



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

# **Unga vuxnas kunskaper om familje- och nära relationer i samband med självkänsla och hälsotillstånd: en fenomenologisk analys**

**Ganna Davydova-Bila**

Psykologexamensuppsats, 2021

Handledare: Per Johnsson  
Examinator: Erwin Apitzsch

## **Abstract**

The purpose of the study was to achieve an increased understanding of young adults' views regarding relationships in the family, self-esteem and psychological state. Semi-structured interviews were conducted with eight people who were in emerging adulthood and considered their relational experience as crucial for personal development. Six themes were identified in an interpretive phenomenological analysis. Important results were that positive relational patterns (open communication, equality, security) as well as negative models (lack of communication, balance of power, insecurity) experienced in childhood, affected young adults' self-esteem at long-term, based on participants' retrospective reconstruction. The patterns, on the other hand, seemed to be processed into more adaptive and well-thought-out models in participants' romantic relationships in the emerging adulthood. The participants who experienced previous relationships as harmful or ambivalent expressed a great desire to practice interactions with new contacts. The following principles in relationships were emphasized: to have good communication with partners, to devote time and space for each other, to give love, to maintain equality and to set boundaries. These principles were considered to reflect both learned relational patterns and those formed due to one's own relational experience. The results suggested that a balanced self-esteem should manifest itself in the positive emotions and acceptance of life, which together with a good state of health characterizes the individual's well-being. Future research should deepen the study's findings by using the combination of quantitative and qualitative approaches or multiple interviews and interviews in focus groups, respectively.

*Keywords:* emerging adulthood, family relationships, self-esteem, well-being, interpretative phenomenological analysis.

## Sammanfattning

Studiens syfte var att uppnå ökad förståelse för unga vuxnas syn på relationer i familjen, sin egen självkänsla och psykologiskt mående. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med åtta personer som befann sig i vuxenblivandefasen och som ansåg sina relationella erfarenheter som avgörande för personlig utveckling. I en tolkande fenomenologisk analys identifierades sex teman. Viktiga resultat var att positiva relationella mönster (öppen kommunikation, jämlikhet, trygghet), liksom negativa mönster (brist i kommunikation, maktobalans, otrygghet) upplevda i barndomen, påverkade de unga vuxnas självkänsla på lång sikt, utifrån deltagarnas retrospektiva rekonstruktion. De negativa mönstren tycktes däremot bearbetas till mer adaptiva och genomtänkta modeller i romantiska relationer i vuxen ålder. Deltagarna som upplevt tidigare relationer som skadliga eller ambivalenta, uttryckte stor vilja att öva interaktioner med nya anknytningspersoner. Följande principer i relationer poängterades: att ha god kommunikation med sin partner, att avsätta tid och rum för varandra, att ge kärlek, att behålla jämlikhet och att sätta gränser. Dessa principer tycktes avspegla både inlärd relationella mönster och de som formades på grund av egen relationell erfarenhet. Resultaten antydde att en balanserad självkänsla borde uppenbara sig i positiva emotioner och acceptans av livet, vilket tillsammans med bra hälsotillstånd kännetecknar individens välbefinnande. Framtida forskning bör fördjupa studiens fynd genom att använda en kombination av kvantitativa och kvalitativa metoder eller multipla intervjuer respektive intervjuer i fokusgrupper.

*Nyckelord:* vuxenblivande, familjerelationer, självkänsla, välmående, interpretativ fenomenologisk analys.

## **Tack!**

Stort tack till alla deltagare i denna studie, samt alla psykologlärare vid Lunds universitet som kunskapsbärare, särskilt till Per Johnsson för en outtömlig optimism och tro på författaren. Även tack till min familj och vänner för stöd och tålamod!

## Innehållsförteckning

Inledning .....	1
Definition.....	1
Terror Management Theory (TMT) och självkänsla.....	2
Self Determination Theory (SDT) och självkänsla.....	3
Självkänsla och familjefaktorer.....	4
Ungas upplevelse av familjens värde.....	5
Anknytningens betydelse för familje- och nära relationer.....	7
Förnyad anknytning i vuxenblivande.....	8
Självkänsla och psykologiskt välmående.....	9
Självkänslans etiska innebörd, reellt, idealt och negativt själv.....	11
Förvrängningar i självkänsla.....	12
Syfte och frågeställningar .....	13
Metod.....	13
Design .....	13
Teoretisk ansats.....	14
Författarens förståelse .....	15
Val av deltagare.....	15
Datainsamling och procedur.....	16
Dataanalys.....	17
Etiska och metodologiska överväganden.....	17
Resultat.....	18
Diskussion.....	39
Resultatdiskussion.....	39
Metoddiskussion.....	48
Slutsatser.....	50
Framtida forskning och praktiska implikationer.....	51
Referenser.....	53
Bilaga 1: Intervjuguiden .....	57
Bilaga 2: Inbjudan .....	58
Bilaga 3: Information för deltagarna med samtyckesblankett .....	59
Bilaga 4: Rosenbergs självkänsla-formulär.....	61

## Inledning

Relationer med andra är en viktig del av vår inre värld oavsett vad vi tänker om de närmaste och vilka positiva eller negativa minnen vi har från barndomen. Relationell erfarenhet är en typ av kunskap som är inbyggd i vår kropp, i våra kognitiva och emotionella grunder samt i våra etiska principer. Denna kunskap blir som en kompass på vägen från barndomens trygga hamn till nya länder i vuxenlivets nära relationer.

