenskapsteorin bakom IPA.....	12
Deltagare .....	13
Mätinstrument .....	14
Procedur .....	14
Analysmetod.....	15
Etik .....	16
Kvalitetssäkring.....	17
<b>Resultat</b> .....	<b>18</b>
Att se sig själv utifrån.....	19
Att göra intryck på andra .....	20
Jämföra sig.....	22
Kravbilder.....	23
Att prestera i skolan .....	23
Utseende .....	25

Idrottande.....	27
Anpassning och självständighet .....	29
Att hantera konflikter.....	29
Att (inte) ge och ta plats .....	30
Att (inte) vara sig själv .....	32
Närhet och ensamhet .....	34
Att (inte) känna gemenskap.....	34
Att (inte) kunna vara öppen .....	35
Att (inte) ge och få stöd .....	37
<b>Diskussion .....</b>	<b>38</b>
Självkänsla .....	40
Att vara sig själv eller inte.....	41
Självvet i relationer .....	42
Krav .....	43
Kvalitetskriterier.....	44
Generaliserbarhet .....	45
Begränsningar.....	46
Praktiska implikationer .....	46
Förslag till vidare forskning .....	47
Slutsatser .....	47
<b>Referenser .....</b>	<b>48</b>
<b>Bilagor.....</b>	<b>58</b>

## Inledning

Denna studie ämnar att ge en inblick i unga tjejers upplevelse av sitt själv och sin självkänsla. Idag finns det en stor kulturell betoning på att odla ett välutvecklat, unikt, expressivt och framgångsrikt själv av flera olika anledningar, som kan vara både positiva och negativa. Det finns möjligheter att utveckla och uppfylla självet nu mer än någonsin. Samtidigt skapar detta krav, skyldigheter och hot som gör självet problematiskt och betungande (Baumeister, 1997). Studier visar att hög självkänsla har en tydlig relation till välmående, samtidigt som låg självkänsla ofta sätts i samband med depression (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Med bakgrund av detta är det ett dystert faktum att tjejer konsekvent skattar lägre självkänsla än killar i tonåren (Bachman, O'Malley, Freedman-Doan, Trzesniewski & Donnellan, 2011; Major, Barr, Zubeck, & Babey, 1999; Twenge & Campbell, 2001).

Hoff, Daukantaite och Birgerstam (in press) fann i sin kohortstudie att tjejer i tonåren 2013 hade minskat i fysisk och psykologisk självkänsla, jämfört med 1983. Även Wångby, Magnusson och Stattin (2005) fann i sin kohortstudie att tjejers självkänsla sjunkit mellan åren 1970 till 1996 och resultaten verkar indikera att detta är kopplat till utseende. Det är vanligt att tjejers kroppsmissnöje ökar i tidiga ungdomsår som en konsekvens av deras naturliga kroppsutveckling (ökad fettmängd), vilket delvis flyttar tjejer längre ifrån västerländska kroppsideal (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999; Rodgers, McLean & Paxton, 2015; Westerberg-Jacobson, Ghaderi & Edlund, 2012).

En vanlig förklaring till att unga tjejers självkänsla är lägre i tonåren idag än tidigare är att kroppsideal i media har blivit mer orealistiska med tiden (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014; Golan, Hagay & Tamir, 2014; Hargreaves & Tiggeman, 2004). Detta lär dock inte förklara hela fenomenet av den sjunkande självkänslan. Tidiga röster så som Miller (1981) och Pipher (1994) menade att det uppstår en konflikt för tjejer i de tidiga tonåren där de hamnar i valet mellan att vara autentisk och ärlig eller att bli älskad av sin omgivning. Om de väljer autencitet, blir de ofta svikna av sina föräldrar och vänner. Om de väljer att bli älskade, överger de sitt sanna själv. Detta liknar vad de Beauvoir (1952) uttrycker kring att tjejer som var subjektet över sina egna liv blir objektet för andras liv. Deras teorier visar sig ha stöd då autencitet har visat sig vara en viktigt prediktor för självkänsla hos unga tjejer (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson & Tolman, 2008). För många tjejer och kvinnor vilar deras självkänsla på förmågan att kunna presentera sig fullt ut och autentiskt i viktiga relationer (Chodorow, 1999; Miller, 1976).

Då unga tjejer tycks vara en grupp som är sårbara för låg självkänsla finns det ett värde i att undersöka hur de upplever fenomenen självet och självkänsla. Tidigare studier om unga tjejers själv och självkänsla har varit kvantitativa forskningsstudier. De kvalitativa studier som har undersökt unga tjejers själv och självkänsla har varit riktade mot antingen kliniska grupper eller grupper med specifika sårbarhetsfaktorer. Studiens ansats är därför att bredda forskningens bild genom att ge en kvalitativ inblick, för att komplettera den kvantitativa forskningens mer överskådliga blick samt att rikta det mot en normalpopulation.

## **Teori**

**Självet.** För att kunna diskutera unga tjejers själv och självkänsla är det nödvändigt att konceptualisera dessa begrepp. Det finns en mångfald av teorier som gör detta på olika sätt. Det moderna västerländska samhället konstruerar självet på ett komplext och mångfacetterat sätt. (Baumeister, 1997). I denna studie står psykologen Baumeister och filosofen Taylor som förgrund för hur självet konceptualiseras. Baumeister beskriver en mer psykologisk konceptualisering av självet. Taylor står för det mer sociologiska perspektivet och får utvidga Baumeisters ställning i att självet är starkt påverkat av den sociala kontext som det befinner sig i.

**Baumeisters modell.** Baumeister (1998) delade upp självet i tre olika enheter; den reflekterande enheten, den interpersonella enheten och den utförande enheten. Den reflekterande enheten kan beskrivas som den kunskapsstruktur som den enskilda individen har om sig själv (Baumeister, 2011a). Genom ett reflexivt medvetande riktat mot självet, får individen tillgång till all information den har om sig själv (Baumeister, 2011b). Informationen om självet är ofta en bred blandning av olika uppfattningar och kan ibland vara motsägande mot varandra. Självet är inte ett enstaka koncept utan innehåller multipla delar av information. Den informationen som finns tillgänglig för individen om självet är nödvändigtvis inte heller sann utan kan vara förvrängd eller till och med falsk. Den reflekterande enheten kan även hänvisas till i form av självbild (Baumeister, 2011a) men även självkänsla (Baumeister, 2011b) som är den utvärderande aspekten av självbilden (Baumeister, 1997). Självbild och självkänsla kommer att konceptualiseras ytterligare längre ner i detta avsnitt om tidigare forskning.

Baumeister (2011a) underströk i sina teorier den sociala aspekten av människan och menade att det mänskliga självet är en stor del av anpassningen till kraven från den sociala miljön. Den interpersonella enheten av självet uppstår i sammanhang med andra (Baumeister,



2011a). Självet existerar i kontexten av relationer till andra människor och grupper (Baumeister, 2011b). Självet anpassar sig och förändras i takt med interpersonella processer (Baumeister, 2011a), eftersom detta behövs för att attrahera partners och behålla medlemskapet i sin grupp (Baumeister, 2011b). Hur individen ser på sig själv är även definierat i jämförelsen med andra. Detta kan illustreras med hjälp av termen ägandeskap. Ett föremål kan endast tillhöra något så länge det finns andra individer som inte har rätten att äga eller använda föremålet (Baumeister, 2011a).

Självet är inte bara ett existerande fenomen, den gör saker också. Detta resulterar i att självet också består i en utförande enheten som står för den exekutiva funktionen. Denna enhet gör val, agerar och utövar kontroll över sin miljö. Utförande enheten reglerar även självet respons och inre processer. (Baumeister, 2011a). Baumeister (2011a) var noga med att poängtera att självet inte uppstår i isolation från samhället och är beroende av relationer till det sociala systemet och den sociala miljön. Då Baumeister förklarar detta mer ur ett evolutionspsykologiskt perspektiv är det nödvändigt att bredda perspektivet av självet till en samhälls nivå med hjälp av Taylor teori om självtolkning. I följande avsnitt om självtolkning är utgångspunkten Baumeisters första enhet av självet, det reflekterande självet även kallat självbild. Självbild antas motsvara vad Taylor beskriver som självtolkning.

**Taylors modell.** Taylor (1989) menade att all mänsklig upplevelse har tolkande struktur och kallade därför människan för en självtolkande varelse. Baynes (2010) uppfattning av Taylors teori är att självet grundläggs genom att människan konstruerar mer eller mindre koherenta narrativ om vem den är och vad hen bryr sig mest om. Människans självtolkningar är försök att skapa dessa narrativ och artikulera en förståelse för sig själv. Dessa självtolkningar är aldrig slutgiltiga, kan ibland vara felaktiga och tar alltid plats mot en bakgrund av implicit förståelse och praxis som aldrig kan vara helt bemästrade av en enskild agent (Baynes, 2010). Samhället formar individen i den mening att självtolkningar som definierar individen kommer från utbytet med föreställningar som finns i samhället (Baynes, 2010).

Individens självtolkning får sitt innehåll och legitimeras av kulturell självtolkning (Taylor, 2004). Kulturell självtolkning innebär att individuella självtolkningar är inbäddat i samhällets sociala praxis. Individuella självtolkningar hjälper forma den sociala praxisen och förstärker dess etablering (Taylor, 2004), med andra ord reproducerar den. Vad vi uppfattar oss själva för att vara är både format och begränsat av vad andra tar oss för att vara. Denna process är dialogisk givet att det finns en dynamik mellan självtolkningarna och tolkningarna andra gör av oss. (Baynes, 2010).

Människans individuella självtolkning kommer även från social föreställning. Taylors teori ser människan förståelse av sig själv som sprunget ur social föreställning (Brinkmann, 2010). Social föreställning är enligt Taylor sättet som människor föreställer sig deras sociala existens, hur de passar med andra, förväntningar som uppfylls och djupare normativa idéer och bilder som ligger till grund för dessa förväntningar (Taylor, 2004). Den sociala föreställningen tillåter vissa självtolkningar och utesluter andra. Självtolkning är inget som uppstår inom individen utan kommer från social praxis (Brinkmann, 2010).

Enligt Taylor är människan produkten av samhällen, kulturer och traditioner som formar oss (Baynes, 2010). Taylors perspektiv utesluter inte att individen upplever sig som separata individer som är stationerade i fysiska kroppar, men hans perspektiv understryker att all meningsfull mänsklig upplevelse har en tolkande struktur, grundat i självtolkning. (Brinkmann, 2010). Men samtidigt är det i egenskap av vår sociala föreställning, i alla fall som initial utgångsposition, som ser vi oss själva och andra som ansvariga agenter som äger ansvar för deras val (Baynes, 2010).

Brinkmann menar att historien har gett en utveckling av resurser som människan har tillgänglig för att tolka sig själv utifrån. Han menar att i den postmoderna konsumerande kulturen är den centrala frågan för människan ”vem är jag?”, vilket handlar om att hitta ens plats i ständigt förändrande samhällen och subkulturer. Hur kan man vara någon när man ständigt är förändring? (Brinkmann, 2010).

**Självets utveckling.** Enligt Daniel Stern (2003) är upplevelsen av ett själv central för att förstå de utvecklingspsykologiska processer som barn genomgår. Hans modell är grundad i anknytnings- och objektrelationsteori, och beskriver därmed att den subjektiva upplevelsen av självet grundläggs i livets inledande skeden, vilket skapar villkor för och blir en utgångspunkt för den vidare utvecklingen av självet. Sterns teori skiljer sig dock från objektrelationsteorin, eftersom den hävdar att upplevelsen av ett subjektivt själv etableras långt tidigare än vad teoretiker som Mahler och McDevitt (1989) och Winnicott (1967)

Enligt Stern har självet fyra utvecklingsdomäner. Den första domänen är det uppvaknande självet. Detta själv kan observeras hos barn från födseln, och anses fullbordat när barnet har utvecklat en förmåga till social interaktion (jollrande, ögonkontakt), vilket förutsätter att en basal gränsdragning mellan själv och icke-själv har etablerats. Barnet uppvisar redan från födseln en intentionalitet, det vill säga beteenden som grundas i barnets preferenser, värderande och en inre organisering av upplevelser i termer av lika/olika. Självet blir därför till i barnets upplevelse av processen och resultatet av att isolerade erfarenheter kopplas samman. Amodal perception, det vill säga förmågan att sammankoppla olika

sinnesintryck till en meningsfull enhet, anses vara medfödd och är en viktig beståndsdel i denna process.

Barnet upplever också från födseln vad Stern kallar vitalitetsaffekter, som är grundläggande för till exempel vakenhet och motivation. Vitalitetsaffekterna kan beskrivas med hjälp av två dimensioner, valens, med vilket menas den lustdrivna valören av affekten, och arousal, med vilket avses intensiteten hos den fysiologiska aktiveringen som affekten medför. Det uppvaknande självet erfars av barnet i samvaron med den andra (aknytningspersonerna), som har en affektreglerande funktion för barnet.

Den andra domänen innebär etableringen av ett kärnsjäl. I denna domän blir barnet socialt orienterat, och kan då observeras ha ett intentionellt beteende med syfte att reglera vitalitetsaffekterna. Stern menar att barnet därmed har tagit ett ägandeskap över sina affekter. Detta syns bland annat genom att barn i denna utvecklingsfas kan utföra handlingar som att suga på tummen i syfte att reglera valens och arousal. Det är också i denna domän som upplevelsen av självkoherens och självkontinuitet kan börja observeras. Den sociala utvecklingen medför att barnet kan koppla de grundläggande affekterna till den sensorimotoriska återkopplingen från olika ansiktsuttryck, vilket leder till emotionella kategorier (ilska, glädje, lust) tar form. Kärnsjälvet kan bara upplevas av barnet när de intentionella, koherenta och kontinuerliga självinvarianterna sammankopplas med en närliggande men varierad respons från sin vårdnadshavare, vilket möjliggör en grundläggande social differentiering mellan självet och andra. Enligt Stern är detta också utgångspunkten för utvecklingen av de generaliserade representationer av interaktion som barnet för med sig och vidareutvecklar under uppväxten.

Den tredje domänen är det subjektiva självets framväxt. Skillnaden mot tidigare domäner är att barnet nu börjar förstå att andra människor har ett eget inre och trots detta kan förmedla sina subjektiva upplevelser till dem. Den intersubjektiva aspekten av barnets upplevelser som nu tar form skapar en dyadisk relation med vårdnadshavaren, där samspel och relaterande står i fokus. Delandet av affekter, så kallad affektintoning, blir här en viktig del i barnets utveckling av ett integrerat själv. Vårdnadshavaren ger genom att intona barnet en rikare förståelse av sina affekter, och i det intonande samspelet upptäcker barnet sin egen empati.

Delandet av inre tillstånd som blir möjligt i och med det subjektiva självets framväxt kan enligt Stern vara en språngbräda in i det verbala självets utveckling, som är den fjärde domänen av självets utveckling. Det verbala självets kärna är barnets utveckling av förmågan till inre symboliska representationer, vilket sker i samspel med den symbolik som uttrycks i omgivningen.

Genom tillägnandet av symboliska representationer blir det möjligt för barnet att få en bild av det som barnet ännu inte själv har upplevt. Till exempel får ett handlingsmönster hos en vårdnadshavare en symbolisk representation i barnets inre, och barnet kan då börja experimentera med denna representation i sin fantasi innan det själv kan utföra handlingen. I denna domän av självet uppstår även en symbolisk representation av sig själv, vilket kan iakttas genom förändringar i hur barnet reagerar på sin egen spegelbild. Stern menar att detta innebär att barnet nu börjar objektifiera sig själv, vilket kan leda till en ökad självförståelse via sociala interaktioner, men också till en alienation av upplevd samhörighet med självet.

**Självbild.** Som tidigare nämnt conceptualiserar Baumeister (2011a) självbild som all den information och kunskap som individen har tillgänglig kring sig själv.

Van Doeselaar, Becht, Klimstra och Meeus (2018) menade att tre komponenter av självbilden är avgörande för en persons identitetsutveckling: särskiljning, koherens och kontinuitet (*distinctiveness, coherence, och continuity*). Dessa tre beskriver kortfattat hur unik en individ uppfattar sig vara, hur mycket man anser sig vara överensstämmande i upplevelser och beteender i olika sammanhang, samt i vilken utsträckning man upplever sig vara lik sig själv över tid. Andra forskare har utöver dessa tre identifierat komponenten tydlighet (*clarity*) (Schwartz et al, 2011) som betydelsefull för självbildsforskningen. Tydlighet beskriver med vilken tydlighet man ser och kan beskriva sin självbild och bör sannolikt ha en avgörande betydelse i den reflexiva och tolkande processen av självet.

**Särskiljning.** Redan när Erikson (1968) formulerade sina teorier om identitet så fanns tanken om människans behov och känsla av att vara unik. Erikson hävdade att som art är människan ägnad åt pseudospeciatio (Erikson, 1985), med vilket han menade att det finns ett grundläggande universellt behov att se sig själv som speciell och åtskild andra genom vilka grupper man känner sig tillhöra. Exempel på olika grupper som människor kan anse sig företräda, försvara och vara övertygade om är nationalitet/etnicitet, klass, familj, yrkesgrupp och vilken sorts person man anser sig vara. Känslan av att vara unik uppstår när vi identifierar oss med en viktig grupp och i detta gör jämförelser mellan dem som tillhör gruppen och de som anses stå utanför (Erikson, 1985). Erikson menade dock att denna tendens försvinner när ungdomen utvecklar en bredare och mer innehållsrik identitet.

Harter (2012) framhöll att tonårsperioden är den tid i livet när individen vanligtvis får en mer detaljerad förståelse för hur hen skiljer sig från andra i termer av personlighetsdrag, mål och värderingar. Vignoles (2008) menade att detta behov att känna sig unik driver på individens utveckling till att etablera en distinkt självbild. Elkind (1967) ansåg att tonåringar tenderar att konstruera och tillerkänna berättelser om självet som en närmast mytologisk

betydelse, och att processen i detta skede av livet därför ofta leder till en mycket stark känsla av att vara unik. När känslan att vara unik blir extremt stark uppstår dock problem genom att man förlorar förmågan att kunna jämföra sig med andra (Snyder & Fromkin, 1980) och att kunna känna sig förstådd av andra (Elkind, 1967). Lapsley, FitzGerald, Rice och Jackson (1989) menade dock att den personliga mytologin kan hjälpa tonåringen i strävan att bli självständig och att kunna se tydliga gränser mellan sig själv och andra.