Hur upplever man som ung vuxen sina tidigare relationer med föräldrarna? Hur använder en den kompassen i sitt liv som vuxen? På vilket sätt bearbetas familjeprinciperna till egen förståelse och byggs in i ens självkänsla? Dessa frågor blir allt viktigare när en ungdom befinner sig i övergångsperioden till ett vuxet liv, nämligen i den period som Arnett kallade för vuxenblivande (emerging adulthood) (Arnett, 2006).

Vuxenblivandet (mellan 18-25 år) kännetecknas av omfattande möjligheter till utveckling, samtidigt som en ung vuxen i de flesta europeiska länder ännu inte är bunden till ett yrke eller en familj. De flesta unga vuxna upplever att de är på väg till sin framtid (att bli fullt vuxna), och vuxenblivande är en tid när individen känner behov av både autonomi och närhet ("relatedness") (Arnett, 2006). Eftersom unga vuxna utforskar egna talanger, önsknings och möjligheter, får de tillgång till breda reflektioner om självvärde och själv effektivitet – till det som i kulturen motsvaras av ordet "självkänsla".

Relationen till sig själv respektive andra, vikten av eget värde som människa och förmåga att reflektera över egna fram- och motgångar blir väldigt viktiga i den här övergångsperioden. Dessa reflektioner är nära kopplade till förmågan att reglera sig själv, välja rätta strategier och på det viset öka sin livskvalitet.

**Definition.** Begreppet "självkänsla" (eng. self-esteem) innebär enligt Branden (2001) ens erfarenhet av att vara kompetent i att klara livets grundläggande utmaningar och att vara värd lycka. Det betyder att självkänsla inkluderar två komponenter: 1) själv-effektivitet – "förtroende i ens kapacitet att tänka, välja och ta egna beslut" och 2) själv-värdighet – "förtroende i ens rätt att vara lycklig... och att prestation, framgång, vänskap, respekt, kärlek och uppfyllelse är lämpliga för denne" (Branden, 2001, s. 110).

Både själv-effektivitet och själv-värdighet är betydelsefulla komponenter som formar termens innebörd. Utifrån ett historiskt perspektiv har självkänsla tolkats som, å ena sidan, kompetens eller effektivitet (James, 1890, refererat i Kernis, 2003), och å andra sidan, som värdighet (Rosenberg, 1965). I båda fallen uppmärksammas att den inre observatören relaterar till en annan del av personligheten – nämligen till den som aktivt agerar i verkligheten och skapar värdena i form av relationer eller kunskaper. Den observatören tycks aldrig vara neutral till det som pågår mellan självet och miljön och både medvetandegör och

utvärderar självets agerande. Begreppets engelska form – self-esteem – pekar nämligen på estimering (bedömning) av ”självet” både i positiv och negativ riktning. Det svenska ordet ”självkänsla” poängterar även en intim kontakt som uppstår mellan den inre observatören och självet i form av emotionell koppling och kroppslig sensation. Baumeister et al. (2003) påpekade att den litterära definitionen av ”självkänsla” är ”hur mycket värde människan lägger på sig själv” (Baumeister et al., 2003, s.2), eftersom både effektivitets-komponenten och värdighets-komponenten i självkänslan medvetandegörs genom ens inre bedömning.

Det viktigaste i denna tvådelade definition av självkänsla är den dynamiska relationen mellan båda komponenterna. Den relationen framträder främst i förhållande till följande situationer: vid utmanande problem där personen ställs inför nya responser, när man bör anpassa sig till en ny miljö och när man får eller förlorar betydande relationer (Mruk, 2006). Självkänslans ”rektangel”(där basen anses som värdighet och sidorna som effektivitet) kan i så fall genomgå synliga ändringar i proportionerna gällande ens upplevda ”effektivitet” respektive ens upplevda ”värdighet”. Dessa tre externa faktorer finns i den vuxenblivande tidsperioden när unga vuxna testar nya studie- och arbetsmiljöer, vilket kräver nya handlingar, och inleder långvariga intima relationer. Därför blir unga vuxnas reflektioner kring livsval i den här tidsperioden ett intressant forskningsobjekt som skulle kunna belysa dynamiska processer i självets utveckling och estimering.