Upplevelser av extremt låg särskiljning har å andra sidan inkluderats i psykopatologiska teorier om självet. Kernberg och Caligor (2005) menade att den otillräckliga förmågan att kunna särskilja sig själv från andra är vad som leder till en psykotiskt organiserad personlighetsstruktur. Den forskning som undersöker hur psykisk ohälsa påverkas av graden av särskiljning en individ upplever, ger en sammantagen bild av att måttliga nivåer av särskiljning är mest adaptiva och hälsofrämjande (van Doeselaar et al 2018).

**Koherens.** Erikson (1968) menade att det också finns ett mänskligt behov att uppleva själv-likhet i olika sammanhang. Vissa teoretiker har kopplat detta till att kunna uppleva ett liknande själv i olika roller (Block, 1961), medan andra betonar en likhet av självet i olika miljöer (van Hoof & Raaijmakers, 2003). Identitetsutvecklingen som sker i tonåren har teoretiskt beskrivits som att den sker inom olika identitets-relaterade domäner (Goossens, 2001), exempel på olika domäner kan vara skolan, hemmet, fritidsaktiviteter och samvaro med vänner eller flick- och pojkvänner. McLean, Syed, Yoder och Greenhoot (2016) menade dock att utvecklingen av självbilden inom olika domäner först blir koherent när de olika självbilderna integreras och ger en överensstämmande bild av självet i olika sammanhang. Denna process karakteriseras av att individen lägger till nya upplevelser av självet med erfarenheter av självet från tidigare sammanhang, eller genom att omformulera och välja bort aspekter av självet som erfars i det aktuella sammanhanget.

Harter (2012) framhöll att de tidiga tonåren är en period då man blir varse konflikter mellan hur självet framträder i olika sammanhang. Detta anses i tonårens början vara ett mindre problem för individen, men leder till ökad ångest från mitten av tonåren och uppåt Harter (2012). Graden av koherens hos en individ kan förstås som mer eller mindre adaptiv. En relativt låg koherens kan tyda på en större förmåga hos individen att flexibelt kunna anpassa sig till olika situationers behov. Samtidigt kan den också leda till en upplevelse av att vara fragmenterad (van Doeselaar et al, 2018).

**Kontinuitet.** Erikson (1968) menade att en grundläggande funktion för att ha ett sammanhängande själv är att kunna uppleva en beständighet av vem man är över tid. Under

tonåren är det vanligt att uppleva förändringar av självet i olika sammanhang, vilket anses vara den bakomliggande orsaken till ett ökande behov av att göra starka ställningstaganden som bidrar till känslan av ett intakt själv över tid (Arnett, 2000).

**Tydlighet.** Campbell, Assanand och Di Paula (2003) beskrev tydlighet av självbilden som ett mått på i vilken utsträckning individen beskriver sig själv konsekvent och i positiva ordalag, samt i vilken utsträckning hen känner sig säker på sig själv. Story (2004) beskrev tydlighet som en viktig faktor för utvecklingen av självkänsla, samtidigt som Campbell (1990) såg den som avgörande för den personliga identiteten. Schwartz et al. (2011) framhöll att tydlighet som konstrukt är närliggande men inte identiskt med koherens och kontinuitet.

**Självkänsla.** Självkänsla är den utvärderande aspekten av individens självbild (Baumeister, 1997). MacDonald & Leary (2012) definierar självkänsla som individens subjektiva uppskattning av sitt eget värde. Detta motsvarar i stort Rosenbergs (1965) konstrukt av global självkänsla, som innebär att man uppfattar sig själv som värdefull och “good enough”.

Självkänsla är ett vanligt förekommande begrepp i den psykologiska forskningen. En sökning på PsycInfo ger i skrivande stund över 50 000 träffar för “self esteem”. Som konstrukt innefattar självkänsla både adaptiva och maladaptiva aspekter (Heppner & Kernis, 2011). Till exempel har såväl låg som extremt hög självkänsla kopplats till aggressivt beteende och defensiva behov hos individen (Baumeister, Smart & Boden 1996). Heppner & Kernis (2011) menar att självkänsla kan förstås i ljuset av anknytningsmönster, och delar in begreppet i en trygg och en fragil typ av självkänsla. Den fragila självkänslan karakteriseras som känslig för yttre faktorer. Negativ återkoppling från andra, social utfrysning och konfrontationer med oönskade aspekter av den egna identiteten kan då leda till behov att bevara den fragila självkänslan, vilket yttrar sig i användandet av olika typer av försvar såsom utagerande beteende, reaktionsbildning eller rationaliseringar (Heppner & Kernis 2011). Den trygga självkänslan är i motsats till detta stabil oavsett yttre påverkan.

Kernis (2003) ville plocka fram olika skillnader hos individer som har liknande nivåer på sin skattade självkänsla genom att undersöka relationen mellan tre olika aspekter av självkänsla: stabilitet, villkorsbundenhet och medvetenhet. Stabilitet, som togs fram genom upprepade mätningar av självkänsla hos samma individ, visade sig vara ett konstrukt åtskilt från nivåerna på den globala självkänslan, och låga nivåer av stabilitet har i tidigare forskning även kopplats till aggressivitet, depressivitet och mindre upplevd tydlighet i uppfattningen om den egna identiteten (Heppner & Kernis, 2011).

Villkorad självkänsla baseras på hur “bra” man uppnår socialt tillskrivna eller

självpålagda standarder, vilket gör att man blir känslig för utvärdering (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). Villkorad självkänsla kan mätas genom att undersöka hur individen påverkas av hur väl denne presterar i sammanhang som är relevanta för den egna identiteten. Individer som har en mer villkorad självkänsla påverkas också mer av grupstryck. Till exempel är akademisk prestation ofta viktigt för studenters självkänsla, vilket kan visas både genom självskattningar och hur närstående uppfattar personen (Park & Crocker, 2005). Dock varierar påverkan på självkänslan utifrån prestation hos olika individer (Heppner & Kernis, 2011). Den omedvetna (eller implicita) självkänslan karakteriseras av emotionella och automatiska processer kopplade till uppfattningar om självet.

**Faktiskt-, ideal- och falskt själv.** Teorier om självdiskrepans delar upp självet i ett faktiskt själv och ett idealsjäl. Mycket stöd finns till att välmående är styrt av diskrepansen mellan dessa två enheter. Diskrepansen beskriver i vilken utsträckning människor är den de vill vara, men kan också handla om huruvida i vilken utsträckning människor vill vara den de är (Hardin & Larsen, 2014). Höga diskrepanser mellan faktiskt själv och idealsjäl är kopplat till depressiva symtom, låg självkänsla och låga skolprestationer bland ungdomar (Ferguson, Hafe & Larsen, 2010).

Winnicott (1960) identifierade förekomsten av splitting mellan ett sant själv och ett falskt själv, som han menade är en mekanism som kan aktiveras när skillnaden mellan det faktiska självet och det ideala självet (Rogers, 1959) upplevs som outhärdlig. Det sanna självet beskrivs som spontant, autentiskt och kopplat till den kroppsliga verkligheten (Rogers, 1959), medan det falska självet är defensivt och skyddande av det sanna självet (Winnicott, 1960). Låg självkänsla och omedvetenhet om sitt riktiga jag (vilket manifesteras genom låg autenticitet), bidrar till presentationen av ett falskt själv (Harter, Marold, Whitesell & Cobbs, 1996). Både osäker och undvikande anknytning har visat sig ha negativ inverkan på självkänsla och autenticitet, vilket i sin tur leder till förstärkningar av det falska självet (Gil-Or, Levi-Belz & Turel, 2015).

### **Tidigare forskning**

Forskning om självkänsla är ett brett fält med många ingångar till ämnet. Genom en sökning på vad tidigare forskare har kommit fram till med hjälp av sökorden “self”, “self-esteem” och “girls” kommer intressanta resultat upp från flera olika vinklar.

Såväl longitudinella studier som tvärsnittsstudier av självkänsla har visat att självkänslan hos de flesta stiger mellan tonåren och vuxenblivandet (Orth & Robbins, 2014). Dock har man också funnit att självkänslan tenderar att sjunka i tonåren (Meier, Orth, Denissen, & Kühnel, 2011), vilket antyder att tonåren är en period där den positivt

utvecklande självkänslan gör en temporär dipp. Samtidigt ökar instabiliteten i självkänslan under denna period (Birkeland, Melkevik, Holsen, & Wold, 2012). Självkänslan hos den enskilda individen är dock som regel på en stabil nivå relativt andra i samma åldersgrupp, vilket indikerar att självkänslan förklaras bättre av trait- än state-teorier (Orth & Robbins, 2014).

Människor med hög självkänsla är gladare än andra människor och är mindre troliga att bli deprimerade. Hög självkänsla har även visat sig öka tendensen hos individer att höras mer i gruppssammanhang. (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Tidigare forskning har även visat att multipla sociala identifikationer, såsom att anse sig tillhöra en familj, olika grupper i skolan eller en nationalitet, predicerar hög självkänsla (Benish-Weisman, Daniel, Schiefer, Möllering & Knafo-noam, 2015).

Gardner & Lambert (2019) undersökte samband mellan självkänsla och depressivitet hos ungdomar. De fann att självkänslan sjönk hos äldre tonåringar, och att det fanns signifikanta korrelationer mellan nivån på självkänslan och depressivitet hos tonåringarna. Tidigare forskningsfynd har visat att låg självkänsla är en riskfaktor gällande ätstörningar (Vohs, Bardone, Joiner, Abramson & Heatherton, 1999; Vohs et al. 2001). Bantning och kroppsmisshälsa föregår ofta ätstörningar och är båda relaterade till låg självkänsla. (Heatherton & Polivy, 1992; Matz, Foster, Faith & Wadden, 2002). Hochgraf, McHale och Fosco (2018) identifierade i en longitudinell studie ett reciprokt samband mellan oro för vikt och nivån på självkänsla. Studien visade också att faders responsivitet på oro kring vikt hade en medierande effekt på självkänslan, dock bara hos flickor.

Huey (2019) tittade på hur föräldrars stöd påverkar ungdomars störande beteende och prestationer i skolan. Studien visade att effekten av föräldrarnas stöd medierades av hur stödet påverkat självkänslan hos ungdomarna. Yu et al. (2019) gjorde en liknande studie av föräldrastöd och anknytningsmodell, och fann att olika typer av stöd såsom mer emotionellt inriktat stöd eller mer problemlösande stöd hade olika effekt på självkänslan beroende på vilken slags anknytning ungdomarna hade. Yang et al. (2019) visade i en neurologisk studie att en osäkerhet kring självet fungerar motiverande och påverkar hur väl man presterar i en uppgift som upplevs som relevant för självkänslan. Magnusson & Neramo (2018) undersökte i en longitudinell studie hur självkänslan hos ungdomar påverkar framtida yrkesval. De fann att självkänslan hade en signifikant betydelse hos flickor för hur prestigefyllda yrken de senare sökte sig till, medan pojkar istället hade valt yrke utifrån hur de presterat i vissa skolämnen (matematik och fysik). Choi och Park (2018) fann signifikanta



interaktionseffekter av självkänsla på mobbning, då det visade sig att den som varit ett offer är mer sannolik att senare bli förövare om personen har hög självkänsla.

Merparten av den aktuella forskningen på ämnet använder som synes kvantitativa metoder. Nackdelen med detta är att man då på förhand måste bestämma vilken betydelse självkänslan kan tänkas ha. Det är därför svårt att säga vad som kan motivera en tonåring att vilja förbättra sin självkänsla, eller hur självkänslan upplevs påverka hur man ser på sig själv. Den tidigare forskning som finns på unga tjejers självkänsla har varit med deltagare som tillhört en klinisk population eller har haft specifika sårbarhetsfaktorer. Detta motiverar också en forskning som bedrivs på en "normalpopulation". Endast två tidigare studier som vi har funnit undersöker vilken betydelse ungdomar själva tillskriver sin självkänsla. Ingemansson och Ekman (2014) beskrev i sin examensuppsats tonårstjejers upplevelse av självkänsla som en process av tro och tvivel på självet. Isaksen och Roper (2012) fann i en större kvalitativ studie att självkänsla är en central komponent i att förstå ungdomars konsumtionsmönster. Bedömningen blir därmed att en kvalitativ studie av självet och självkänsla hos tonårsflickor kan generera värdefull empiri och bidra till det teoretiska kunskapsläget.

## **Syfte**

Syftet med den här studien är att fånga en fördjupad bild av tonårstjejers syn på sig själva, och vilka uppfattningar som finns om självkänsla i denna grupp. Uppsatsen ämnar även att undersöka hur tonårstjejer upplever att omgivningen påverkar självbild och självkänsla. Frågeställningar som framträder ur detta är:

- Hur ser unga tjejer på sig själva?
- Vilken betydelse upplever unga tjejer att deras självkänsla har?
- Hur förhåller sig unga tjejer till upplevda krav och ideal?
- Hur upplever unga tjejer sig själva i mötet med andra?

## **Metod**

### **Val av metod**

Med utgångspunkt i frågeställningen och den explorativa ansatsen att undersöka det upplevda fenomenet självkänsla och självet i utvecklingskriser hos tonårsflickor, valde vi att använda Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som metodologiskt ramverk för studien. IPA bedömdes som mer lämplig än närliggande metoder såsom grounded theory eller tematisk analys, eftersom det kan argumenteras att självet är ett svårfångat konstrukt som kräver hermeneutiska processer för att låta sig beskrivas. Vår utgångspunkt är inte heller

den socialkonstruktivistiska aspekten av självet, utan det anses i någon mån vara ett realistiskt fenomen.

**Beskrivning av metoden IPA.** Som datainsamlingsmetod valde vi att använda oss av Interpretative Phenomenological Analysis (Eatough & Smith, 2017). IPA tar sin utgångspunkt i en epistemologisk ansats som är både fenomenologisk och hermeneutisk (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Enligt några av metodens grundare Smith, Flowers och Larkin (2009) ger föreningen av dessa metodologier möjlighet att kunna beskriva och förstå den upplevda erfarenheten av det som ska undersökas, samtidigt som forskarens inre tolkningsprocess blir synliggjord. Enligt Willig (2013) kan IPA förstås som en metod som tar sin utgångspunkt i argumentet att alla beskrivningar också består av någon slags tolkning. Smith, Flowers och Larkin (2009) och andra anhängare av IPA menar att en hermeneutisk ansats berikar och synliggör tolkningen av det studerade fenomenet "*Without the phenomenology, there would be nothing to interpret; without the hermeneutics, the phenomenon would not be seen*". (s. 37).

Metoden har beskrivits som ett "både/och" (Eatough & Smith 2017) förhållningssätt där forskaren försöker förstå studiedeltagarna på en empatisk nivå, samtidigt som man är kritisk till det mest uppenbara och är beredd att närma sig sådant material som deltagaren är oförmögen eller ovillig att initiera på egen hand. Brocki och Wearden (2006) menar att IPA inte ger någon utförlig vägledning i hur mycket forskaren ska låta sina egna tolkningar styra samtalet med en deltagare. Smith & Osborne (2003) föreslår att samtalsledaren ska använda sig av minimala gester och ställa öppna frågor för att informanten ska få ett stort inflytande över hur samtalet framåtskrider, vilket forskarna i denna studie i försökt eftersträva under intervjuerna. Vissa forskare (Collins & Nichols, 2002; Carradice, Shankland & Beail, 2002) väljer också att avsluta samtalet med en sammanfattning för att säkerställa att informanten har blivit förstådd och att det inte finns ytterligare väsentligt att tillägga. Detta gjordes under samtliga intervjuer. Deltagarna uttryckte då att intervjuledarna hade fångat deras upplevelser och beskrivningar bra och att de inte hade något att tillägga. Flera forskare menar att semistrukturerade intervjuer är den datainsamlingsmetod som fungerar bäst tillsammans med IPA (Smith & Osborne 2003; Eatough & Smith, 2017). Brocki och Wearden (2006) fann också vid en systematisk genomgång att den övervägande majoriteten av IPA-studier använde semistrukturerade intervjuer, varvid författarna till denna studie också valde att använda sig av semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod.

**Beskrivning av vetenskapsteorin bakom IPA.** Beskrivningar av IPA lyfter ofta fram den inneboende motsättning som finns i metoden när det gäller att å ena sidan fånga en

fenomenologisk framställning av deltagarens upplevelse där forskarens förförståelse inte ska styra samtalet, och att å andra sidan använda den hermeneutiska process där forskaren och deltagarna tillsammans försöker förstå hur upplevelsen är. Susan Laverty (2003) menar att den hermeneutiska fenomenologin är ett brett fält som rymmer flera olika epistemologiska och ontologiska förhållningssätt. Husserls fenomenologi beskrivs som närliggande till cartesianska och positivistiska traditioner (Laverty, 2003), och föreskriver ett strikt åsidosättande av teoretisk förförståelse hos forskaren som nödvändigt för att kunna förstå deltagaren (Ricoeur, 1975). I Heideggers hermeneutiska fenomenologi är detta ett omöjligt projekt, eftersom utgångspunkten för hur vi erfar vårt varande i världen är en förförståelse som inte går att kliva ur. Förståelse blir därmed något som uppnås inte genom att känna världen, utan genom att förstå hur vi själva är (Laverty, 2003). Ricoeur (1975) menar att den hermeneutiska fenomenologin därmed förhåller sig dialektisk till motsättningarna i de positioner som Husserl och Heidegger representerar. Författarna av den här studien tillämpade också ett dialektiskt förhållningssätt till dessa polariserade positioner. I den intervjuförberedande fasen lades vikt vid att ställa öppna frågor och att ha en följsamhet i samtalen som skulle kunna fånga in även sådant som gick utanför författarnas förförståelse. Under analysen fördes sedan reflexiva samtal mellan författarna kring vad deltagarna egentligen avsåg att förmedla och vilken prägel författarnas förförståelse tenderade att sätta genom tolkningar av materialet.

### **Deltagare**

Deltagarna i denna studie var 8 tjejer i årskurs 1 på gymnasiet, som studerade på samhällsvetenskapliga linjen eller naturvetenskapliga linjen. Collins och Nicols (2002) menar att det inte finns någon perfekt storlek på urvalet, men att små urval lämpar sig bättre för IPA eftersom man annars riskerar att få ett material som är för stort för att fånga upp subtila meningsbärande element. Brocki och Wearden (2006) anger att typiska storlekar på IPA-studier ligger mellan åtta och sexton deltagare. Vi valde att intervjua sammanlagt åtta, vilket vi bedömde som tillräckligt för att få en djup, nyanserad och relevant förståelse av unga tjejers upplevelser av självet och rimligt utifrån studiens tidsram. Det går dock inte att hävda att vi därmed uppnådde en empirisk mättnad, eftersom varje ny intervju har potentialen att producera ökad förståelse och kasta nytt ljus över det som tidigare framkommit (Brocki & Wearden, 2006).

Deltagarna var homogena i form av att samtliga kom från samma skola, från samma stad och var samtliga flickor. Dock heterogena i form av varierande nivåer av självkänsla. De deltagare som valdes ut skattade olika på dimensionerna av basal och förvärvad självkänsla,

vilket skapade fyra grupper av deltagare baserat på hög eller låg basal självkänsla kombinerat med låg eller hög förvärvad självkänsla. Ett homogent urval av deltagare, anses önskvärt inom IPA-forskning (Smith, Flowers & Larkin, 2009) såväl som inom kvalitativ forskning i stort (Touroni and Coyle, 2002). Fördelen med homogena urval är att de möjliggör en intressant och fullödig tolkning av det studerade fenomenet (Brocki & Wearden, 2006). Det är dock väsentligt att urvalet baseras på hur relevant det kan vara för den aktuella frågeställningen (Willig, 2013). För att belysa hela spektrumet av upplevelsen av självkänsla valdes därför att intervjua individer med varierande upplevelser av självkänsla.

### **Mätinstrument**

Det mätinstrument som användes för att välja ut elever för intervjuer var Forsmans och Johnsons (1996) skattningsinstrument för basal och förvärvad självkänsla. Basal självkänsla grundas genom att individen ofta fått obetingad kärlek under uppväxten. Förvärvad självkänsla erhålls genom prestationer som ger självet ett värde (Hwang, Lundberg & Smedler, 2012).

### **Procedur**

Urvalet gjordes delvis utifrån ett bekvämlighetsperspektiv. Författarnas handledare kunde förmedla kontakter på en skola där det fanns ungdomar i den åldersgrupp som var tänkt som målgrupp. Genom kontakt med lärare på skolan besökte författarna elever från tre klasser i årskurs ett på gymnasiet. Samtliga elever i de tre klasserna som samtyckte till att ställa upp i studien fick då fylla Forsmans och Johnsons (1996) skattningsinstrument för basal och förvärvad självkänsla. De elever som var intresserade av att ställa upp i en efterföljande intervju fick fylla i en intresseanmälan med telefonnummer och e-postadress. Därefter kontaktades individer som skattade i ytterligheterna av basal och förvärvad självkänsla och som var intresserade av att ställa upp på en intervju. Dock var skattningarna på detta instrument inga extremer, utan skattade snarare nära mittvärdet. Författarna hade under eller efter studiens gång ingen vetskap om deltagarnas skattning på Forsmans och Johnsons skattningssinstrument. Denna studie ingick ett större projekt med titeln "Bilder av självet vid framgång, under utvecklingskriser och vid psykisk instabilitet". Data som inhämtades utifrån Forsman och Johnsons skattningsinstrument vidarebefordrades till ansvarig för det stora projektet för att kunna användas i andra delstudier. Intervjuguiden som användes var en reviderad version av den intervjuguide som tidigare använts i det stora projektet som. Intervjuguiden revideras för att inkludera mer aspekter av självet än endast självkänsla då det var det som den första versionen av intervjuguiden fokuserade på. Intervjuguiden testades innan studien två gånger, vilket resulterade i att några frågor togs bort och de frågor som gav

mest innehållsrika berättelser behålls. Intervjuerna med deltagarna tog cirka 60 minuter och genomfördes antingen på skolan som deltagarna studerade på eller institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Var de genomfördes var beroende av tillgänglighet till rum som erbjöd en avskild miljö.

### **Analysmetod**

Den växelvisa tillämpningen av beskrivande och tolkande processer kräver enligt Willig (2013) en reflexivitet hos forskaren och bör leda till att meningsfulla insikter upptäcks snarare än konstrueras. IPA liknar i detta avseende grounded theory mer än socialkonstruktivism (Willig 2013). Inledningsvis måste forskaren motstå tendenser att göra tolkningar som utgår från teori, och fokusera på individen som den enda källan till det som senare kan tolkas.

Första steget i analysen är att läsa det inhämtade materialet upprepade gånger och att samtidigt göra spontana anteckningar med observationer och tankar som uppstår. Smith, Flowers och Larkin (2009) föreslår att det i detta skede är bra att notera iakttagelser kring deltagarens subjektiva upplevelse, vilket språk som används och i vilken kontext saker sägs. Det går dock bra att också göra andra iakttagelser som hjälper forskaren att komma närmare en fenomenologisk förståelse. Under detta steg dokumenterades en del spontana anteckningar, men framförallt fördes en dialog mellan medförfattarna kring vad för observationer och tankar som uppstått under de enskilda intervjuerna.

Det andra steget är att åter läsa materialet, men att denna gång identifiera olika teman som framträder. Ett tema ska vara representerat i det som sägs av deltagaren, men får i detta skede även formuleras med hjälp av psykologisk terminologi (Willig, 2013). Detta gjorde författarna till en början enskilt för varje intervju för att sedan jämföra hur författarnas olika tematiseringar såg ut.

I det tredje steget av analysen försöker forskaren skapa en struktur med hjälp av de teman som framkommit. Strukturen nås genom att belysa relationen mellan olika teman. Till exempel kan olika teman bilda ett kluster i ett övergripande tema, eller så kan ett tema visa sig innehålla flera underliggande teman. Relationen mellan olika teman kan också ses som motsatspar, i förhållande till hur ofta de dyker upp eller genom vilken funktion de har. Det är viktigt att också i detta skede säkerställa att strukturen som påläggs är representerad i det ursprungliga materialet från deltagarna (Willig, 2013). Detta steg gjordes efter att samtliga intervjuer var kodade.

I det fjärde steget av en IPA-analys sammanfattas relevanta teman i rubriker med huvudteman och underteman, och illustreras med citat från deltagarna. Teman som bedöms

mindre användbara för att förstå deltagarnas subjektiva upplevelse eller som inte berör det fenomen som studeras ska strykas. Bland annat ströks ett tema som handlade om beskrivningar av inlärningssvårigheter och ett tema som handlade om hur deltagarna tog hand om sig själva. Detta gjordes dels för att det rörde sig kring teman som inte var representerade i hela urvalet samt att det inte var tillräckligt rika på nyanser.

För att reservera läsarna för eventuella invändningar mot att använda tolkningar och tidigare teori i resultatavsnittet har författarna utgått från Huberman och Miles (1994) som menar att i kvalitativ metodologi använder sig de flesta forskarna av tolkningar, belägg och tidigare forskning redan i resultatdelen. Det sedvanliga är att inte göra detta men då kvalitativ metodologi menar att denna form av material aldrig kan vara helt värde- eller tolkningsfri är det inte meningsfullt att separera tolkningar från resultaten.

### **Etik**

Denna studie ingick ett större projekt med titeln "Bilder av självet vid framgång, under utvecklingskriser och vid psykisk instabilitet". Dessa projekt granskas i den regionala etikprövningsnämnden i Lund (diarienummer 2016/650). Informationsbrev utgick till både deltagare och dess vårdnadshavare i samband med enkätutdelningen, då även samtyckesblankett inhämtades. Dessa samtyckesblanketter förvarades sedan endast åtkomlig för forskarna inblandade i studien.

Forsmans och Johnsons (1996) enkät är anonymt ifyllt av ungdomarna, men med en personlig kod för att kunna koppla samman skattad självkänsla med de ungdomar som var villiga att ställa upp på en intervju. Detta för att möjliggöra spridningen på självkänsleskattningen hos de ungdomar som intervjuades. Vid intervjuerna användes ljudupptagningstrustning. Ljudmaterial förvarades sedan på plats där endast forskarna hade tillgång. Vid intervjuerna var deltagarnas identitet känd för forskarna. Vid transkribering avidentifierades all data, genom att deltagarna fick fingerade namn och omständigheter som benämnts i citat som kunde kopplas direkt till deltagaren ändrades. Det transkriberade materialet förvarades sedan på plats som endast forskarna hade tillgång till.

Om det vid intervjuerna skulle uppdagas att någon ungdom mår dåligt, eller att oro uppstod vid diskussion kring självkänsla, beslutades att forskarna hänvisar deltagarna till personal på skolan för att möjliggöra kontakt med skolkurator eller skolpsykolog. Deltagarna var informerade om att de närsomhelst under studiens gång kunde avbryta sitt deltagande och ta tillbaka sitt samtycke.

En etisk fråga som blir aktuell i användandet av IPA som metod är huruvida informanten eller den som intervjuar äger "tolkningsföreträde". Är det den som intervjuar

som äger de meningar som konstrueras under en intervju, eller är det den ursprungliga innehavaren, informanten, som har äganderätten till tolkningen och kommunikationen av dess berättelser? Kvalitativ forskning som baseras på intervjuer involverar alltid risken för "expertifikation", dvs att forskaren är den stora tolkaren. Forskaren riskerar alltid att ta makten över subjektets levda värld och använda det som material som passar in i hens teoretiska ramverk, vilket riskerar att förvränga subjektets upplevelse (Brinkmann & Kvale, 2015).

Eatough och Smith (2008) gör skillnad på två typer av tolkning. Den första är deskriptiv, empatisk och försöker tillåta forskaren att gå in i informantens värld. Den andra gör ett kritiskt förhör av informantens berättelse, för att få mer insikt i dess natur, mening och ursprung. Den andra typen av tolkning tar alltså forskaren bortom informantens egna värld och förståelse, och är mer spekulativ. Denna nivå av tolkning kan berika forskningen, men ger också upphov till etiska frågor kring påläggandet av meningsinnehåll och att ge eller förneka röst till informanten (Willig, 2013). I denna studie gjordes en mer kritisk granskning av informantens berättelse och av den anledningen har författarna följt Brinkmans och Kvales (2015) instruktion kring att den som intervjuar bör försöka parantessätta sin teoretiska förförståelse under intervjun, för att nå fram till subjektets rika och nyanserade upplevelse av fenomenet i fråga.

I analysdelen av forskningsarbetet har författarna även försökt tillämpa en försiktighet i sin jämförelse med intervjumaterial och tidigare teori, för att undvika att förvandla informantens berättelse allt för mycket. I IPA kan forskaren bara förstå informantens upplevelse genom att tolkning av informantens berättelse. Forskaren är alltså inblandad i analysen. Detta kräver en reflexiv attityd från forskarens sida. IPA erkänner nödvändigheten med en transparens från forskarens sida, men teoretiserar dock inte kring reflexivitet (Willig, 2013). Detta innebär att det är upp till författarna av denna uppsats att själva komma fram till hur reflexivitet ska inkorporeras i arbetet. Författarna i denna uppsats arbetade med reflexivitet genom att löpande diskutera och reflektera kring hur författarna påverkar studiens olika delar och i sin helhet. Samtalen handlade om att uppmärksamma hur författarnas förförståelse kan ha kommit att påverka de metodval, teorival och tolkningar som gjorts.

### **Kvalitetssäkring**

Hur man kvalitetssäkrar kvalitativ forskning skiljer sig från den kvantitativa forskningen. Ett antal kriterier för utvärdering av kvalitativ och kvantitativ forskning är gemensamma så som lämplighet av metodval, tydlighet i presentationen och bidrag till kunskap. Utvärderingen av kvalitativ forskning kräver dock fler kriterier som är relevanta för

kvalitativ forskning (Elliott, Fischer & Rennie, 1999). Elliott et al (1999) har skapat riktlinjer för hur kvalitativ forskning bör utvärderas och det är dessa som har eftersträvats att uppnås genom hela studien process. De kriterier Ellitt et al (1999) lyfter fram är följande:

1. Att äga sitt perspektiv. Forskaren bör vara tydlig med deras egna perspektiv, det vill säga vara öppna med deras egna värderingar och antaganden. Detta bidrar till att läsarna får möjlighet att själva tolka analysen och fundera över andra tolkningsmöjligheter.

2. Beskrivning av deltagarna. Deltagarna och deras livsomständigheter skall presenteras. Detta för att tillåta läsaren att uppskatta relevansen och användbarheten av forskningsfynden.

3. Grundat i exempel. Exempel av datan bör presenteras för att demonstrera den analytiska process som forskarna använt sig av och förståelsen som den har genererat. Läsaren kan genom detta uppskatta lämpligheten mellan data och forskarens tolkningar.

4. Tillhandahålla "trovärdighetkontroll". Forskarna bör utvärdera om deras tolkningar och uppfattningar är trovärdiga genom att referera till andras (exempelvis kollegors, deltagares och andra forskares) tolkningar av datan eller genom att tillämpa andra metoder av analys i relation till det specifika ämnet (exempelvis andra kvalitativa perspektiv eller kvantitativ data).

5. Koherens. Forskarna bör presentera analyser som är koherenta och integrerade (exempelvis i form av en narrativ berättelse, en karta, ett ramverk eller en underliggande struktur), samtidigt som nyanserna i datan bevaras.

6. Utföra generella kontra specifika forskningsuppgifter. Kvalitativa forskare bör vara tydliga med vad deras forskningsuppgift är. Om forskarna ämnar att utveckla en generell förståelse av ett fenomen, behöver de säkerställa att deras studie är baserat på en lämplig bredd av exempel. Om de ämnar att ge insikt i ett specifikt "exempel" eller fall, behöver de säkerställa att det har blivit studerat systematiskt och omfattande. I båda fallen behöver begränsningar i användbarheten av fynden utöver originalkontexten adresseras.

7. Resonera med läsarna. Forskarna bör resonera med läsaren genom att säkerställa att materialet presenteras på ett sätt som stimulerar till samstämmighet hos läsaren. Läsaren skall känna att forskningen har förtydligat eller utvidgat deras förståelse för ämnet.

## **Resultat**

Helhetsbilden som deltagarna ger i intervjuerna är att det är kämpigt att gå igenom tonåren, vilket går i linje med att självkänslan tenderar att sjunka i tonåren (Meier, Orth, Denissen, & Kühnel, 2011). Självkänslan tycks också variera i olika sammanhang och i



perioder vilket tyder på en instabilitet (Kernis, 2003) som också visat sig vanligt i denna ålder (Birkeland, Melkevik, Holsen, & Wold, 2012). Efter kodning resulterade materialet i fyra huvudteman; att se sig själv utifrån, kravbilder, anpassning och självständighet samt närhet och ensamhet. Gemensamt i dessa teman är beskrivningen av att behöva förhålla sig till sig själv, till andra och till samhället. De flesta deltagarna beskriver en strävan efter att utveckla en balans i hur mycket de ska lyssna på kompisar, föräldrar, lärare och samhället i stort, kontra hur mycket deras egna vilja ska få ta plats. De flesta önskar att bli säkrare i sig själva och är i processen att hitta vad de står för och hur de ska förmedla detta. Följande teman framkom:

*Temastruktur.*

<b><i>Huvudtema</i></b>	<b><i>Undertema</i></b>
<b>Att se sig själv utifrån</b>	Att göra intryck på andra Jämföra sig
<b>Kravbilder</b>	Att prestera i skolan Utseende Idrottande
<b>Anpassning och självständighet</b>	Att hantera konflikter Att (inte) ge och ta plats Att (inte) vara sig själv
<b>Närhet och ensamhet</b>	Att (inte) känna gemenskap Att (inte) kunna vara öppen Att (inte) ge och få stöd

Teman som presenteras inleds med en sammanfattande beskrivning, varvat med citat. Varje huvudtema avslutas sedan med en analys av temat där teoretiska termer i viss mån kopplas till temat, i enlighet med vad som föreskrivs inom kvalitativa metodik (Huberman & Miles, 1994).

**Att se sig själv utifrån**

Flera av deltagarna beskriver situationer där de ser sig själva utifrån på olika sätt.

För de flesta av dem handlar detta om olika situationer där de upplever självmedvetenhet i mötet med andra och när de jämför sig med andra.

**Att göra intryck på andra.** Flera av deltagarna beskriver en osäkerhet som uppstår i mötet med nya människor, människor de inte känner så väl eller människor de uppfattar är populära eller har mycket status. Denna osäkerhet resulterar ibland att man blir mer tillbakadragen, vilket många av deltagarna utvärderar som något negativt hos dem själva, samtidigt som få av deltagarna faktiskt tycker det är okej att vara den tillbakadragna.

Att vara tyst upplevs också för några som ett symptom på att man inte är med i samtalet eller umgänget. Flera av deltagarna är också rädda för att de ska börja säga konstiga saker för att man är nervös bland nya människor, och är väldigt måna om att ge ett bra intryck inför den andre. Sådär uttrycker sig en av deltagarna:

*Jag tycker ju det är jobbigt. Jag vill ju ha det bekvämt, vill va bekväm. Men...det är ändå...helt ok. Jag är rädd...för att bli konstig fast jag blir ju inte konstig men...man vill ju man vill inte vara konstig. Man vill ju att personerna ska få ett bra intryck av mig.*

För några handlar detta om situationer där de kan uppfattas som ensamma, till exempel i matkön eller på fest då man inte har någon att prata med. Att känna sig obekvämt och självmedveten är då nära till hands. Sådär uttrycker sig en av deltagarna kring det:

*Jag tänker exempelvis när man är på fest. Så sitter vissa och snackar och så snackar man inte med någon just då. Då vill man ju inte bara sitta ner helt själv och kolla mobilen för att det känns ju tråkigt. Så försöker man ofta antingen kolla efter någon eller komma på nått kul att säga. För att man ska kunna snacka med folk. För de... är just när man sitter där och man vet inte vad man ska göra. Man vill... inte bara gå iväg på toa och stå där inne och komma ut och liksom.*

Flera av deltagarna har uttryckt att de tycker det är jobbigt att ta för sig i sociala sammanhang och många önskar att de ska bli bättre och känna sig säkrare i sociala situationer. Några av deltagarna uttrycker att det är just ögonblicket när man inte vet vem man ska prata med eller vad man ska prata om som är jobbig och skapar en känsla av osäkerhet. Detta kan för vissa uppstå särskilt i samband med nya människor eller människor man inte känner så väl. Det blir då svårare att ta plats. En av deltagarna beskriver det såhär:

*Jag har haft ganska dålig självkänsla när jag ska typ snacka med människor, eller när jag vet vilka de är, men jag är kanske inte kompis med dem. Då har jag ganska dålig självkänsla för jag känner att jag kan inte ta mycket plats.*

För vissa har detta blivit bättre med hjälp av kompisar som är uppmuntrande, som stärker självsäkerheten och gör att man vågar ta för sig mer.