**Terror Management Theory (TMT) och självkänsla.** Enligt en teori som kallas Terror Management Theory har självkänslan en viktig roll i människans överlevnad eftersom den uppstår på grund av två basala mänskliga motivationer: att tillgodose nödvändiga behov, och att leva oavsett medvetandet att vi alla kommer att dö. Mötet mellan de två motivationerna blir möjligt tack vare självkänslan som utvecklas för att hjälpa individen att överskrida rädslan att dö genom att ”leva med andra i en gemenskap av etiska övertygelser som tycks sträcka sig bortom den mörka dörren” (Mruk, 2006, s. 121). Det betyder att människan genom självbedömning skapar ett slags anpassning till sin existens och även till samhällets normer (och därför har självkänslan i grunden en något villkorlig karaktär). Den anpassningen sker genom att självkänslan reglerar individens beteende och hjälper oss att hantera ångest och andra negativa emotioner.

Det är viktigt att påpeka att oavsett några generaliseringar har TMT ett viktigt förslag för konstruktion av begreppet ”självkänsla”. Teorin framhåller att både det fysiologiska och det kognitiva (inlärda och omvärderade) inträffar i självkänslan. Det går således inte att ignorera en eller annan komponent i människans uppskattning av sig själv. Forskning fokuserar främst på självkänslans kognitiva innehåll, exempelvis moral eller intellektuellt förtroende (Chan & T-Wing, 2016; Morowati et al., 2000) och begränsar

självkänslans komplexa innebörd. Dess komplexitet och framförallt självkänslans djupa förbindelse med en persons psykiska välbefinnande nämns i avsnittet som beskriver anknytningsteorins perspektiv på begreppet.

**Self Determination Theory (SDT) och självkänsla.** SDT poängterar att människan har tre grundläggande behov – autonomi, kompetens och relationell närhet. Självkänsla betraktas här som ett viktigt fenomen som påverkar personens självreglering och genuinitet, och två av de tre behoven korresponderar nära med självkänslans innebörd. Brister i kompetens, autonomi och värdighet sänker ens kapacitet att leva autentiskt (att vara sig själv i vilket som helst sammanhang), medan känslan att vara kompetent, autonom och relationellt bunden resulterar i så kallad ”true self-esteem” (Mruk, 2006, s.112).

Inom ramen för SDT diskuteras ofta självkänslans samband med inre och yttre motivation, och självkänsla kan definieras som ”bräcklig” eller ”stark”, ”sann” eller ”villkorlig”, respektive ”hög” eller ”låg” (Moller et al., 2006). Det viktiga är att SDTs ramverk ändrar den dikotoma uppfattningen avseende ens värde (”bra” eller ”dålig” respektive ”effektiv” eller ”ineffektiv”) till en mer varierad syn där självkänslan tolkas utifrån en praktisk applikation: Hur genuint handlar en i varje stund? Hur djup är ens känsla av inre samband mellan det agerande självet och det observerande självet? Hur öppet korrigerar en individ sin inre bild ifall en misslyckats med att vara genuin?

Autenticitet definieras av Kernis (2003, s. 1) som den ”obegränsade driften av ens sanna själv (true self) i det vardagliga livet”. Forskaren poängterade att autenticitet byggs på optimal självkänsla - en ”gynnsam sensation av ens värde som härrör från positiv erfarenhet vilken involverar ens handlingar, kontextuella faktorer och interpersonella relationer” (Kernis, 2003, s. 1). Det är tydligt att Kernis (2003) utvidgade begreppets innebörd genom att ta in såväl privata som sociala kontexter. Samtidigt konkretiserades även flera olika komponenter i den dynamiska observationen av självet som skulle kunna bidra till ens autenticitet: medvetenhet, opartisk bearbetning, handling och relation.

Dessa fyra komponenter har nära koppling till definitionen av självkänsla som inre utvärdering av självets agerande. För att uppnå en mer korrekt syn på verkligheten behövs självets ständiga vilja att medvetet bearbeta handlingar och relationer samt justera dem mot kontexten. Processen av estimering är alltså kopplad till både kropp och själ: bra känsla för sina handlingar (”feel good”) stödjer ens autenticitet, vilket i sin tur positivt påverkar ens välbefinnande. Den cirkeln av självutvärdering och självbelöning undersöktes av SDT-forskarna utifrån individens nära kontexter. För att ta ytterligare ett steg fram i förståelsen för självkänslans framväxt behövdes även utvecklingspsykologiska perspektiv på problemet, exempelvis retrospektiva studier som utforskar människans tidigare erfarenheter av agerande



och utvärdering.

**Självkänsla och familjefaktorer.** Enligt anknytnings teorin (Bowlby, 2010), utgör primära anknytningspersoner det viktigaste avtrycket på barns syn på sig själva under uppväxten. Barnets självbild formas utifrån anknytningspersonens känslomässiga respons och bedömningar, och anknytningsrelationernas kvalitet spelar en avgörande roll för barnets kommande självkänsla. Enligt Rosenberg (1965) sammansmälter självkänslan med andras ”reflekterade utvärderingar” (reflected appraisals) hos individen (Mruk, 2006).

I Learys teori som fokuserar främst på ett evolutionärt perspektiv, poängteras att självkänslan avspeglar individens upplevelse av sig själv som tillräckligt värdig och kompetent för att ingå i önskade relationer; självkänslans viktigaste funktion är att övervaka individens behov av social integration och öka chanser till överlevnad (Leary & Baumeister, 2000). Social tillhörighet är ett grundmotiv i självkänslan. Stabila, känslomässigt trygga och förutsägbara interpersonella relationer bidrar till individens överlevnad och psykologiska välmående.

Sambandet mellan desorganiserade anknytningsmönster och låg självkänsla studerades av Bretherton och Munholland (2008) samt Marvin och Britner (2008) och visade en stark korrelation mellan båda faktorerna som också var stabil över en längre tidsperiod. Pinheiro och Matos (2009) analyserade relationen mellan självkänsla och familjestruktur (skilda respektive intakta familjer) hos 403 ungdomar i åldrarna 14-19 år. Studien visade att familjestrukturen inte hade signifikant samband med självkänsla, men att ungdomar från intakta familjer med höga nivåer av konflikter mellan föräldrarna rapporterade lägre självkänsla. Kirks studie (2002) kom fram till liknande resultat, nämligen att nivå av upplevd familjekonflikt påverkade självkänslan, grad av intimitet och tillfredsställelse hos unga vuxna; barn som upplevde svårigheter i kommunikationen mellan föräldrarna fortsatte bära med sig rädslan inför det kommunikativa scenariot upp till vuxenlivet.

Orths (2018) longitudinella studie som följde 8 711 personer i åldrarna 8 till 27 år fann att kvaliteten av sociala interaktioner med vårdgivare skapade grunden för självkoncept, vilket påverkade barnets självkänsla under långa perioder i livet. Andra faktorer i familjemiljön t.ex. föräldraförhållande, faderns närvaro, depression hos modern, familjens socioekonomiska status hade mindre effekter på självkänslan jämfört med interaktionen.

Relationella kompetenser och relationell trygghet tycks skapa de bästa förutsättningarna för ens psykologiska välmående både under uppväxten och i vuxen ålder. Denna aspekt undersöktes särskilt på kliniska populationer i Sverige och blev ett viktigt inslag i förståelsen för anknytnings påverkan på en persons framtid (Cederblad, 1999; Olsson & Hochwälder, 2008). Redan i tidig barndom utvecklas desorganiserade relationella modeller på grund av brist i tillit till vuxna och otillräckligt föräldraskap. Negativa bedömningar som lanseras av viktiga andra tas

in och blir en del av en splittrad självbild. Det leder vidare till låg självkänsla, sänkt psykologiskt mående och även psykosociala avvikelser.

Konsekvenserna av vanvård i familjesystemet blev föremål för forskning både i Sverige och utomlands (Socialstyrelsen, 2014), samtidigt som normalpopulationens erfarenheter studerades i mindre utsträckning. Huvuddelen av den forskning som undersökte psykisk ohälsa i samband med individens relation till sin familj var av kvantitativ karaktär och använde i första hand självskattningsformulär (exempelvis SDQ, The Strengths and Difficulties Questionnaire respektive kort bakgrundsinformation om relationer i familjen), enligt en litteraturöversikt av Petersen et al. (2010). Samtidigt har kvantitativa metoder begränsade möjligheter att nå djupare i ungas egna reflektioner kring frågan hur relationella faktorer påverkar deras uppväxt och hälsa, vilket poängterades av forskarna på fältet (Germani et al., 2020; Power & Khmelkov, 1998).

**Ungas upplevelse av familjens värde.** I studien av Lambert et al. (2010), som använde både kvalitativa och kvantitativa tillvägagångssätt, utforskades frågan om ungas närhet till familjen bidrog till deltagarnas känsla av meningsfullhet. I studien fick deltagarna beskriva sina familjer i olika format. Därefter analyserade forskarna om närhet och stöd till familjen kunde förutsäga känsla av livsmening. Studiens resultat pekade på att närheten till familjen var en robust prediktor för unga vuxnas upplevelse av meningsfullhet. I den vuxenblivande perioden, som kännetecknas av instabilitet och identitetsvariation (Arnett, 2006), tenderar unga vuxna att vända sig tillbaka till familjen för att återupprätta känsla av mening och säkerhet. Familjen tolkades av deltagarna som en säker bas som skulle kunna stödja deras identitetsförvirring i den turbulenta perioden. Författarna förklarade den stora betydelse som familjen fick i unga vuxnas värderingar utifrån att familjen har en unik möjlighet att mätta ungas tillhörighets-behov (Lambert et al., 2010). På samma sätt som i Ainsworths (1970) studie där barnet återvände till vårdgivaren vid känslor av rädsla, brukar unga vuxna, som strävar efter livsändamål, återgå till den säkra basen i sin familj. Studien visade att acceptans och ovillkorlig kärlek i relationen mellan barn och föräldrar är djupt rotade i sinnet hos de som befann sig i vuxenblivande tidsperiod.