*I och med att mina kompisar nu lyfter upp mig mycket mer... att vi typ peppar varandra. Så blir det att man blir mycket mer självsäker och man vågar ta för sig lite mer än innan. För jag brukade vara rätt blyg innan. Jag vågade typ inte prata inför folk, men nu så är det lugnt.*

För vissa upplevs det mer hotfullt att göra ett dåligt första intryck. Sådär berättar en av deltagarna om sin upplevelse kring det:

*Det är väl att jag tänker väl lite för mycket typ. Vad folk tycker. Om mig. För jag vill ju inte...anses vara en sån...om man inte heller känner mig så tycker man ju inte att det jag gör är roligt. Om jag säger konstiga ljud eller nått sånt då fattar ju inte de att det är roligt. Då kommer de ju bara tycka att det var konstigt av mig att göra såna saker. Så det är kanske därför jag blir lite mer tyst typ.*

Andra ser det som så att de är nöjda med sin personlighet och har en tillit till att intrycket man kommer göra kommer att vara bra.

*Man känner att om jag har lite nyare kläder och såhär hade jag inte klätt mig för ett år sen. Jag känner mig mer mogen. Och bara det här att man jag ska in till (stad) till gymnasiet ... man känner sig lite mer...mogen. Och då fick man ju lite mer...plötsligt fick mer kött på benen. Och att det kändes så mycket bättre. Att man fick lära känna nytt folk. Och att jag märkte jag visste att det var just då jag kände mig nöjd med den jag var och det gör jag fortfarande och... det här är en bra personlighet att göra ett första intryck med.*

Att bli osäker bland andra och att det syns upplevs för flera av deltagarna som jobbigt. Många beskriver dessutom en önskan om att känna sig säkrare i sociala sammanhang. Högt självkänsla har visat sig öka tendensen hos individer att höras mer i gruppsammanhang. (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) och det verkar just vara detta som deltagarna efterfrågar. Att istället bli tyst är något som utvärderas negativt av de flesta. Medan några

uttrycker att det är något de valt själva eller accepterat. Att vara utåtriktad och socialt kompetent tycks vara det eftersträvansvärda och att vara mer introvert och osäker är något negativt. När deltagarna berättar om upplevelsen av att bli osäker bland nya människor tycks det vara första gången de pratar om det med någon annan, trots att de är så många som delar erfarenheten. Några av tjejerna beskriver dock en säkerhet i mötet med nya människor och det är möjligt att denna säkerhet föranleds av en redan god självkänsla där risken att bli utvärderad negativ inte upplevs lika hotfull som den gör vid en fragil självkänsla (Heppner & Kernis, 2011).

**Jämföra sig.** Att utvärdera sig negativt utspelar sig för flera av deltagarna i situationer där de jämför sig med andra. Denna jämförelse kan ta plats både i det verkliga livet och på sociala medier. Det kan till exempel handla om att man själv upplever sig som tråkig i kontrast mot andra som är roliga och alltid har kul. En deltagare uttrycker det såhär:

*Innan tänkte jag ju att det var skillnad. Att jag var tråkig och dom var så roliga dom har alltid så kul. Det är lite speciellt vad man lägger ut på instagram och sånt. Så ser det så kul ut och alla är liksom runt dom och vill va med dom.*

Några av deltagarna jämför sig även med sina syskon där de uppfattar att deras äldre syskon är smarta, duktiga, tränar mycket och är väldigt sociala, omtyckta i skolan och av föräldrar. Såhär uttrycker en av deltagarna det:

*Han går här på skolan och han är väldigt älskad av alla lärare. Och var det på min förra skola också. Så man hamnar lite på efterkälken där, av att vara min brors lillasyster. Där kan jag ofta jämföra mig liksom och tycka att mina föräldrar kanske tycker mer om honom för att han är smartare. men så är det ju så klart inte.*

Några av deltagarna upplever att de är skyddade från jämförelsen tärande sidor. Detta visar sig i att de kan tycka att andra är snygga utan att nödvändigtvis kontrastera det med sitt eget utseende, eller se att andra ha fullt upp med olika aktiviteter men kunna känna efter och ta beslutet att ta det lugnt hemma för att det är vad kroppen behöver.

*För jag vet jag har en kompis eller flera kompisar som dom måste liksom göra saker hela tiden och har de en halvtimme över så måste de spendera den på något sätt vare sig det är plugga, träffa kompisar, städa eller någonting de kan liksom inte bara typ gå och ta en tupplur utan de måste göra något hela tiden för annars mår de dåligt och jag är nästan tvärtom. För gör jag alldeles för mycket på en gång blir de liksom inte kul för mig. Jag måste liksom ta det lugnt.*

Några av deltagarna försöker också aktivt jobba med att inte jämföra sig så mycket genom att intala sig själva att de duger och att utseendet inte spelar så stor roll. Samt att tänka på att inte tänka så mycket på vad andra tänker om en.

*Jag intalar mig själv att jag duger, och att jag inte försöker jämföra mig så mycket med andra människor. För det tror jag är ganska lätt att göra i dagens samhälle, med sociala medier och så. Man jämför sig väldigt mycket, med utseende och typ hur man är.*

För deltagarna har det varit nära till hands att jämföra sig med andra kring utseende, vilka kompisar man har och hur man är som person. Jämförelsen kan också ta plats med syskon där jämförelsen mer kan handla om kompetens i skolan. Jämförelse med andra krävs för att kunna definiera självet (Baumeister, 2011a). När jämförelsen tar överhand tycks den dock kännas övermäktig och kanske förstärks den villkorade självkänslan (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). Möjligtvis leder detta till en anpassning som skadar koherensen i självbilden och skapa en upplevelse av fragmentering (van Doeselaar et al, 2018). Några av deltagarna uttrycker dock att de inte jämför sig så mycket med andra, och om de gör det så skadar det inte deras självbild. Det går att spekulera i vad som kan vara den skyddande faktorn i detta, en redan bra grundad självkänsla?

### **Kravbilder**

Utifrån vad deltagarna berättar har det framkommit att det finns vissa kravbilder på dem som kan styra hur de utvärderar sig själva, beroende på hur de når upp till dessa kravbilder. Dessa kravbilder kan handla om hur väl man presterar i skolan, hur mycket man når upp till utseendeidealen som finns och hur duktig man är inom den idrott man engagerar sig i. En deltagare säger såhär *“alltså...jag känner ganska mycket prestation. Att jag verkligen känner, att det måste gå bra. I allting typ...”*.

**Att prestera i skolan.** Flera av deltagarna anger att det är viktigt för dem att det går bra i skolan för att de ska må bra. Flera av deltagarna anger att de mår dåligt om det går dåligt i skolan. Det är olika var deltagarna upplever att dessa krav kommer ifrån. Några har höga krav från sina föräldrar, några uppger att kraven kommer från att gå på en prestigefylld skola och för vissa är det rädslan för att misslyckas i framtiden som styr.

Såhär beskriver en deltagare det:

*Ett typ C för mig är kanske jättebra för många, men för mig är det... inte jättebra. När jag fick C i matte i högstadiet så tyckte mina föräldrar att nä, det var inte så bra. Så*

*satt vi på utvecklingssamtal och min lärare bara, ja men det är jättebra, hon har fått C. Så satt dom bara där, C är inte bra.*

Skolan som deltagarna går på anses vara en prestigefylld skola som kräver höga betyg från högstadiet för att komma in. Flera av deltagarna utvärderar sig själva positivt utifrån att de kommit in på en skola med hög status. Eleverna på skolan uppfattas allmänt som studiemotiverade och ambitiösa. Några av deltagarna uppger att detta också kan bidra till konkurrens och jämförelse. Några av deltagarna uppger att det krävs bra betyg för att man ska passa in på bland eleverna på skolan och att självförtroendet kan sjunka om man presterar sämre än sina klasskamrater. En av deltagarna säger att *“det jobbigaste är om man har pluggat mycket till ett prov eller lagt ner mycket tid på en uppgift, och trots det inte får bra betyg. Då känner man sig dålig.”*

Det tycks finnas en oro bland deltagarna för hur det ska gå för dem i framtiden. Att inte komma in på en bra utbildning efter gymnasiet är inte ett alternativ för de flesta. Så här uttrycker en av deltagarna sin oro:

*Man ska ha hittat en lägenhet, eller ett hus som man bor i sen kan man liksom inte betala räkningar eller ränta eller lån eller någonting för att man inte har jobb som betalar bra eller man har inget jobb alls på grund av att man inte hade en bra utbildning. Eller på grund av att man inte hade bra betyg vilket gjorde att man inte kom in på en bra utbildning och då fick man typ jobba på McDonalds istället.*

En av deltagarna berättar att det blir jobbigt för henne när hon upplever att hon inte förstår men att alla andra gör det. Då kan hon känna sig väldigt dålig. Så här uttrycker hon det:

*När jag inte fattade nånting, och så fattade dom.... jag brukade börja gråta på dom lektionerna /.../ Det gjorde jag ju flera gånger. Men det är för jag känner vad jag kan. Då tycker jag att jag är så jävla dålig.*

I vissa ämnen i skolan blir eleverna tvingade till att besvara frågor i helklass oavsett om de räcker upp handen. Detta kan upplevas som väldigt nervöst för några av deltagarna, med rädsla för att svara fel eller inte veta svaret. En av deltagarna berättar att hon börjat säga

som det är, att hon inte kan svaret och att det var lättare att göra det efter att någon annan gått före:

*Det var en annan tjej, som går i min klass också. Hon sa så och sen kände jag att det är lika bra att jag säger det, för jag kan ju inte chansa. Och det är ju så, jag vet inte. Och det blir inte bättre för att jag inte säger det, för att jag kan ju inte.*

Beskrivningarna som ges kring skolprestation liknar vad tidigare forskning kallar villkorad självkänsla (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). Villkorad självkänsla uppstår när självkänslan baseras på hur väl man uppnår prestationsidealen som man satt upp för sig själv. Att gå på en prestigefylld skola kan tänkas höja hur höga dessa krav är. Att dessutom studera i en stad där akademisk utbildning är en stark norm kan stärka bilden av att studera vidare på universitet eller högskola inte ses som ett val utan någonting som deltagarna ska göra. I vissa samhällsgrupper framstår vidareutbildning som något självklart, medan yrken som inte kräver vidareutbildning ses ned på. Många av deltagarna har också föräldrar som är välutbildade vilket kan förstärka idealbilden av utbildningssamhället. Vad som tycks skydda deltagarna från att sätta allt för höga krav på sig själva är att de beskriver att de har en medvetenhet om sina starka och svaga sidor inom skolan och att detta får lov att styra hur mycket krav de har på sig i de olika ämnena.

**Utseende.** Flera av deltagarna uttrycker att utseendet spelar en stor roll i deras liv och mående. För flera blir utseendeidealen mer påtagliga när man spenderar mycket tid på sociala medier. En av deltagarna uttrycker att måendet och självkänslan har ett inflytande över hur man utvärderar sin kropp. Sådär uttrycker hon sig:

*Allting är liksom annorlunda. Jag är mer.... glad liksom åt allting. Även om det kommer nåt litet är jag ändå glad. Jag tänker att jag ser bra ut känner, mig duktig på saker, det känns allmänt bra liksom. Men sen om det är tvärtom då tänker jag ju att jag är ful... ingen gillar mig.*

Flera uttrycker att när de använder sig av sociala medier så jämför de sig mycket med hur andra ser ut, både kändisar och kompisar vilket för vissa gör att självförtroendet för den egna kroppen sjunker. Sådär beskriver en av deltagarna det:

*Nu är jag ju mycket på sociala medier och då kan jag märka att efter jag har tittat på instagram typ en timme eller nånting...om jag typ nån gång ska sätta på mig kläder eller så, ställer mig och duschar eller nånting, och jag ser mig själv i spegeln. Att jag*

*kanske typ hittar fel, bara på grund av att jag har tittat igenom instagram. Jag följer massa såna som är perfekta enligt alltså samhällets ideal typ.*

Det tycks dock vara olika hur mycket denna typ av jämförelse kring kroppen upplevs av deltagarna, både på sociala medier och i det vanliga livet. En av deltagarna uttrycker att hon kan jämföra sig med andra och tycka att andra är snygga, utan att nödvändigtvis tänka att hon själv vill se ut så:

*Min kropp brukar jag inte jämföra så mycket. Jag kan ju tycka att gud vad hon har snygga armar hon har eller gud vad snygga ben hon har. Men blir liksom aldrig åh vad snygga armar hon har dom är snyggare än mina. Hon har snyggare ben än vad jag har. Utan det blir att hon är väldigt snygg. Punkt.*

Det är vanligt för deltagarna att egna och andras utseende och kroppar kommenteras på olika sätt. Både på sociala medier och i verkligheten. En av deltagarna ifrågasätter hur genuint det är att ge varandra komplimanger på bilder på sociala medier.

*Jag tycker fortfarande hela grejen är jättetöntig. Att man lägger upp en selfie och så kommenterar alla snygg och snygg, men egentligen så kanske man inte tycker det. Det kan ju också bli...det kan ju va bra när man är glad eller om man är ledsen att man får de här kommentarerna. Men samtidigt kan man ju också tänka ahmen de kommenterar bara, de gör ju jag på andra liksom. Att de är snygga fast jag kanske inte tycker de är bedårande.*

En annan uppger att när hennes vänner kommenterar andras utseende negativt så blir hon osäker själv på just de utseendedrag som kommenteras. Såhär säger hon:

*Vänner som jag haft, det kan vara att dom sitter och pekar på hur folk ska vara, och hur dom ser ut. Och då börjar man ju själv tänka, tänker dom så om mig också. Speciellt om man kanske är osäker på just dom punkterna som dom pekar ut.*

För några av deltagarna har missnöjet över den egna kroppen lett till att de fått en dysfunktionell relation till mat och träning. En av flera deltagare berättar att hon haft problem med mat tidigare i sitt liv. Hon menar att det påverkat henne mycket för vem hon är idag. Hon berättar att hon alltid varit längre och större än sina kompisar och att hon mått väldigt dåligt av detta. Såhär uttrycker hon sig:

*I början av åttan eller vad det nu blir så bestämde jag mig för att jag ska inte äta något onyttigt. Jag var jättesträng med mig själv. Jag åt inget socker, jag åt*



*ingenting. Jag hade liksom inte julmust på julafton det var liksom inget. Och gick ner jättemycket i vikt.*

Hon beskriver sedan att viktnedgången fick henne att känna sig mer bekväm i sig själv och gav henne bättre självförtroende. Då kunde hon ha de kläder som hon inte kunnat ha innan. Flera av tjejerna uppger dock att de börjat arbeta aktivt för att kroppsideal som finns inte ska ta lika stor plats i deras liv. Att man i sina umgängeskretsar bland annat börja känna ilska kring de kroppsideal som finns, att man har kommit att acceptera att man har olika kroppstyper och att den gemenskapen ger mycket. Så här säger en av deltagarna:

*Det är lite ... att man blir lite argare för att allting är smalt. Det ger ju liksom enormt.*

*I: Hur känns det ? Att ni kan va arga kring det? Hjälper det?*

*D: ja men...mina kompisar egentligen är ju smala. Men det är ändå skönt att...alla vi är olika kroppstyper. Så ingen bryr sig ingen egentligen...det är inte alls på samma sätt.*

Som tidigare forskning också visat (Vohs et al, 1999; Vohs et al, 2001) så är kroppsmissnöje något som påverkar tjejers bild av sig själva väldigt mycket. Tidigare har dessa kroppsideal mest florerat i tidningar, tv och genom jämförelse med andra vänner. Nu är tillgången till osunda kroppsideal konstant med hjälp av sociala medier. Några av deltagarna beskriver att de inte påverkas lika mycket av jämförelsen onda sidor. Kanske kan detta vara möjligt genom en redan hög självkänsla, medan de deltagare som har en redan dålig självkänsla kring sin kropp påverkas mer. Flera deltagare uppger att de känner sig stärkta av den feministiska våg som kommit och att det istället skapar ett motstånd mot det smala kroppsidealet. Kanske kan motståndet fungera skyddande också.

**Idrottande.** Flera av deltagarna är eller har varit aktiva inom olika idrottsföreningar. För de som fortfarande är aktiva tycks inte kroppsidealerna vara så påtagliga, då handlar det mer om att prestera väl inom sin sport. För de som inte längre är aktiva inom sin idrott uttrycker några att fokuset kring varför de tränar har flyttats till att behålla eller förbättra sitt utseende. Så här uttrycker sig en av deltagarna kring det:

*Typ att man ska träna för att man måste se ut på ett visst sätt... man får liksom träningspress. Och det blir till träningshets. Innan var det att man tränade för att man skulle bli snabbare, man skulle bli bättre, på att just träna. Sen blev det väl kanske mer att man skulle träna för att man inte ska bli för stor...inte så mycket att man ska prestera på ett visst sätt.*

Beroende på hur mycket man lyckas uppnå sina träningsrutiner under veckorna påverkar också hur deltagarna upplever sin kropp. En av deltagarna säger att *”En sommar när jag inte tränade kände jag mig väldigt dålig för att jag gick upp i vikt”*.

Flera av deltagarna som är aktiva i en förening upplever starka prestationskrav. En av deltagarna tycker hon att hon är dålig om hon missar ett skott. Hon berättar att *“om man missar så bah tänker man ju fy fan för vad jag är kass jag får bytas ut snart. Men ibland kan det va...nej jag ska inte.. nej det är inte najs att missa skott ju”*.

Några av deltagarna har också ett väldigt hektiskt träningschema inom deras sporter, nästan varje dag i veckan. Sådär säger en:

*Det är ju kul men ibland är bara jag orkar verkligen inte jag vill bara hem och..äta liksom. Vill vara hemma och titta på film. Men ja. Alltså egentligen ska jag ju gymma måndag och fredag men jag brukar hoppa över typ fredagar för att jag pallar liksom verkligen inte. Ja men det känns väl...det tar ju lång tid. Alltså det tar så extremt mycket tid att träna.*

En av tjejerna som idrottar upplever också att självkänslan stiger när hon sysslar med sin sport som hon anser att hon är duktig på. Hon säger att *”Sen så idrottar jag också. Och jag är duktig inom just den sporten. Och jag får beröm när jag rider så det blir ju också att jag får en bra självkänsla”*.

Viljan att träna tycks alltså inte alltid komma från deltagarna själva. Inom deras olika idrotter handlar det för flera om att prestera för att känna att man duger inom den sport man är aktiv inom. Lyckas man med det kan självkänslan öka, lyckas man inte uppnå sina mål känner man sig dålig. Det är alltså en villkorad självkänsla som styr även här (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). För några tycks det dock ha varit enklare att hålla sina träningsrutiner när de var aktiva inom en förening. Då handlade det mer om tävling och träning i sig, snarare än utseendeideal. När träningen sedan inte utövas inom en sport är det större risk att fokuset handlar just om att hålla utseendet intakt. Att vara aktiv inom en idrottsförening kan alltså tänkas vara skyddande från den kroppshets som råder. Samtidigt som det kan skapa andra krav i form av att prestera bra.

## Anpassning och självständighet

Ett tema bland deltagarnas berättelser var motsättningen mellan att behöva anpassa sig till andra och viljan att vara självständig. De flesta beskrivningar inom detta tema handlar om att inte väcka negativa reaktioner hos omgivningen och att man själv kan reagera negativt när någon annan tar för mycket plats. En annan central aspekt är att det upplevs som negativt för självkänslan att inte kunna ta den plats man vill ha eller behöver. En av deltagarna funderar på hur högt man får skratta:

*Sen kan jag också känna att jag i skolan så skrattar jag väldigt mycket. Och jag vet att många... Om man är högljudd om man skrattar för mycket så är det vissa som anser att man är omogen bara för det. Vilket jag kan tycka är lite konstigt. Men sen ibland kan jag själv också känna att på dåliga dagar att... Jag gillar inte den personen just nu för den är så högljudd för eller nånting. Skönt att jag inte är så.*

Den här deltagaren uttrycker alltså det motsägelsefulla i att hon ibland själv skrattar och tar plats, och ibland reagerar negativt när andra vill göra detsamma. Hon menar att skillnaden i upplevelsen kan bero på att hon har en dålig dag. Det är rimligt att tänka att den skillnaden komplicerar förhållandet till att vara glad och ta plats. Möjligtvis kan den också leda till en reflektion kring vad det innebär att ta för mycket plats.

**Att hantera konflikter.** I konflikter blir behovet av att anpassa sig extra tydligt. Här finns som regel motstridiga viljor som behöver komma till ett samförstånd för att konflikten ska kunna släppas. Många av deltagarnas uttalanden beskriver hur de agerar i förhållande till konflikter med familjemedlemmar eller kompisar. Men ibland kan det också bli svårt att anpassa sig när man hamnar i kläm i en konflikt mellan andra personer. En deltagare beskriver svårigheterna med att behöva anpassa sig när hennes föräldrar skiljde sig:

*Det har bara varit så ett tag nu sen dom skilde sig. Att jag var rätt så... Jag vet inte rätta ordet för det, men jag ville alltid göra dom båda två till lags. Jag ville inte att mamma skulle vara ledsen, jag ville inte att pappa skulle vara ledsen. Och det var därför jag inte typ själv var ledsen på sex månader.*

Det finns liknande beskrivningar av upplevelsen av att vara med i olika kompisgäng som ogillar varandra. Dessa konflikter där man själv upplever sig stå mellan motparterna kan leda till att ens lojalitet blir ifrågasatt, och att man i värsta fall då skulle kunna bli övergiven av den ena eller båda parterna. Likaså kan det bli problem om man själv är part i en konflikt men inte tydligt väljer sin egen sida. Flera deltagare berättar om konflikter där det varit

viktigt att förmedla att de står för något annat. En aspekt av att hantera konflikter är att de kan upplevas relevanta för att ta ställning till hur man egentligen är. En deltagare berättar hur hon har haft problem med att hantera konflikten med en kompis som hon inte delar vissa värderingar med:

*Alltså att jag anpassar mig lite efter... Om hon sitter och pratar om någon på stan. Att hon pratar väldigt mycket om hur andra tjejer ser ut. Och jag tycker inte alls att det är ok. För jag tycker inte att man ska som tjej trycka ner en annan tjej. Alltså inte någon... Jag tycker man ska lyfta upp en annan istället. Och det har jag försökt berätta för henne. Men hon förstår inte riktigt det. Och då blir det så att man orkar inte. Man typ sitter där och liksom nickar, men man håller egentligen inte med.*

Det framgår alltså som att det kan bli svårt att känna sig autentisk i en relation när konflikterna skjuts undan. En återkommande beskrivning av svårigheter med att hantera konflikter och att vara autentisk i dem är att man tvingas förhålla sig till andras ilska:

*Alltså om jag känner att, om jag typ bråkar med någon kompis eller om jag har någon sån där som jag inte riktigt tycker om, och jag vill berätta det för den personen. Att jag tyckte inte det här var ok. Så kan jag tycka att det är lite jobbigt. Både för att jag är lite konflikträdd, men också för att jag är lite för snäll tror jag. För att jag är rädd att då ska den bli sur på mig.*

**Att (inte) ge och ta plats.** De flesta av deltagarna har beskrivit situationer som på ett eller annat sätt innebär att förhålla sig till hur mycket plats man får ta, eller vad som händer när man upplever att någon annan tar (för) mycket plats. Att ta plats kan handla om hur mycket man pratar, vad man pratar om, eller om att få vara den som bestämmer. Att ta för mycket plats kan orsaka konflikter, och är därmed också något som de flesta är försiktiga med. I motsats kan det också upplevas negativt att inte våga ta plats när man känner att man egentligen vill.

En deltagare berättar om hur hon upplever att hon behöver tänka på hur mycket plats hon tar på lektionerna i skolan, och att hon annars riskerar att ta någon annans plats:

*R: Jag har väl lätt att typ prata tror jag. Och det är också därför jag är ganska flamsig ibland, jag kan typ säga en grej typ rakt ut. Och sen kommer jag på att ojsan, jag kanske skulle ha räckt upp handen först. Men det är väl för att jag tror att när jag väl blir bekväm, vilket jag ju liksom har blivit i klassen, så slappnar man kanske av lite för mycket.*

*I: Vad gör du då menar du?*

*R: När men det är väl situationen när läraren frågar nånting så är det ingen som svarar. Så bara säger jag det rakt ut. Man glömmer bort att man kanske ska räkka upp handen först. Det kanske är någon annan som sitter bakom en som också har räckt upp handen.*

I detta fallet handlade det alltså om vem som ska få prata och vem som då måste vara tyst. Deltagaren verkar eftersträva en balans, och vill undvika att ta utrymme från någon annan elev. En annan deltagare beskriver hur hon agerar när hon upplever att en kompis försöker bestämma för mycket:

*Det är också en sån sak jag ofta är envis i, att jag inte hänger med överallt. Ibland kan jag liksom göra saker bara för att det stör mig. Just en person i gänget som säger nu går vi hit, kan inte du göra det, kan inte du gå och sätta dig där. Då blir jag såhär nej. Det tänker jag inte göra. Det tänker jag inte göra. Bara för att du säger det tänker jag inte göra det.*

I det här fallet är det alltså viktigt för deltagaren att känna sig självständig, och hon är beredd att fatta dåliga beslut för att visa detta, kanske både för sig själv och andra. Men många av deltagarna beskriver att det kan också vara viktigt att uppfattas som ärlig. Flera deltagare betonar vikten av att kunna vara ärlig på ett snällt sätt, men att den balansen ibland kan vara svår att uppnå. Det kan vara utmanande för andra att höra ärliga åsikter och är inte alltid uppskattat. En annan deltagare beskriver hur hon hanterar situationer där hon har en avvikande uppfattning från sina kompisar hon säger att "*Ja men det kan va såhär enkla grejer som med kompisar. När alla typ håller med om någonting men jag inte gör det, då har jag inga problem med att säga det*".

Det verkar som om den här deltagaren tror på sin förmåga att uttrycka sig, och att detta ger henne styrkan att ta plats med sina egna åsikter. Det skulle också kunna innebära att hon blir mer trygg i att hantera konflikter som då skulle kunna uppstå. Att ta plats eller inte verkar generellt ha mycket gemensamt med att förebygga och hantera konflikter.

I kontrast till detta uppger flera andra deltagare att de upplever att det är svårt att ta plats i konversationer med nya människor som man inte känner. Flera deltagare uppger att de är rädda för att uppfattas som konstiga. Detta kan leda till att deltagarna upplever låg självkänsla eller lägga band på sig själva. Såhär uttrycker sig en av deltagarna kring det:

*Jag har haft ganska dålig självkänsla när jag ska typ snacka med människor, eller när jag vet vilka dom är, men jag är kanske inte kompis med dom. Och då har jag ganska dålig självkänsla för jag känner att jag kan inte ta mycket plats.*

En fråga som dyker upp i detta sammanhang är huruvida självkänslan styr deltagarens beteende i sammanhang med nya människor, eller om det tvärtom är så att hennes beteende får henne att uppleva minskad självkänsla. Möjligen kan det handla om att inte känna sig som den personen man själv vill vara, eller som andra vill att man ska vara.

Det kan också kännas okej att vara mer tyst när det stämmer med den egna självbilden. En deltagare beskriver hur hon ofta är lite tystare än sina kompisar när de umgås i grupp:

*Då är jag ofta den lite tystare kanske som typ sitter och observerar. Men jag har typ alltid varit så. När jag var liten så satt jag med dom vuxna och lyssnade när dom pratade. Och sådär. Så det är inte så att jag känner att jag är blyg. Men...jag har gett mig själv den rollen. Och det är jag liksom helt okej. Men jag har inte problem att prata upp.*

En detalj som kan vara viktig är att denna deltagare inte upplever att hon har problem med att framföra sin åsikt när hon vill, men att hon ofta helt enkelt inte känner behovet. Flera av deltagarna uttrycker att när de ser på sitt framtida jag vill de vara mer självsäkra. Någon uttrycker att hon vill fortsätta vara självsäker på det sätt hon redan är idag. Självsäkerhet handlar för deltagarna om att våga ta för sig. En av deltagarna uttrycker sin förhoppning på det här sättet:

*Jag tror att man väl har växt i sig själv. jag tror att man blir väl bekvämare och bekvämare i sig själv, ju längre tid det går. Men samtidigt är det väl också en förhoppning på något sätt, att man ska känna sig bekvämare med sig själv och ha bättre och bättre självförtroende. Men det behöver ju inte vara så. Men det är väl en förhoppning kanske.*

**Att (inte) vara sig själv.** Att vara sig själv eller inte är ett tema med många facetter, som var återkommande i intervjuerna. Temat handlar om hur man upplever självets förändringar i olika situationer, om det finns skillnader mellan vad man känner och vad man visar utåt, och om det är möjligt att agera utifrån sina egna erfarenheter och värderingar. Att inte känna att man kan vara eller är sig själv är tydligt negativt laddat, medan motsatsen ofta

innebär att känna sig trygg och stark. En deltagare beskriver hur hon har svårt att lita på en jämnårig, och att umgänget med denna person upplevs som att hon inte är sig själv:

*För hon har ju till exempel alltså pratat om min kille bakom min rygg, med min bästa kompis. För att dom känner varandra. Och då kan det vara så här att jag börjar ju inte tveka på det, för att jag tycker ju om honom liksom. Men det blir ändå att hon påverkar hur jag är, jag är inte riktigt mig själv. Alls.*

Det är något i den här relationen, en brist på tillit kanske, som gör att deltagaren inte känner att hon är sig själv. En annan deltagare resonerar kring hur hon anpassar sig beroende på sitt umgänge, men att hennes värderingar är de samma oavsett vem hon är med:

*Men jag känner fortfarande att jag är mig själv. På nåt sätt. Att jag har fortfarande samma värderingar. Jag tycker samma sak fortfarande. Jag känner liksom om den ena kompiserna hade sagt något som jag inte riktigt var med på, som jag inte ville göra så hade jag sagt nej till det även om man kan tycka att det är lite dubbelsidigt... att man är en person när man är med den personen, sen är man en helt annan när man är med någon annan.*

Det verkar som om deltagaren ser att det kan bli en svårighet att känna sig som sig själv om hon anpassar sig för mycket. Att hon inte förändrar vissa delar av sig själv, såsom värderingar, hjälper henne i motsats att känna att hon fortsätter vara sig själv. En annan deltagare beskriver det som ett slags mod att våga vara sig själv, och kopplar det också till att ha bra självkänsla:

*Jag känner mig liksom ganska nöjd. Ja. Nästan lite stolt över min personlighet och att jag vågar göra sånt som jag vill. Vågar vara mig själv. Jag känner inte att jag behöver ha några filter för att jag ska behöva passa in med olika människor. Jag känner liksom att jag gillar den jag är.*

Flera av deltagarna har pratat om hur de tycker att man förställer sig på sociala medier, och att det inte blir ens riktiga jag som man presenterar för andra. En deltagare beskriver hur hon tycker detta känns problematiskt, både när hon själv lägger ut grejer och tittar på vad andra har lagt ut:

*Jag tror alla försöker vara så perfekt man kan vara på sociala medier, och det är väl ganska negativt egentligen, för då visar man ju en sida som man kanske egentligen inte typ är. Eller det känns som att många visar väl inte sin riktiga sida i sociala*

*medier, det blir väl väldigt svårt. För det har blivit en sån grej att man ska vara perfekt, man ska ha perfekta liv och allt sånt. Man väljer ju att visa de bra sidorna och inte de dåliga.*

Det upplevs alltså som negativt när någon enbart visar sina bästa sidor. Det leder till att personen inte uppfattas vara som den egentligen är, eller sitt riktiga jag. För mycket anpassning har som tidigare nämnts också förknippats med känslan av att förlora sig själv (Miller, 1995). Medan det hos flera också upplevs finnas utrymme för att anpassa sitt sätt att vara med andra utan att sluta vara sig själv vilket antyder att en rimlig nivå av koherens kan vara adaptiv (van Doeselaar et al, 2018). En deltagare menar att hon kan vara sig själv och känner sig som sig själv för att hon tycker om sig själv, vilket möjligen är något som gäller oss alla. Även detta tema verkar vara närliggande till konflikter, och att hantera negativa reaktioner.

Att anpassa sig framstår som nödvändigt för att hantera konflikter och ta hand om sina relationer. Samtidigt kan alltför mycket anpassning medföra att man känner att man inte får det utrymme man behöver, eller att känslan av att kunna vara sig själv går förlorad. Därmed blir det viktigt att kunna sätta gränser och att känna att man i vissa delar får vara sig lik oavsett vilket sammanhang man befinner sig i. Dock finns det även en gräns för hur mycket självständighet som anses adaptiv.

### **Närhet och ensamhet**

Flera deltagare pratar under intervjuerna om hur olika aspekter av närhet och ensamhet påverkar hur de upplever sig själva. Närhet kan innebära möjligheter att uttrycka och bearbeta känslor, men för också med sig risken att bli sårad. Närhet kan också upplevas som kravfyllt och svårt, där kraven kan bero både på den nära relationens beskaffenhet och tidigare erfarenheter. Ensamhet beskrivs ofta som icke önskvärt och negativt, både hos den egna personen och i hur man ser på andra. Men ensamhet kan också vara en väg ut när omgivningens krav upplevs bli för höga.

De flesta beskriver skillnader mellan hur de upplever sig i den familjära närheten och i närheten med kompisar och i kärleksrelationer. Ibland handlar närheten om att känna att man får plats i en grupp, medan den i andra fall kan bestå i att känna samhörighet med en person eller att känna att det finns en öppenhet i kommunikationen.

**Att (inte) känna gemenskap.** Ett återkommande ämne under intervjuerna är hur deltagarna upplever det som svårt men viktigt att vara delaktig i olika gemenskaper. En aspekt av detta är också att det finns gemenskaper där man inte vill vara delaktig, och att det



då inte är helt okomplicerat att lämna dessa utan att väcka negativa reaktioner hos omgivningen. En deltagare berättar om hur hon upplever det att vara i ett sammanhang där hon saknar en gemenskap:

*Om man står i matkön så är det inte så att folk springer för att ta mat som ett lopp utan det går ganska sakta. Det rör sig ganska sakta. Så står man bara där och typ väntar och kollar runt lite och man snackar kanske inte. Jag vet inte varför men det får mig... Jag blir lite obekvämt nästan. Jag vet inte riktigt vad det kan bero på... så fort man snackar med någon så kan det kännas bättre. Om det är nånting i att man känner att man måste ha interaktion för att inte se ensam ut.*

Här betonas även hur det kan kännas obekvämt att upplevas som ensam av andra, och att ett aktivt handlande i form av att börja prata med någon uppfattas som ett sätt att hantera den obekväma känslan. Även i kompisgäng upplevs det vara viktigt att delta aktivt genom att prata för att inte hamna utanför:

*Vi har ju en tjej i vårt gäng. Hon är ju typ hela tiden tyst. Hon säger lite saker ibland. Och det är som att... vårt snack när inte hon är med är att hon pratar aldrig. Men hon vill ju vad med liksom. Och då är det att hon inte pratar ju inte. Så då känns det som hon inte vill va med. Så normen är ju att man ska va med och prata. Om man vill va med i sitt gäng.*

Att vara tyst i en gemenskap kan alltså leda till att andra börjar ifrågasätta ens engagemang och lojalitet till gruppen. Det kan också vara viktigt att dela liknande erfarenheter för att kunna uppleva samhörighet, speciellt i kärleksrelationer. En tjej säger så här om sin pojkvän:

*Och samtidigt så har han också haft en väldigt jobbig familjesituation, mycket jobbigare än vad jag har haft, med hans föräldrar. Och därför så känner jag väl lite så här att han kan relatera. Det blir lättare att prata med någon som kan relatera till en.*

Att dela erfarenheter och att därigenom kunna relatera till en annan person gör det alltså lättare att prata med varandra.