Ellingsen et al. (2011) utforskade begreppet "familj" hos norska ungdomar i åldersgruppen 13-18 år som bodde i fosterhem. De använde en kvalitativ design (Q-metod) för att skapa förståelse för olika aspekter av familjekonceptet, till exempel vad ungdomar menar med orden "min familj", ungas idéer om tillhörighet och gemenskap, sambandet med identitet, deras bekymmer kring familjen med mera. 22 ungdomar uppmanades att rangordna givna uttalanden enligt hur de själva relaterade till dem. När resultaten analyserades, framkom nya generella mönster kring ungdomarnas relationer till sina familjer. Studien visade att majoriteten av deltagarna hade stark anknytning både till biologiska föräldrar och fosterföräldrar, medan en

del ungdomar visade starkare band till sina biologiska föräldrar och andra till sina fosterföräldrar. Resultaten antydde att biologiska föräldrar skulle kunna ha ett viktigt inflytande på hur barnen tolkar begreppet "familj". Det är i enlighet med utvecklingspsykologins syn på anknytningen: att barn och ungdomar har ett stort behov av gemenskap och tillhörighet till en familjeenhet även om familjen har deformerats på grund av föräldrars missbruk, psykiska sjukdomar eller vanvård av barn. Fosterfamiljen ger i detta fall viktigt stöd och skapar på nytt den trygga tillvaron i barnets liv.

Valdez et al. (2013) utforskade unga vuxnas erfarenheter av familjestress genom djupintervju och empirisk psykologisk metod, och kom till slutsatsen att de som går igenom perioden vuxenblivande påverkas dramatiskt av tidigare upplevd stress i familjekontexten:

*The selfhood could not be separated from sociality, leading to isolation and relationships with controllable, nonsocial objects. The self was also constrained and frustrated by obligations to the family. In addition, emerging adults experienced a sense of ungrounding, unpredictability, and mistrust in familial and personal relationships* (Valdez et al., 2013, s. 1099).

Från unga vuxnas utsagor framkom stressorer som skilsmässa, kontrollerande och emotionellt instabila föräldrar, skam och skuld känslor samt hemlighållande av familjesituationen (Valdez et al., 2013). Forskarna kom till slutsatsen att närvaro av stödjande familjemedlemmar under den kritiska perioden i tidig barndom främjar barns utveckling och förmåga att forma en balanserad självkänsla, medan stressorerna i familjelivet lämnar djupgående emotionella spår och kan förkroppsligas i t.ex. ångest, depression, somatisering. De unga vuxnas berättelser i den studien påverkades av deras minnen, vilket påverkade validiteten i resultaten. Men även andra studier visade att psykologisk förståelse för självet och världen tycktes kvarstå genom hela livet, eftersom känslorna kopplades till tidiga upplevelser (McAdams et al., 2006).

Crocetti och Meeus (2014) studie använde sig av både kvalitativ och kvantitativ studiedesign för att utforska unga vuxnas relationer till familj och vänner. Forskarna fokuserade på kulturella aspekter som kännetecknar italienska medborgare i den vuxenblivande fasen, med hypotesen att makrokulturella faktorer t.ex. landets ekonomiska och politiska förhållanden skulle ha någon påverkan. I studiens första del intervjuades 12 studenter i åldrarna 19-28 år, samtidigt som andra 27 unga vuxna i åldrarna 21-29 år deltog i fyra fokusgrupper. I båda fallen fick deltagarna svara på följande frågor: Hur ser relationerna med din familj ut?, Förändrades de med tiden? och Hur ser relationerna med dina vänner ut?, "Förändrades de med tiden? 76,9% av deltagarna rapporterade goda relationer med familjen, och alla utom en deltagare beskrev att deras relationer kraftigt förbättrades under vuxenblivande fasen. Deltagarna beskrev positiva förändringar i kommunikationskvalitet och att dialogen blev mer likvärdig mellan dem och

föräldrarna. Flera unga vuxna påpekade att de fick ökad förståelse för vissa föräldravanor och förstod nu värdet av föräldrarnas beteende som de tolkat felaktigt under tonårsperioden. Unga vuxna rapporterade däremot ökad selektivitet i vänskapsrelationerna jämfört med relationer med föräldrar.