**Att (inte) kunna vara öppen.** De flesta av våra informanter beskriver det som viktigt att kunna vara öppen, även om det inte alltid är så enkelt. Det finns dock även de som uttrycker att de har vant sig vid att ta hand om känslomässiga problem på egen hand, och att

det kan bli en del av självbilden att vara just en sådan person. En deltagare beskriver att hon inte känner att hon kan vara öppen i hemmet, och att det blir som att gå runt och ljuga för varandra:

*Det är jobbigt att inte kunna vara typ öppen. Det känns som man liksom går runt och typ inte ljuger, men det känns som på något sätt att man går runt och ljuger för varandra för att man inte riktigt pratar om allt. Och ja, man blir väl lite instängd på något sätt. Och det är lite jobbigt.*

Det framgår också av citatet ovan att deltagaren känner sig instängd, eller kanske isolerad, på grund av att hon inte kan prata med sina föräldrar om allt. Hon tycks känna medansvar för att det finns en brist på öppenhet hemma. Andra deltagare berättar andra skäl för att det är svårt att öppna sig hemma. Allt ifrån att risken att bli attackerad hemma av sin familj om man gör det eller att det blir svårt att göra det runt andra i familjen som har lättare för att uttrycka känslor. En annan anledning till att man kan tycka att det är svårt att öppna upp sig är om man känner sig osäker i sin kärleksrelation. Detta är något en av deltagarna reflekterar över och tycker det är jobbigt, då partnern inte får chansen att se hela henne. Sådär uttrycker hon sig:

*Att man inte ska visa sig för mycket. Alltså inte öppna upp sig för mycket liksom... Om jag blir osäker på honom. Att det kan bli så... Nä jag ska inte prata så mycket om mina känslor. För om han gör slut så kommer han veta allting om mig och sånt.*

En deltagare uttrycker att hon själv bär ansvaret för att inte vara öppen, men att det också beror på att hon tycker att det är svårt att prata om känslor:

*Men jag tror också det är ett val jag gör, att jag inte riktigt... Jag orkar inte riktigt prata om det, och då blir det inte att jag gör det. Och det är också typ svårt att förklara. Det är jättesvårt att prata om sina känslor. Man kan ju inte riktigt sätta ord på det, hur det var.*

Att ha svårt att prata om känslor upplevs alltså som ett hinder för att kunna öppna sig. Att visa känslor för andra handlar inte bara om att dölja när man är ledsen, utan också ilska är något flera upplever svårt att hantera. För några blir det lättare att istället dra sig undan. Detta berättar en av deltagarna

*Om man har en diskussion med sina föräldrar och så blir man arg och så börjar man typ gråta. Då orkar jag liksom inte ta det. Oftast är det också så att när man väl har*

*en diskussion så blir jag så arg typ att jag inte riktigt kan säga det, utan då går jag bara därifrån. Så blir det liksom inte ja...sagt.*

**Att (inte) ge och få stöd.** Den mest framträdande fördelen med närhet verkar vara att det ger möjligheter att få socialt och emotionellt stöd. Att dessutom uppleva närhet i flera sammanhang, såsom i hemmet eller med kompisar, verkar också bidra till en trygghet att det alltid finns någon att vända sig till. En deltagare berättar om hur hennes bästa kompis hjälper och stöttar henne i att hantera problem i flera olika sammanhang:

*Det kan vara såna enkla saker som med typ klädstil och med att våga säga vad man tänker och tycker. Typ om jag har några problem till exempel med min bror /.../. Så har jag speciellt en kompis som verkligen kan peppa mig till att säga vad jag tänker och tycker om det till mina föräldrar. Och vara öppen med det, och säga till honom. För jag tycker inte om att säga till folk och vara liksom arg. För att jag är lite konflikträdd. Men speciellt hon verkligen... lyfter upp mig till det.*

Den här deltagaren upplever att hennes kompis hjälper henne att ta plats och att försvara sig själv i konflikter, vilket hon uttrycker som svårt att klara på egen hand. Dock finns risken att bli avvisad om man ber om hjälp, vilket en deltagare beskriver som jobbigt:

*För jag är inte den som klagar. Men om det någon gång är jobbigt, om man säger någonting. Om någon bara kommer, men klaga inte, det finns folk som har det värre. Då kan jag tycka, det kan vara lite jobbigt liksom.*

I motsats till detta kan det upplevas som plågsamt att vara den som visar intresse eller ger stöd utan att få någonting tillbaka. En deltagare berättar om ett kompisgäng hon håller på att lämna:

*Nu har jag försökt bryta den vänskapen med dom. För att jag mår inte så bra av att vara med dom. Det kan vara mycket att dom är väldigt självupptagna och pratar bara om sig själva, och undrar ingenting tillbaka. Så det kan vara så att man ger väldigt mycket av sig själv, men man får ingenting alls tillbaka. Och då kan det vara... Alltså jag kan känna av, jag mår psykiskt dåligt av att vara med såna människor.*

Det framstår som att det behövs en ömsesidighet i att ge och ta, och att man kanske känner sig mindre uppskattad och värdefull om man ger mycket utan att få något tillbaka.

Några av deltagarna uttrycker att de känner att deras problem inte är tillräckligt stora för att få hjälp. En av dem säger på följande sätt:

*Att snacka med psykolog eller någonting...Man känner att ens problem inte är tillräckligt stora för att prata om det. Det vet jag också att när mina kompisar har mått dåligt så har dom också typ känt samma. Man har inte tillräckligt mycket typ problem, fastän man kanske egentligen hade mått bra av att prata med någon om det.*

Närhet och ensamhet är ett viktigt tema för upplevelsen av självet, och deltagarnas beskrivningar med detta innehåll har genomgående en affektiv kvalitet. Att uppleva sig ofrivilligt ensam gör att man blir osäker på sitt eget värde och förmågan att hantera livets svårigheter. Ensamhet, när den är självvald, framstår som ett sätt att slippa ångest och konflikter. Den ångest som närhet kan ge upphov till är ofta baserad på rädslan för att bli sårad eller att inte rätta till, och kan därmed kopplas till både basal (Rosenberg, 1965) och förvärvad (Hwang, Lundberg & Smedler, 2012) självkänsla. Den som upplever att hennes känslor inte värderas i en nära relation kan påverkas inom den domän som Stern (2003) kallar kärnsjälvet, medan den som blir kritiserad för att hon inte kan kontrollera sina känslor i en konflikt påverkas till att se negativt på sitt subjektiva själv (Stern, 2003). I motsats kan positiva upplevelser av nära relationer göra att både kärnsjälvet och det subjektiva självet stärks.

## **Diskussion**

Den övergripande bilden av deltagarnas upplevelser av självet kan kontextualiseras i ljuset av att de befinner sig i en utvecklingskris (Erikson, 1968), som präglas av tydliga upplevelser av självagens (Stern, 2003) och en vilja att bli någon, samtidigt som upplevelser av att inte rätta till eller att man inte får lov att vara sig själv (Miller, 1995) skapar en osäkerhet kring ens eget värde och en känsla av ofrihet. Det kan tänkas rimligt att varandet i detta spänningsfält skapar förutsättningar som leder till upplevelser av minskad koherens, tydlighet och kontinuitet (van Doeselaar et al, 2018; Campbell, Assanand & Di Paula, 2003). Samtidigt beskriver de flesta deltagare att de på ett eller annat sätt upplever att sammanhangen de befinner sig är i förändring, i form av byte av skola, intressen eller kompisar. Detta skulle kunna vara en orsak till att de ungdomar som vi intervjuat också upplever att de själva är nya och kanske avvikande eller annorlunda från andra i omgivningen. Det narrativa självets utveckling (Stern, 2003), som handlar om att skapa sin egen personliga livsberättelse, menas av vissa forskare (Erikson, 1985; McLean, Pasupathi &

Pals, 2007) nå sin kulmen i tonåren, och antas också vara en motiverande faktor till att se sig själv som en unik och distinkt person (Erikson, 1985).

Resultaten visar att unga tjejer ser på sig själva mycket utifrån jämförelsen med andra. Både online på sociala medier och i verkligheten. De man jämför sig med är bland annat kompisar, syskon, föräldrar och samhällsideal. I ljuset av andra är det nära till hands att inte känna sig tillräcklig vilket kan leda till upplevelsen av en låg självkänsla. Att känna en god basal självkänsla verkar skyddande från denna mekanism. Det leder till att man är nöjd med den personlighet man har och upplever inte att man måste förstå sig i mötet med andra.

Deltagarnas beskrivningar av självkänslans roll tycks antyda att självkänslan påverkar både mående och humör, och hur man ser på sig själv. Den verkar också ha en inverkan på hur självständig kontra anpassningsbar man blir mot andra. Med en hög självkänsla vågar man stå mer för den man är, vad man tycker och litar på egna värderingar. Med en lägre självkänsla blir man mer påverkad av att jämföra sig i form av att det får en att se ner på sig själv och kanske till och med ändra på sig. Det kan också få en att uppleva att man är mindre som sig själv och att man anpassar sig för mycket efter den andre.

De krav och ideal deltagarna beskriver är svåra att förhålla sig till. För vissa tycks de ha blivit internaliserade i den grad att den normativa föreställningen kring kraven upplevs komma från dem själva (Baynes, 2010) och då hamnar kanske också skulden på dem själva när de inte lyckas leva upp till dem. Andra deltagare beskriver en större medvetenhet om var kraven och idealen kommer ifrån vilket tycks skydda dem från att anklaga sig själva när de inte lever upp till dem och kan till och med skapa motstånd mot dem.

I mötet med andra har deltagarna beskrivit att det finns olikheter i hur de upplever sig själva. Denna olikhet beror på hur relationen till den andra ser ut och hur mycket man känner att man är sig själv. För några av deltagarna blir mötet med andra jobbigt när de upplever att de förändras och anpassar sig. Varför man gör detta kan bero på rädslan att den andre ska bli sur eller att tillfredsställa den andre. Andra upplever att detta inte är så jobbigt trots att de anpassar sig i viss grad, man behåller till stor grad ändå sina värderingar på något sätt och därmed en känsla av koherens (Van Doeselaar et al, 2018). Beroende på hur nära relationen till den andre är påverkar också hur deltagarna upplever mötet. En mer distanserad relation skapar lättare en känsla av osäkerhet som bidrar till känsla av att inte räkna till, medan en närmare relation upplevs mer kravlös och inte påverkar självkänslan i lika hög grad.

Nedan presenteras de teman som har genererats genom att jämföra studiens resultat med teori och tidigare forskning. Teman som framkom av detta var självkänsla, att vara sig själv eller inte, självet i relationer samt krav. Dessa teman kan betraktas som komponenter av

hur självet upplevs hos deltagarna, och det finns en dynamik både inom och mellan dessa teman.

### **Självkänsla**

Den sammanvägda bilden från våra resultat visar att självkänsla är ett angeläget ämne för de deltagare vi har träffat. Då detta är utgångspunkten för studiens datainsamling så är det ett ämne som deltagarna naturligt leds in på att prata om, men resultaten visar också att det finns själv-utvärderande aspekter i de flesta upplevelser av att tänka på hur man är, vad man gör och vad man känner. Den affektiva komponenten är tydlig i förhållande till detta. Låg självkänsla beskrivs genomgående med affekter som har en negativ valens såsom skam, skuld och nedstämdhet. Därför är det inte heller egendomligt att de flesta av våra deltagare uttrycker att de är motiverade till att vilja ha högre självkänsla.

I deltagarnas berättelser finns också en koppling mellan att ha självkänsla och hur man upplever omgivningens bemötande. Upplevelser av hög självkänsla kopplas till att vara uppskattad och omtyckt, och påverkar hur man är genom att det då blir lättare att ta plats och sätta gränser vilket bekräftar att autencitet spelar en viktig roll i självkänslan (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson & Tolman, 2008) och att en redan hög självkänsla ökar förmågan att göra sin röst hörd i gruppssammanhang (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

Å andra sidan beskrivs samma beteende hos andra personer än den egna ofta som något negativt. Om någon annan tar plats eller inte undviker att ta konflikter, så är tendensen att detta kan upplevas som att personen är självupptagen, hänsynslös eller grälsjuk, vilket kanske representerar det motstånd tjejer kan möta när de är autentiska (Miller, 1995; Pipher, 1994).

Det förefaller som att den koppling som görs mellan självkänsla och variationer i beteende främst kan knytas till det som kallas villkorad självkänsla (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008). Eftersom den villkorade självkänslan är känslig för yttre påverkan så blir den mer instabil, och leder till att man ena dagen kan uppleva hög självkänsla och nästa dag låg. I motsats till detta är den basala självkänslan stabil över tid, och tar sig utifrån tjejernas berättelser inte heller uttryck i att man förändras i sitt sätt att vara från en situation till en annan.

Reflexiviteten kring självbilden (Baumeister, 2011a), blir tydligast när man pratar om låg självkänsla. När självkänslan framstår som hög verkar deltagarna bli mindre självmedvetna, och fenomenologiskt kan man då prata om en förflyttning från ett beskrivande mig till ett mer direkt upplevande jag (James, 1890; Mead, 1934). Det skulle kunna bero på olikheterna i valens hos affekterna, då den negativa självkänslan upplevs med inre konflikter

medan den positiva självkänslan är absorberande och inte medför ett behov av distans till upplevelsen.

### **Att vara sig själv eller inte**

Från deltagarnas berättelser framkommer att det i varierande grad kan upplevas mer eller mindre svårt att vara sig själv. Detta kan handla om situationer med nya människor där deltagarna upplever att de blir tysta och drar sig tillbaka, vilket kan tänkas skapa en upplevelse av att ens själv inte får träda fram. Det kan också handla om konflikter, där deltagarna ibland upplever att de anpassar sig mycket efter den andra. Möjligtvis i rädslan för att den andre blir sur men också för att kanske bli övergiven.

Några deltagare beskriver också en upplevd svårighet i att öppna sig och att dela med sig till andra om ens mående, de problem man har och så vidare. För andra deltagare tycks att vara sig själv handla om att var mer trogen sina värderingar och uttrycka dem när händelser som motstrider dem tar plats. I samtliga ovan beskrivna situationer om att ta mer plats och att våga vara sig själv mer beskriver deltagarna en önskad förbättring, liknande vad Hardin och Larsen (2014) benämner som idealsjälv. Kontrasten mellan deras faktiska själv och idealsjälv tycks också bidra till en mer negativ utvärdering av självet hos deltagarna, vilket överensstämmer med Hardin och Larsens (2014) teori om att diskrepansen mellan faktisk- och idealsjälv bidrar till en sämre självkänsla.

Det verkar som att deltagarna önskar och möjligtvis är i en process av att gå från att anpassa sig till att bli mer autentisk, vilket liknar den konflikt Miller (1995) och Pipher (1994) beskriver i att anpassa sig och förbli älskad (med risken att förlora sig sanna själv) eller att vara autentisk och riskera att bli övergiven. Denna önskade riktning från deltagarnas sida tycks dock lovande då autencitet är en viktig prediktor för högre självkänsla (Impett, Sorsoli, Schooler, Henson & Tolman, 2008).

En invändning mot detta kan dock baseras på att den samtid vi lever i kanske endast tillåter sociala självtolkningar (Brinkmann, 2010) som baseras på att ta plats, vara social kompetent, anpassningsbar och framåt. I och med deltagarnas motstånd mot att uppfattas som tillbakadragen, tyst, ensam och osäker framstår detta som troligt. Spekulativt skrivit så skulle det kunna vara så att deltagarna blandar ihop, åtminstone delvis, att vara sig själv med den sociala föreställning som kommer från normer om vem man ska vara idag. Det är dock inte konstigt då de normer som finns i samhället initialt kan upplevas som något som kommer inifrån en själv (Baynes, 2010). Kanske hade deltagarna gynnats av att till exempel skolan hjälpte dem att höja blickfånget från individnivå till samhällsnivå och dess sociala konstruktioner.

Något som också blir framträdande i berättelserna av detta svåra i mötet med andra och där det kan vara svårt att träda fram med hela sitt jag, är att deltagarna tycks uppfatta sig unika i denna upplevelse, trots att nästan samtliga deltagare beskriver liknande upplevelser och att det kan finnas något allmänmänskligt i att känna sig osäker. Detta liknar vad Elkind (1967) beskriver om att ungdomar tenderar att uppfatta sina upplevelser som unika och att extremen av detta kan bidra till att man förlorar förmågan att jämföra sig med andra (Snyder & Fromkin, 1980) och att känna sig förstörd av andra (Elkind, 1967).

### **Självet i relationer**

Hur man är i olika typer av relationer är ett ämne där deltagarna ger uttryck för en komplex och mångfacetterad upplevelse av sig själva. Återkommande drag i deras berättelser är att andra påverkar hur man är, både på gott och ont. Stödet ifrån nära relationer upplevs som att det hjälper en att våga vara sig själv. I motsats beskrivs påverkan som kan leda till konflikter (yttre och inre) ofta som något negativt, och blir till en upplevelse av att sluta känna att man är sig själv, utan istället riskerar att förändras och bli någon annan. Konflikten är förståelig utifrån att anpassningen av självet kan upplevas nödvändig för att behålla medlemskapet i sin grupp (Baumeister, 2011b), men ett allt för anpassligt beteende kan samtidigt leda till en upplevelse av att vara fragmenterad (van Doeselaar et al, 2018).

Upplevelsen av att närma sig vad deltagarna tycks beskriva som sitt ideala själv med hjälp av stöd från kompisar (Hardin & Larsen, 2014) kan uppfattas leda till att man blir ett sant själv, den man egentligen är menad att vara. Samtidigt som andra andra typer av påverkan som uppfattas negativ istället leder till upplevelsen av ett falskt själv (Winnicott, 1960). Självbildens avsaknad av koherens (Erikson, 1968) upplevs då som problematisk och gör att man blir mindre säker på vem man egentligen är. En konflikt som uppstår i samband med denna dynamik är vad som händer med upplevelsen av det faktiska självet när det ideala självet betraktas som ens "sanna" själv. Enligt Rogers (1959) är denna diskrepans ofta själva kärnan i psykiskt lidande.

Deltagarnas upplevelse av hur de påverkas varierar också i förhållande till hur nära relationen är. I nära relationer är kraven på anpassning tydliga, man vet vad den andra vill att man ska göra. Det verkar då också lättare att resonera kring hur man då kan förhålla sig till den påverkan man utsätts för. I motsats till detta karakteriseras den påverkan som upplevs i mer distanserade relationer av mer spekulativa uppfattningar om vad som gör en omtyckt. Dessa uppfattningar framstår som överjagsnära då man till exempel man ska vara en rolig, vältränad, social och högpresterande individ. Här finns en dyadisk aspekt gentemot en idealiserad annan som påminner om dynamiken i Sterns (2000) utveckling av kärnsjälvet.



Detta blir extra tydligt i mötet med andra via sociala medier, där mekanismer som splitting verkar ha en mer framträdande roll än i fysiska relationer (Lingiardi, 2011; Balick, 2014). Men där jämförelse också tycks spela en stor roll och kanske extra mycket för de som har en villkorad självkänsla (Park & Crocker, 2008).

I grupper försvinner självet delvis, det blir ett vi som agerar tillsammans när samhörigheten är där. Utan samhörighet och betraktad som ensam upplevs självet starkt, då är det ett jag, men ett icke önskvärt sådant.

Man kan förlora sig själv i nära relationer (genom att sätta andras behov framför sina egna) (Miller, 1995) medan man i relationer som inte är lika nära snarare försvinner in i sig själv och gömmer sig medan, skyddande av det sanna självet som upplevs outhärdligt att visa (Winnicott, 1960). Detta relaterar till aspekter av Sterns (2003) subjektiva själv. När den ömsesidiga intoningen försvinner så försvinner en del av det subjektiva självet.

### **Krav**

Flera av deltagarna beskriver att de behöver prestera inom olika domäner för att känna att de är bra nog eller räcker till, vilket liknar vad Kernis, Lakey och Heppner (2008) konceptualiserar som villkorad självkänsla. De domäner som deltagarna presenterar som viktiga att prestera inom är bland annat skolan, utseende och inom deras sporter. Att prestera dåligt inom skolan kan innebära att man är sämre än sina klasskamrater. Detta liknar vad Park & Crocker (2005) skriver om att individer med villkorad självkänsla är mer känsliga för gruppträck och därmed jämförelse. Jämförelsen är dock oundviklig då det är en del i processen av att kunna definiera sig själv (Baumeister, 2011a), men när den tar överhand tycks den skapa upplevelser av att inte räcka till och kan möjligtvis förstärka den negativa känsla som uppstår när den villkorade självkänslan inte är uppfylld.

För några av deltagarna kommer kravet att prestera i skolan hemifrån. För andra kommer det från något annat som är svårare att sätta ord på men som liknar beskrivelser av normer och samhällsideal. Hwang, Lundberg och Smedler (2012) beskriver att basal självkänsla grundas genom att individen ofta fått obetingad kärlek under uppväxten. Förvärvat självkänsla (villkorad) erhålls istället genom prestationer som ger självet ett värde. Kanske är det möjligt i denna beskrivning av olika dimensioner av självkänsla att också se samhället som en anknytningsperson, som antingen ger obetingad kärlek eller sätter krav på sitt barn för att den ska bli älskad. Är man endast en god samhällsmedborgare värd att älska om man lyckats prestera bra i skolan, kommit in på bra utbildning och skaffat sig ett bra jobb? Detta kanske bidrar till att det inte finns andra självtolkande (Baynes, 2010) möjligheter än att vara en högpresterande individ. Samtidigt visar tidigare forskning att en

hög självkänsla ökar chanserna för att tjejer ska söka sig till prestigefyllda arbeten (Magnusson & Neramo, 2018), vilket motsäger föregående resonemang men stärker resonemanget att det kan finnas flera motiv bakom att lyckas i skolan.

Flera av deltagarna beskriver att deras utseende och kroppar påverkar hur de mår och vad de tycker om sig själva. De känner sig dåliga om de gått upp i vikt och mår bättre när de gått ner i vikt. Lyckas de hålla sina träningsrutiner mår de bättre, men gör de det inte mår de sämre. Passar de i de kläder de vill ha mår de bättre, gör de det inte mår de sämre. Några av deltagarna hade även utvecklat ätstörningar vilket kan tänkas ha föregåtts av en låg självkänsla (Vohs et al, 1999; Vohs et al, 2001).

Både Hoff, Daukantaite och Birgenstam (in press) samt Wångby, Magnusson och Stattin (2005) skriver att tjejers lägre självkänsla idag gentemot tidigare är kopplat till utseende. Detta kan relateras till att tjejer i tonåren har en kroppsutveckling som innebär ökad fettmängd, vilket står i kontrast mot västerländska kroppsideal (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999 ; Rodgers, McLean & Paxton, 2015; Westerberg-Jacobson, Ghaderi & Edlund, 2012). Dessa kroppsideal har blivit mer orealistiska med tiden (Frisén, Holmqvist, Gattario & Lunde, 2014; Golan, Hagay & Tamir, 2014; Hargreaves & Tiggeman, 2004), och är kanske mer påtaliga för dagens unga tjejer då det finns konstant tillgång till dem genom sociala medier. Vilket deltagarna själv påpekar påverkar deras kropps bild negativt.

Det är dock olika hur hårt deltagarna tycks hantera en “dålig” prestation, vilket går i linje i vad Park och Crocker (2005) säger om att det varierar hur mycket olika individers självkänsla påverkas av en prestation. Några av deltagarna väljer till exempel till och med att sluta med sina idrotter för att de inte känner att de presterar tillräckligt bra, medan någon upplever att hon mår dåligt när hon presterar sämre inom sin sport, men väljer ändå att fortsätta. Prestationskraven som deltagarna beskriver kan tolkas som en villkorad självkänsla, och liknar mycket strukturen av det idealsjälv (Hardin & Larsen, 2014) som de vill uppnå. Idealen tycks dock inte enbart inifrån dem själva. De är ideal som flera av deltagarna beskriver vilket talar för att det är ideal som finns i samhället i stort.

### **Kvalitetskriterier**

Som nämnts i metodavsnittet har författarna eftersträvat att uppfylla Elliot et al. (1999) kriterier för kvalitativ forskning. Dessa diskuteras här. Författarna har ägt sitt perspektiv genom att genomgående eftersträva att vara tydliga i resultat- och diskussionsavsnitten kring vad som är deltagarnas egna kommentarer och upplevelser

kontrasterat mot vad som är forskarnas tolkningar av dessa. Detta bidrar till en transparens för läsaren och tillåter dem att göra alternativa tolkningar.

Deltagarna har beskrivits utifrån en del demografiska variabler i metodavsnittet. I resultatdelen har det tillhandahållits mer specifika livsomständigheter hos deltagarna, utan att ha riskerat deras anonymitet. Detta tillsammans med forskarnas rika mängd av citat och beskrivningar av deltagarnas uttalanden och upplevelser i resultatavsnitten, gör att forskningen är väl grundat deltagarnas bakgrund och i exempel och bidrar till att läsaren tillåts bedöma relevansen, användbarheten och lämpligheten i forskarnas tolkningar.

Denna studie har inte haft möjlighet att låta några utomstående personer göra tolkningar av aktuell data men anses ändå uppfylla trovärdighetskriteriet genom att använda en bredd i teori och tidigare forskningen som möjliggör en analys av resultaten ur flera olika perspektiv. Genom att forskarna dessutom har gjort kodningen individuellt för att sedan jämföra hur deras uppfattningar stämmer överens, blir tolkningarna mer intersubjektivt trovärdiga. Forskarnas handledare har under processen även tittat närmare på forskarnas resultat och tolkningar, vilket gett kvalitetssäkring från en utomstående person.

Angående att utföra generella kontra specifika forskningsuppgifter har forskarna ämnat att skapa en bred och upplevelsebaserad förståelse av fenomenen självet och självkänsla. För att uppnå detta har utgått från IPAs riktlinjer för lämpligt antal deltagare samt försökt att skapa en generell förståelse av självkänslan genom att välja deltagare med både låg och hög självkänsla. Det är möjligt att ett större urval av deltagare hade kunnat ge en mer generell förståelse för de studerade fenomenen men kanske i förlust av djupförståelsen av fenomenen. Studiens tidsbegränsning skapade heller inte förutsättningar för fler intervjuer och därför prioriterades djupet i analyserna framför ännu mer bredd.

### **Generaliserbarhet**

Syftet med en kvalitativ ansats var att kunna utforska subjektiva och unika aspekter hos deltagarna i datainsamlingen och analysen, snarare än att belysa samband eller frekvenser inom det insamlade materialet, vilket redan har etablerats genom tidigare kvantitativa studier. Anspråken på generaliserbarhet ligger därmed på en nivå som säger något om hur olika unga tjejer beskriver sin upplevelse av de processer som berör självet, vilket också innebär att uppsatsen inte syftar till att generera kunskap som kan användas för att dra slutsatser om unga

tjejer generellt. Studien ger en bild av detta, men andra bilder är tänkbara om till exempel andra individer hade tillfrågats.

Touroni & Coyle (2002) menar att den kvalitativa ansatsen inte heller syftar till att skapa ett representativt urval, utan att istället göra djupgående analys av en liten grupps upplevelser. Pringle, Drummond, McLafferty & Hedry (2011) säger vidare att IPA-metoden inte ska användas för att producera Teorier med stort T, men att den kan göra värdefulla bidrag till teori med litet t. Smith, Flowers och Larkin (2009) tillskriver IPA en ödmjuk inställning till forskning "*IPA has the more modest ambition of attempting to capture particular experiences as experienced for particular people*" (s.16).

### **Begränsningar**

Under datainsamlingen upptäckte vi att de deltagare som genomförde intervjuerna först, hade pratat om sina erfarenheter i skolan, och att det fanns vissa förväntningar och farhågor hos de som deltog i senare samtal. Vi fick höra att det gick rykten deltagarna sinsemellan om att någon hade börjat gråta, att det var jobbiga samtal, och att man fick veta saker om sig själv som man tidigare inte kände till. Ett visst bortfall förekom också under processen, och det är möjligt att de rykten som gick kan ha påverkat vilka deltagare som slutgiltigt ställde upp i studien. Deltagandet var också frivilligt, och det är svårt att säga vad annat de som valde att inte delta hade kunnat bidra med. Eventuellt hade de kunnat gett en bild som inte präglas av reflexivitet eller socialt relaterande i den utsträckning som den här studiens resultat speglar.

Av praktiska skäl gjordes några intervjuer på psykologiska institutionen, medan övriga gjordes i ett litet hus på skolans område. Vi upplevde att intervjuerna som gjordes i samtalsrummen på institutionen fick en mer terapeutisk kvalitet, och att dessa deltagare var mer benägna att blotta sin sårbarhet.

En del av den teori och förförståelse som låg till grund för samtalen har en klinisk prägel, och det är möjligt att detta har påverkat resultaten till att bli mer orienterade mot psykisk ohälsa än vad som hade varit fallet med andra forskare. Vi diskuterade denna risk innan datainsamlingen påbörjats, och försökte att få ett balanserat material genom att vara öppna och följsamma i samtalen.

### **Praktiska implikationer**

Flera individer beskriver sig som ensamma i upplevelsen av att erfara en låg självkänsla. Detta är inte konstigt i tonåren där individer ofta upplever sig som väldigt unika i

sina upplevelser (Elkind, 1967). Detta bidrar dock till att det blir svårare att jämföra sig med andra (Snyder & Fromkin, 1980) och att känna sig förstådd av andra (Elkin, 1967). Detta indikerar att unga tjejer hade kunnat gynnas av ett forum som möjliggör diskussioner om vad som kan upplevas svårt under tonåren och som kan bidra till att skapa en förståelse för det allmängiltiga fenomenet av att vara människa och känna sig osäker, vilket kan lätta skulden från individens axlar. Det kan också bidra till att skapa en förståelse mellan individer i en sådan grupp vilket skulle skapa en miljö där man stärker varandra. Något som flera deltagare har uppgett gynnar deras självkänsla och förmåga att säga ifrån och ta plats.

Vad som tydligt framkommer i deltagarnas berättelse är normerna som en högt ansedd skola skapar bland eleverna. Det är viktigt att prestera och man jämför sina resultat med varandra. Att prestera i skolan är kanske ofrånkomligt, men om självkänslan kan breddas kanske en villkorad självkänsla (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008) inte är lika skadlig om den också kompletteras av en basal självkänsla (Hwang, Lundberg & Smedler, 2012). Hur sådana insatser skulle kunna se ut krävs det dock vidare forskning på.

### **Förslag till vidare forskning**

Den här studien lyfte fram unga tjejers upplevelser av sig själva, eftersom det är belagt att tjejer i tonåren har lägre självkänsla än killar, och att detta medför risker för psykisk ohälsa. Internaliserande beteenden (depressivitet, ångest) har en tendens att patologiseras, medan utagerande (som är en vanligare coping-strategi hos pojkar) oftare ses som ett moraliskt problem. Det skulle därför vara intressant att jämföra resultaten från den här studien med en liknande studie av pojkar, för att se om det finns skillnader mellan könen i hur de upplever sig själva och sin självkänsla i denna åldersgrupp.

### **Slutsatser**

I denna studie framkommer att de unga tjejer forskarna har träffat har ett stort intresse i att utforska aspekter kring sig själva och visar på en välutvecklad reflexiv och verbal förmåga att göra detta. Det finns mycket tankar och funderar kring hur man är och ska vara i denna ålder. Deltagarna är generösa med sina upplevelser av sårbarhet och ur detta växer berättelsen fram om hur svårt det kan vara att förhålla sig till konflikten mellan anpassning till andra och självständighet. Att anpassa sig till andra är ett ideal som kvinnor genom tiderna har behövt förhålla sig till. Feminismen har fått en enorm uppmärksamhet och utveckling de senaste åren och detta är en ideologi som även har växt sig större bland unga tjejer. Trots detta kämpar tjejer fortfarande med gamla kvinnoideal som handlar om att tillfredsställa andra och sätta deras behov framför sina egna. Vem den andre är varierar i form

av kompisar, bekanta, föräldrar och samhället. Detta visar att arbetet att stärka unga tjejer i att se större värde i deras egna behov, värderingar och viljor är något som behöver fortsätta.

### Referenser

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bachman, J., O'Malley, P., Freedman-Doan, P., Trzesniewski, K., & Donnellan, M. B. (2011). Adolescent Self-esteem: Differences by Race/Ethnicity, Gender, and Age. *Self & Identity*, 10(4), 445-473.  
<https://doi.org/10.1080/15298861003794538>
- Balick, A. (2014). *The Psychodynamics of Social Networking: Connected-Up Instantaneous Culture and the Self*. London: Karnac Books.
- Baumeister, R. F. (1997). Chapter 26 - Identity, Self-Concept, and Self-Esteem: The Self Lost and Found. *Handbook of Personality Psychology*, 681–710.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/B978-012134645-4/50027-5>
- Baumeister, R.F. (1998). The self. In Gilbert, D.T., Fiske, S.T. & Lindzey, G. (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (4th ed.), pp. 680–740. New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (2011a). Self and identity: a brief overview of what they are, what they do, and how they work. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1(4), 48–55.  
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06224.x>
- Baumeister, R. (2011b). The Unity of Self at the Interface of the Animal Body and the Cultural System. *Psychological Studies*, 56(1), 5. Retrieved from  
<http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=59742793&site=eds-live&scope=site>
- 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.
- 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, 5–33.
- Baynes, K. (2010). Self, Narrative and Self-Constitution: Revisiting Taylor's "Self-Interpreting Animals" Kenneth Baynes Self, Narrative, and Self-Constitution. *Philosophical Forum*, 41(4), 441–457.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/j.1467-9191.2010.00372.x>

- Benish-Weisman, M., Daniel, E., Schiefer, D., Möllering, A., & Knafo-Noam, A. (2015). Multiple social identifications and adolescents' self-esteem. *Journal of Adolescence*, *44*, 21–31.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.adolescence.2015.06.008>
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of Global Self-Esteem Development during Adolescence. *Journal of Adolescence*, *35*(1), 43-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>
- Block, J. (1961). Ego identity, role variability, and adjustment. *Journal of Consulting Psychology*, *25*, 392–397. <https://doi.org/10.1037/h0042979>
- Brinkmann, S. (2010). Character, personality, and identity: On historical aspects of human subjectivity. *Nordic Psychology*, *62*(1), 65–85.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1027/1901-2276/a000006>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: learning the craft of qualitative research interviewing*. Los Angeles: Sage Publications, cop. 2015. Retrieved from <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cab07147a&AN=lub.4315115&site=eds-live&scope=site>
- Brocki, J.M., & Wearden A.J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology & Health*, *21*(1), 87–108.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 538–54.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Di Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, *71*, 115–140.
- Carradice, A., Shankland, M. C., & Beail, N. (2002). A qualitative study of the theoretical models used by UK mental health nurses to guide their assessments with family caregivers of people with dementia. *International Journal of Nursing Studies*, *39*, 17–26.
- Chodorow, N. (1999). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press.
- Choi, B., & Park, S. (2018). Who becomes a bullying perpetrator after the experience of bullying victimization? The moderating role of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(11), 2414–2423.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s10964-018-0913-7>

- Collins, K., & Nicolson, P. (2002). The meaning of 'satisfaction' for people with dermatological problems: Reassessing approaches to qualitative health psychology research. *Journal of Health Psychology, 7*, 615–629.
- de Beauvoir, S. (1952) *The second sex*. New York: Knopf.
- Eatough, V. and Smith, J.A. (2008) Interpretative phenomenological analysis, in C. Willig and W. Stainton Rogers (eds) *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology*. London: Sage.
- Eatough, V. & Smith, J. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In Willig, C., & Rogers, W. *The SAGE Handbook of qualitative research in psychology* (pp. 193-209). 55 City Road, London: SAGE Publications Ltd doi: 10.4135/9781526405555
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development, 38*, 1025–1034.  
<https://doi.org/10.2307/1127100>
- Elliott, R., Fischer, C.T. and Rennie, D.L. (1999) Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology, 38*: 215 - 229.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton.
- Erikson, E. (1985). Pseudospeciation in the nuclear age. *Political Psychology, 6*, 213–217.  
doi:10.2307/3790901
- Ferguson, G. M., Hafen, C. A., & Laursen, B. (2010). Adolescent Psychological and Academic Adjustment as a Function of Discrepancies between Actual and Ideal Self-Perceptions. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(12), 1485–1497. Retrieved from <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ901200&site=eds-live&scope=site>
- 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.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1996.tb00635.x>
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt : om utseendekultur och kroppsupfattning*. Stockholm: Natur och kultur.
- Gardner, A. A., & Lambert, C. A. (2019). Examining the interplay of self-esteem, trait-emotional intelligence, and age with depression across adolescence. *Journal of Adolescence, 71*, 162–166.  
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.adolescence.2019.01.008>



- Gil-Or, O., Levi-Belz, Y., & Turel, O. (2015). The “Facebook-self”: characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers In Psychology, 6*, 99. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.3389/fpsyg.2015.00099>
- Golan, M., Hagay, N., & Tamir, S. (2014). Gender Related Differences in Response to “In Favor of Myself” Wellness Program to Enhance Positive Self & Body Image among Adolescents. *PLoS One, 9*(3), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0091778
- Goossens, L. (2001). Global versus domain-specific statuses in identity research: A comparison of two self-report measures. *Journal of Adolescence, 24*, 681–699. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0438>
- Hardin, E. E., & Larsen, J. T. (2014). Distinct sources of self-discrepancies: Effects of being who you want to be and wanting to be who you are on well-being. *Emotion, 14*(1), 214–226. <https://doi.org/10.1037/a0033893>
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent bodyimage: “comparing” boys and girls. *Body Image, 1*, 351-361. doi:10.1016/j.bodyim.2004.10.002
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., and Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development, 67*, 360–374. doi: 10.2307/1131819
- Heatherton, T.F., & Polivy, J. (1992). Chronic dieting and eating disorders: A spiral model. In J.H. Crowther, D.L. Tennenbaum, S.E. Hobfold, & M.A. Parris (Eds.), *The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context* (pp. 133–155). Washington, DC: Hemisphere
- Heppner, W. L., Kernis, M. H. (2011). High self-esteem: Multiple forms and their outcomes. In Schwartz, S. J., Luyckx, K., Vignoles, V. L. (Eds.), *Handbook of Identity Theory and Research* (Vol. 1, pp. 329–356). New York, NY: Springer.
- Hochgraf, A. K., McHale, S. M., & Fosco, G. M. (2018). Parent responsiveness and gender moderate bidirectional links between self-esteem and weight concerns during adolescence. *Journal of Family Psychology, 32*(6), 828–834. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/fam0000434.supp> (Supplemental)
- Hoff, E. Daukantaite, D & Birgerstam, P. (In press). Self-Evaluation Differences among Swedish Children and Adolescents over a 30-year Period.