I den andra, kvantitativa delen av Crocetti och Meeus (2014) studie undersöktes familjens och vännernas betydelse för identitetsskapande där 474 studenter mellan 18-28 år deltog. Även den kvantitativa delen visade familjens stora betydelse för unga vuxnas identitet jämfört med vännernas roll. Dessutom visade endast familjen signifikant betydelse för de unga vuxnas identitet, och detta upplevdes som starkt relaterat till livstillfredsställelse. Både de unga vuxna som fortsatte bo i sitt föräldrahem och de som flyttade hemifrån, poängterade stor betydelse av familjerelationer och deras positiva påverkan på livstillfredsställelse. Studien är genomförd i Italien som har specifika kulturella normer, och dess resultat bör därför jämföras med populationer i andra länder med annorlunda kulturella och sociala traditioner avseende familjen. Däremot kan studiens försök att både individuellt och gruppvis diskutera familjefrågor vara ett bra exempel för forskning som är intresserad av personliga upplevelser med hänsyn till familjerelationer.

Navarro et al. (2017) analyserade hur ungdomar mellan 9-14 år upplever subjektivt välbefinnande. Denna aspekt är potentiellt viktig eftersom att begreppet välbefinnande inkluderar såväl hälsa som positiv inställning till sig själv (Lindwall, 2011), det vill säga god och stabil självbild. Från studien som använde diskussion i fokusgrupper och innehållsanalys av data, framkom följande faktorer som enligt ungdomarna skulle öka välbefinnandet: bra hälsotillstånd, positiva känslor till sig själv, ambitioner i livet, bra resultat i skolan, möjlighet att använda tekniska resurser, bra relationer med vänner, familj och partners, att andra respekterar dem, och att deras behov blir tillgodosedda. Att ha goda relationer med familj och vänner, njuta av god hälsa och ha positiva känslor gentemot sig själv var faktorer som förekom i alla utforskade åldersgrupper. Att ha livsambitioner tycktes däremot vara viktigt endast för äldre deltagare. Studien visade också att de ungdomar som uppskattade bäst familjerelationer (jämfört med de som markerade bäst relationer till vänner) hade högre poäng på subjektivt värderat välbefinnande.

**Anknytningens betydelse för familje- och nära relationer.** Sbarra och Hazans (2015) integrativa modell tolkade sambandet mellan anknytning och separation, förlust och återhämtning utifrån vuxna individers erfarenhet. Enligt forskarnas analys, innebär dysreglering vid förlust av nära relationer i vuxen ålder två basala komponenter - den första är förlust av belöning och den andra är stressrespons till den svåra situationen, vilket uppstår på grund av upplevda hot mot känsla av säkerhet och mot själva relationen. Den första komponenten blev av

intresse för de forskare som studerade anknytning, medan den andra stod i fokus för stressstudier.

Relationella romantiska förbindelser mellan vuxna personer kännetecknas av samma psykofysiologiska särdrag som mellan föräldrar och ett nyfött barn: oxytocin och de endogena opioiderna, vilka framkallar glädje och lindrar smärta. Anknytningsbanden minskar också stressreaktionen vid förluster. Utifrån detta perspektiv upprätthålls och regleras individuell homeostas – både psykologisk och fysiologisk - i relationen genom närvaro och tillgänglighet av en anknytningsfigur såväl i barndomen som i en vuxen romantisk relation (Sbarra & Hazan, 2015). Dysregleringen vid förlust uppstår eftersom det relationella bandet som stödjer balans i individen tas bort vid förlusten av den personen som dog, vilket visar sig i affektiva, beteendemässiga och fysiologiska störningar. Förlust av samreglering illustrerar, enligt forskarna, den kraftfulla effekten av anknytningen. Den senare påverkar individer både fysiologiskt och psykologiskt, och vid framkallande av mentala representationer av relationernas trygga tillvaro kan en övergå från sorg till acceptans av förlusten.

Studien av Sbarra och Hazan (2015) visade att familjerelationer skapar grunderna både för fysiologiskt och psykologiskt välmående hos det lilla barnet och följer med genom livet som mångsidiga representationer: kroppsliga (närvaro, lust på grund av belöning), emotionella (känsla av tillhörighet, säkerhet som framkallar glädje och nyfikenhet) och mentala (t.ex. kommunikativa modeller). De två första är kroppsligt förankrade och formas vid livets början upp till 1 år. Det är svårt att få tillgång till dem genom språket som formas senare i livet. Dessa preverbala delar av självet (Stern, 2000) blir viktiga komponenter av en människas självkänsla och hjälper denne att gå genom livets stressfulla utmaningar, enligt Sbarra och Hazans (2015) teoretiska ramverk. Den tredje komponenten – mentala bilder eller audiala spår av kommunikativa modeller kan framkallas genom retrospektiv verbalisering, dvs. återberättande av ens historia (Havnesköld, 1992), vilket kan skapa förutsättningar för analys av de ”dolda” preverbala självkänslans komponenter och synliggöra tidigare representationer av eget värde som uppstår på grund av anknytningens komplexa underlag.

**Förnyad anknytning i vuxenblivande.** Park et al. (2004) utforskade i sin studie med stort urval (795 unga vuxna) associationer mellan anknytningsstil och sju grundpelare av självkänsla – Guds kärlek, familjestöd, akademisk kompetens, tävling, dygder, andras godkännande och utseende. Forskarnas hypotes var att tryggt anknutna individer borde vara mer benägna att grunda sin självkänsla i familjestöd och Guds kärlek eftersom dessa källor tycktes ge villkorslös kärlek. Hypotesen fick stöd i studiens resultat även om det inte fanns ett orsakssamband mellan anknytningsstil och objekt som självkänslan refererade till. Forskarna reflekterade om hur tidiga interaktioner med vårdgivare, vilka utgör ett slags relationsmall,

skulle kunna påverka interaktionen med andra under hela livet. De kom fram till att nya mönster borde uppstå i samband med romantiska relationer i vuxen ålder vilka skulle kunna korrigera inlärd anknätningsresponser. Ett tryggt förhållande i vuxen ålder borde leda till att osäkert anknätna personer skulle bli mindre beroende av andras godkännande och lära sig referera till familjens stöd, på samma sätt som tryggt anknätna individer gjorde i barndomen (Park et al, 2004).

Resultaten av Park et al.'s studie (2004) var i enlighet med Sbarra och Hazans (2015) och Zeiman och Hazans (2008) reflektioner om att man skapar samma anknätningsfigurer i vuxenlivet vilket gör det möjligt att hantera relationell och fysisk homeostas jämfört med den tidiga barndomen. Den asymmetriska anknätningen skulle enligt den hypotesen, kunna ersättas i vuxen ålder med den symmetriska (reciproka) anknätningen (Zeiman & Hazan, 2008). Samtidigt begränsade sig Park et al. (2004) till utforskandet av emotions- och tankemässiga faktorer utan att koppla dem till fysiologiska processer som väcks i samband med deras aktivering. Uppenbarligen kräver sådana studier annan design, exempelvis experimentell eller kvalitativ.

**Självkänsla och psykologiskt välmående.** Senare forskning visar att optimal självkänsla har ett starkt positivt samband med anpassning och välmående, känslomässig stabilitet och en positiv korrelation med livstillfredsställelse (Lindwall, 2011). Den senare tillskrevs en avgörande roll i individens välbefinnande (well-being) som ett komplext fysiskt och psykiskt fenomen där lycka, positiv affekt och frånvaro av negativa affekter interagerar med varandra och skapar nödvändiga copingstrategier hos individen (Antonovsky, 2014). Välbefinnande borde ha en stark positiv koppling till individens subjektiva inställning till sina framgångar, nämligen effektivitet i förverkligande av egna mål (självkänslans effektivitetsdel) och acceptans (självkänslans värdighetsdel).

Eftersom en av självkänslans viktigaste funktioner är att reglera beteendet för att utveckla meningen med sitt liv och kopplingen till andra (Mruk, 2006), kan man anta att individer med obalanserad eller låg självkänsla skulle ha emotionella och beteendemässiga svårigheter. Om inre krav inte samstämmer med ens försök att förverkliga sig, minskar ens självkänsla vilket resulterar i ihållande negativ och nedsättande självbild. Det låga självvärdet bibehålls av kontinuerligt självkritiskt tänkande. Ständig repetition av den negativa cirkeln och fokus på nedgångar leder så småningom till beteendeändringar och psykologiska störningar. Kolubinski et al. (2019) föreslog en metakognitiv modell för självkänsla, där processen av självkritisk ruminering och associerade metakognitiva övertygelser tycktes förmedla samband mellan affekt och självkänsla. Studiens resultat visade att ruminering, grad av depression och självkritik var för sig påverkade självkänslans olika nivåer.

I DSM-V är symtom som låg självkänsla, negativa självutvärderingar och höga

nivåer av självkritik kopplade till 21 olika sjukdomar, bland annat depression, ångest, anorexia, bulimia nervosa, sexuell dysfunktion och undvikande personlighetsstörning. Dessa symtom är kopplade till individens karaktärsdrag, till riskfaktorer eller kan uppstå som konsekvenser av andra psykologiska tillstånd – exempelvis ansågs depression respektive ångest både som orsak och som konsekvens av låg självkänsla (Sowislo & Orth, 2013).

Germani et al. (2020) utforskade korrelationen mellan autonom-relationellt själv (dvs. ett själv som kännetecknas både av hög autonomi och relationellitet) och depressiva symtom genom att beakta effekterna av trygg anknytning och självkänsla hos unga vuxna i Italien. Forskarna fokuserade på den vuxenblivande perioden på grund av den avgörande roll som autonomi och relationer spelar i denna utmanande livsfas. Studiens resultat tydde på att autonom-relationellt själv har en skyddande effekt mot depressiva symtom. Integrering av båda tendenserna - i autonomi och i relationella band - leder, enligt Germani et al. (2020) till ökad självsäkerhet och självförtroende i relationer hos unga vuxna. Studiens resultat poängterade vikten av meningsfulla, ömsesidigt tillfredsställande interpersonella relationer i denna livsperiod parallellt med ens förmåga att behålla en differentierad och integrerad syn på självkänsla.