- Huberman, M & Miles, M. (1994) Data management and analysis methods. I Denzin & Lincoln (Redaktörer). *Handbook of qualitative research*. (1994) Första upplagan s. 428-444. Thousand Oaks, Calif.: Sage
- Huey, M. J. (2019). Self-esteem mediates over-time associations from parenting practices to adolescent adjustment. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. ProQuest Information & Learning. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=psyh&AN=2018-58620-225&site=ehost-live>
- Hwang, P., Lundberg, I., & Smedler, A. (red.). (2012). *Grunderna i vår tids psykologi*. Stockholm: Natur & kultur.
- Ingemansson, L. & Ekman, M. (2014). *Man måste inte älska sig själv, men man måste åtminstone vara vän med sig själv*. Psykologexamensuppsats, Lunds universitet.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., & Tolman, D. L. (2008). Girls' relationship authenticity and self-esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44(3), 722–733. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.722>
- Isaksen, K. J., & Roper, S. (2012). The Commodification of Self-Esteem: Branding and British Teenagers. *Psychology & Marketing*, 29(3), 117–135. <https://doi.org/10.1002/mar.20509>
- James W. (1890). *The principles of psychology*. New York : Henry Holt.
- Kernberg, O. F., & Caligor, E. (2005). A psychoanalytic theory of personality disorder. In M. F. Lenzenweger & J. F. Clarkin (Eds.), *Major theories of personality disorder* (2nd ed., pp. 114– 156). New York, NY: Guilford Press
- Kernis, M. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76, 477–512.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470–500. Retrieved from <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=10414226&site=eds-live&scope=site>
- Lapsley, D. K., FitzGerald, D. P., Rice, K. G., & Jackson, S. (1989). Separation-individuation and the “new look” at the imaginary audience and personal fable a test of an

- integrative model. *Journal of Adolescent Research*, 4, 483–505. <https://doi.org/10.1177/074355488944006>
- Laverty, S. M. (2003). Hermeneutic Phenomenology and Phenomenology: A Comparison of Historical and Methodological Considerations. *International Journal of Qualitative Methods*, 21–35. <https://doi.org/10.1177/160940690300200303>
- Lingiardi, V. (2011). Realities in dialogue: Commentary on paper by Stephen Hartman. *Psychoanalytic Dialogues*, 21(4), 483–495. <https://doi.org/10.1080/10481885.2011.595342>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 354–377). New York, NY: Guilford.
- Magnusson, C., & Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. *Journal of Youth Studies*, 21(10), 1392–1410. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/13676261.2018.1468876>
- Mahler, M. S., & McDevitt, J. B. (1989). The separation-individuation process and identity formation. In S. I. Greenspan & G. H. Pollock (Eds.), *The course of life, Vol. 2: Early childhood*. (pp. 19–35). Madison, CT: International Universities Press, Inc. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=psyh&AN=1990-97498-002&site=ehost-live>
- Major, B., Barr, L., Zubek, J., & Babey, S. H. (1999). Gender and self-esteem: A meta-analysis. In W. B. Swann, Jr., J. H. Langlois, & L. A. Gilbert (Eds.), *Sexism and stereotypes in modern society: The gender science of Janet Taylor Spence* (pp. 223-253). Washington, DC, US: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10277-009>
- Matz, P.E., Foster, G.D., Faith, M.S., & Wadden, T.A. (2002). Correlates of body image dissatisfaction among overweight women seeking weight loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1040–1044.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 262-278.
- McLean, K. C., Syed, M., Yoder, A., & Greenhoot, A. F. (2016). The role of domain content in understanding identity development processes. *Journal of Research on Adolescence*, 26(1), 60–75. <https://doi.org/10.1111/jora.12169>

- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meier, L. L., Orth, U., Denissen, J. J.A., & Kühnel, A. (2011). Age differences in instability, contingency, and level of self-esteem across the life span. *Journal of Research in Personality, 45*(6), 604-612. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.008>
- Miller, A. (1981). *The drama of the gifted child*. New York: Basic Books.
- Miller, A. (1995). *Det självutplånande barnet och sökandet efter en äkta identitet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women* (2nd ed.). Boston: Beacon Press.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387.
- Park, L., & Crocker, J. (2005). Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1587–1598.
- Park, L., & Crocker, J. (2008). Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback. *Self and Identity, 7*, 184–203 <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1111296&site=eds-live&scope=site>
- Pipher, M. (1994) *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York: Ballantine.
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E. & Hendry C. (2011). Interpretative phenomenological analysis: a discussion and critique. *Nurse Researcher, 18*(3),
- Ricoeur, P. (1975). Phenomenology and Hermeneutics. *Noûs, 9*(1), 85-102.  
doi:10.2307/2214343
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal Relationships among Internalization of the Media Ideal, Peer Social Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology, 51*(5), 706-713.
- Rogers, C. R. (1959). “A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: as developed in the client-centered framework,” in *Psychology: A Study of a Science, vol. 3, Formulations of the Person and the Social Context*, ed. S. Koch (New York, NY: McGraw-Hill), 184–256.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. J., III, Frijns, T., Oosterwegel, A., ... Meeus, W. H. J. (2011). Daily dynamics of personal identity and self-concept clarity. *European Journal of Personality, 25*(5), 373–385. <https://doi.org/10.1002/per.798>
- Smith, J. A. Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage publications.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51-80). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R., & Fromkin, H. L. (1980). *Uniqueness: The human pursuit of difference*. New York, NY: Plenum Press.
- Stern, D.N. (2003). *Spädbarnets interpersonella värld: ett psykoanalytiskt och utvecklingspsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Story, A. L. (2004). Self-esteem and self-certainty: A mediational analysis. *European Journal of Personality, 18*, 115–125.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Taylor, C. (2004). *Modern Social Imaginaries*. Durham, NC: Duke University Press
- Touroni, E., & Coyle, A. (2002). Decision-making in planned lesbian parenting: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 12*(3), 194–209. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/casp.672>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates), 5*(4), 321–344. [https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1207/S15327957PSPR0504pass:\[\\_\]3](https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1207/S15327957PSPR0504pass:[_]3)
- van Doeselaar, L., Becht, A. I., Klimstra, T. A., & Meeus, W. H. J. (2018). A review and integration of three key components of identity development: Distinctiveness, coherence, and continuity. *European Psychologist, 23*(4), 278–288. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1027/1016-9040/a000334> (Supplemental)
- van Hoof, A., & Raaijmakers, Q. A. W. (2003). The search for the structure of identity formation. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 3*, 271–289. [https://doi.org/10.1207/S1532706XID0303\\_06](https://doi.org/10.1207/S1532706XID0303_06)
- Vignoles, V., Manzi, C., Regalia, C., Jemmolo, S., & Scabini, E. (2008). Identity motives underlying desired and feared possible future selves. *Journal of Personality, 76*, 1165–1200.

- Vohs, K.D., Bardone, A.M., Joiner, T.E., Jr., Abramson, L.Y., & Heatherton, T.F. (1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology, 108*, 695–700.
- Vohs, K.D., Voelz, Z.R., Pettit, J.W., Bardone, A.M., Katz, J., Abramson, L.Y., Heatherton, T.F., & Joiner, T.E., Jr. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: An interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 476–496.
- Westerberg-Jacobson, J., Ghaderi, A., & Edlund, B. (2012). A Longitudinal Study of Motives for Wishing to Be Thinner and Weight-control Practices in 7- to 18-Year-Old Swedish Girls. *European Eating Disorders Review, 20*(4), 294-302.doi: 10.1002/erv.1145
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. [Elektronisk resurs]. Maidenhead : McGraw-Hill Education 2013. Retrieved from <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=http://search.ebscohost.com/ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=cat01310a&AN=lovisa.004275081&site=eds-live&scope=site>
- Winnicott, D. W. (1960). “Ego distortion in terms of true and false self,” in *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, ed. D. W. Winnicott (London: Hogarth, 1965; New York: International Universities Press). Reprint.
- Winnicott, D.W. (1967). *Playing and reality* (2nd ed). London: Taylor & Francis Ltdmenar.
- Wångby, M., Magnusson, D., & Stattin, H. (2005). Time trends in the adjustment of Swedish teenage girls: A 26-year comparison of 15-year-olds. *Scandinavian Journal of Psychology, 46*, 145-156. doi: 10.1111/j.1467-9450.2005.00444.x
- Yang, Q., Ybarra, O., Van den Bos, K., Zhao, Y., Guan, L., Cao, Y., ... Huang, X. (2019). Neurophysiological and behavioral evidence that self-uncertainty salience increases self-esteem striving. *Biological Psychology, 143*, 62–73. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1016/j.biopsycho.2019.02.011>
- Yu, M. V. B., Deutsch, N. L., Futch Ehrlich, V. A., Arbeit, M. R., Johnson, H. E., & Melton, T. N. (2019). “It’s like all of his attention is on you”: A mixed methods examination of attachment, supportive nonparental youth–adult relationships, and self-esteem during adolescence. *Journal of Community Psychology, 47*(2), 414–434. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/jcop.22129>



## Bilagor

### Intervjuguide

- Tid, sekretess, syfte, förväntningar
- Hur var det att fylla i enkäten?
  
- Hur är din självkänsla?
- När upplever du hög självkänsla respektive låg? Vad tror du att det beror på?
  
- Vad är viktigt för dig i ditt liv just nu?
  
- Hur skulle du beskriva dig själv (allmänt)?
- Vem är du och vad känner du inför dig själv:
  - i din klass?
  - bland dina kompisar?
  - på din fritid?
  - i din familj?
  - i kärlek och sex?
  - på sociala medier?
  - andra sammanhang?
  - Kroppen?
- Vilka sammanhang är nya för dig? Vilka har du lämnat?
- Är du dig lik i olika sammanhang eller varierar det?
- När känner du dig som dig själv? När känner du att du inte är dig själv?
  
- Finns det något som har varit särskilt betydelsefullt för den du är idag?
  
- Hur vill du vara? Hur kom du fram till det?
- Finns det saker du vill förstå bättre kring dig själv?
  
- Hur tror du andra uppfattar dig?
- Hur stämmer det överens med hur du uppfattar dig själv?
  
- Vem eller vad påverkas du av?
- Är det viktigt för dig att vara lik/olik andra?
- Hur lik/olik är du dina
  - föräldrar?
  - kompisar?
  - andra relationer?
- Har det ändrats något den senaste tiden?
- När du senast var ovän med någon, vad bråkade ni om då?
  
- Hur tror du att du kommer att vara om några år, kommer du vara likadan då?
- Hur väl känner du dig själv?

### Avslut (10 min kvar)

Sammanfattning

Något att tillägga?

Reflektioner?

Tack och hej då!



## Detta är jag... (Forsman & Johnson, 1996)

KOD:   -   -

2:a & 3:e bokstaven i förnamnet    1:a & 2:a bokstaven i efternamnet    4 sista siffrorna i personnr.

	Stämmer dåligt dåligt	Stämmer ganska delvis	Stämmer delvis, bra inte	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
1. Jag känner mig positiv och optimistisk till livet i största allmänhet	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Jag bekymrar mig sällan för vad andra människor skall tänka om mig	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. Jag är nöjd med att vara just den jag är	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Jag litar inte på mina känslor	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Jag har inget större behov av att andra ska gilla det jag gör	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Jag känner mig underlägsen en del av mina vänner	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Jag gör inte alltid mitt bästa	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Jag känner mig trygg med mig själv	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9. Jag känner mig aldrig underlägsen personer jag känner	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10. Jag tycker ibland att jag är alldeles värdelös	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. Jag känner mig ofta förödmjukad (nergjord)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12. Jag kan fritt uttrycka vad jag känner	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. Det är inte så viktigt för mig att jag får vara med och bestämma eller påverka	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14. När jag vill vara för mig själv har jag lätt att kräva att få vara ifred	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15. Jag känner mig avspänd tillsammans med andra människor	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. Då och då känner jag mig blyg	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17. Jag tycker att det är viktigt att lyckas bra med något man har bestämt sig för att göra	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18. Att vara arbetslös tror jag skulle sänka mitt självförtroende mycket	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19. Jag tycker att det är jobbigt att misslyckas med en prestation	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20. När jag har lyckats påverka en vän har det stärkt mitt självförtroende mycket	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

- |  |                            |                            |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 21. När jag ska göra något satsar jag till hundra procent                    | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 22. Jag har inga krav på mig själv att det jag gör skall vara perfekt        | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 23. Att människor tycker om mig stärker min självkänsla en hel del           | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 24. Jag har inte särskilt höga krav på mig själv                             | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 25. Det är inte så viktigt för mig hur jag ser ut eller hur andra ser på mig | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 26. Jag är en ansvarsfull person   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

**KOD:**   -   -      
2:a & 3:e bokstaven i förnamnet    1:a & 2:a bokstaven i efternamnet    4 sista siffrorna i personnr.

## Bilder av självet: självet hos flickor och pojkar i tonåren

Skulle du vilja delta i en intervju om hur du ser på dig själv och vad som påverkar din självkänsla i positiv och negativ riktning. Många som deltar i forskningsintervjuer upplever att det är värdefullt att prata om sina upplevelser. Ingen ersättning utgår.

**Mitt förnamn är:** \_\_\_\_\_

Jag kan tänka mig att delta i en intervju om jag blir uttagen

Kryssa här om du vill

Ni får kontakta mig på följande e-mail och telefonnummer för att boka tid.

\_\_\_\_\_  
E-mail

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

Du förbinder dig inte till att delta. Du kan avbryta ditt deltagande när som helst.



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

2019-01-09

### **Förfrågan om att delta i forskning om självkänsla**

Just nu pågår ett forskningsprojekt vid Lunds universitet om självupplevelser och självkänsla. Studien ”Bilder av självet” rör hur ungdomar ser på sig själv och vilka faktorer som påverkar deras självkänsla. Ett värde av denna forskning är att den bidrar till en djupare förståelse för ungdomars egna upplevelser kring vad som påverkar deras självkänsla.

Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta ditt deltagande i studien utan att uppge skäl. Att vara deltagare innebär att du är med på en intervju som tar cirka 60 minuter. Intervjun kommer att handla om hur du ser på dig själv och vad som påverkar din självkänsla i positiva och negativa riktningar. Många som deltar i forskningsintervjuer upplever att det är värdefullt att prata om sina upplevelser. Ingen ersättning utgår.

Intervjun kommer att spelas in (för att minnas det som sägs). Allt material i studien kommer att förvaras så att endast behöriga kan ta del av det. Utvalda citat kommer att tas med i rapporten i anonymiserad form och presenteras så att deltagarnas svar inte kan spåras. Du kan få en sammanställning av resultatet om du önskar genom att kontakta någon av uppsatsförfattarna.

Resultatet av studien kan komma att publiceras i en vetenskaplig tidskrift.

Har du några frågor kring studien är du välkommen att kontakta oss eller våra handledare. Tack för att du hjälper oss med informationen!

Marcus Stangl, psykologkandidat  
0734-402530  
marcus.stangl@gmail.com

Emma Roos af Hjemsäter, psykologkandidat  
0730-713760  
emma.r.af.hj@gmail.com

Eva Hoff, fil.dr., forskningsansvarig  
046-222 87 67  
eva.hoff@psy.lu.se



# LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

2019-01-23

## **Information till vårdnadshavare om forskning om självkänsla**

Just nu pågår ett forskningsprojekt vid Lunds universitet om självupplevelser och självkänsla. Studien "Bilder av självet" rör hur ungdomar ser på sig själv och vilka faktorer som påverkar deras självkänsla och ungdomar på ditt barns skola kommer att tillfrågas om deltagande. Ett värde av denna forskning är att den bidrar till en djupare förståelse för ungdomars egna upplevelser kring vad som påverkar deras självkänsla.

Deltagandet är frivilligt och deltagarna kan när som helst avbryta sitt deltagande i studien utan att uppge skäl.

Deltagare fyller i ett frågeformulär om självkänsla och kan sedan välja att ställa upp i en intervju som tar cirka 60 minuter och intervjun görs sedan igen om ungefär två år (ny förfrågan).

Intervjun kommer att handla om hur ungdomar ser på sig själv och vad som påverkar deras självkänsla i positiva och negativa riktningar. Många som deltar i forskningsintervjuer upplever att det är värdefullt att prata om sina upplevelser. Ingen ersättning utgår.

Intervjun kommer att spelas in. Allt material i studien kommer att förvaras så att endast behöriga kan ta del av det. Utvalda citat kommer att tas med i rapporten i anonymiserad form och presenteras så att deltagarnas svar inte kan spåras. Deltagarna och deras vårdnadshavare kan få en sammanställning av resultatet om de önskar genom att kontakta någon av uppsatsförfattarna. Resultatet av studien kan komma att publiceras i en vetenskaplig tidskrift. Har du några frågor kring studien är du välkommen att kontakta oss eller våra handledare. Tack för att du hjälper oss med informationen!

Docent Eva Hoff  
Forskningsledare och lektor vid  
Lunds universitet  
eva.hoff@psy.lu.se  
046-2228768

Marcus Stangl  
Psykologstudent  
psy14ms1@student.lu.se  
0734402530

Emma Roos af Hjelmsäter  
Psykologstudent  
psy14er1@student.lu.se  
0730713760



# LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

INFORMERAT SAMTYCKE

## **Informerat samtycke för deltagande i studien "Bilder av självet: självet hos flickor och pojkar i tonåren"**

- ✓ Jag bekräftar att jag fått den skriftliga samt annan muntlig information om forskningsstudien.
- ✓ Jag ger mitt samtycke till att delta i studien och vet att mitt deltagande är helt frivilligt.
- ✓ Jag är medveten om att jag när som helst och utan förklaring kan avsluta mitt deltagande.
- ✓ Jag tillåter att mina personuppgifter registreras enligt den information jag tagit del av och att insamlad data om mig förvaras och hanteras elektroniskt av studieansvariga.

Datum .....

Namnsteckning .....

Namnförtydligande .....

.....