De flesta variabler i studien visade medelstora till stora effektstorlekar, vilket med hög säkerhet indikerade att svag självkänsla skulle kunna bidra till depressiva symtom. Individer med svag självkänsla sökte ofta försäkring från föräldrar, vänner och partners för att höja självets värde. Svag självkänsla tycktes kunna leda till socialt undvikande, minskat socialt stöd och som följd till depressiva symtom. Forskarna fann även intressanta könsskillnader. Lägre nivåer av självkänsla var, som väntat, mest vanliga hos kvinnor än hos män. Däremot rapporterade kvinnor högre integration av autonomi och relationell närhet, medan män hade lägre poäng avseende syntesen av självets autonoma och relationella komponenter.

I den retrospektiva studien av Reid et al. (2019) utforskades hur livshändelser påverkade individer med ätstörningar, och man uppmärksammade låg självkänsla som ett specifikt tema i deltagarnas livsberättelser. Detta tema hade hög frekvens hos majoriteten av deltagarna, den nämndes ofta i samband med konsekvenser av emotionellt laddade relationer med de närmaste och i samband med ångest och depression. Forskarna poängterade att traumatiska händelser såsom smärtsamma förluster och övergrepp i barndomen ledde till utveckling av dysfunktionella strategier i känslohantering, och skulle kunna kopplas till ökad ångest och depression samt ätstörningar. Den tematiska analys som gjordes i den studien med semistrukturerade intervjuer i grunden (McAdams' Life Story Interview) ökade förståelsen för dysfunktionella mönster i ätstörningsproblematik. Livsberättelserna presenterade

nyanserade synvinklar gällande det förflutnas kraftiga inverkan på klientens nuvarande psykologiska tillstånd.

**Självkänslans etiska innebörd, reellt, idealt och negativt själv.** Frågan om en balanserad och utvecklad självkänsla predicerar etiska handlingar är inte entydigt i forskningen. Å ena sidan har forskningen inte hunnit någon direkt koppling mellan moral och estimering av individens egna framgångar och nedgångar, å andra sidan avspeglar självkänslan viktiga värderingar och borde därför innehålla ett inslag av den personliga- och gruppetiken. Det senare skulle kunna sträcka över allmänmänskliga etiska principer, om vi hade reflekterat över självkänsla hos de kriminella. En omfattande metaanalys av 42 studier visade att självkänsla tycktes ha en liten negativ effekt på brott och brottslighet (Mier & Ladny, 2018). Det kan förklaras med att ett ”moraliskt själv” har negativ korrelation med kriminellt beteende. Den globala självkänslan hade dock inte ett signifikant linjärt samband med socialt avvikande livsstil (Cheng, 2014).

I Power och Khmelkovs studie (1998) utforskades utifrån självskattning olika nivåer i barns och ungdomars etiska värderingar i förhållande till idealt, reellt och negativt (dreaded) själv. Flera nivåer avspeglade, enligt forskarna, den kognitiva och moraliska utvecklingen under barndomen, där individen på nivå 1 tänker om sig själv som ”nice”, ”good” eller ”bad”, på nivå 2 tolkar sina handlingar utifrån deras instrumentella värden (om de leder till belöning eller bestraffning), på nivå 3 differentierar sina etiska och gruppetiska grunder, på nivå 4 jämför sin karaktär och handlingar med samhälleliga normer i större kontexter. Högre nivåerna associerades med djupare etiska analyser om egna handlingar och tolkades som ett transitivt moment i forandet av deltagarens karaktär och förståelse för självkänsla.

Även om nivåerna i etiskt själv inte ansågs ha någon direkt relation till självkänsla, visade Power och Khmelkov (1998) att deltagarnas moraliska självkritik och reflektioner kring att förverkliga sig som ett negativt själv var förknippade med lägre självkänsla. Detta överensstämde med tidigare tolkning av självkänslans funktion som att hjälpa individen att leva upp till sina förväntningar. Måttlig sänkning av självkänslan var kopplad till rimlig självkritik, medan uppfattningen att man skulle bli ett negativt själv förklarades av forskarna som alarmerande. De deltagare med extremt låg självkänsla, beskrev negativa själv som om de skulle bli samma personer som sina fäder.

Studiens fynd är fortfarande intressanta för forskning. Försöket att se på självet som balansering mellan det ideala, det verkliga och det negativa, möjliggör en bredare förståelse för hur utvärderingen av självets agerande bearbetas i medvetandet, och i så fall självkänslans olika lager. I tidigare rubriker diskuterades ”självkänslas rektangel” och balansen mellan två komponenter – effektivitet och värdighet. Utifrån Power och Khmelkovs studie (1998) fick



estimering av självet flera nya dimensioner, den ideala (+), den verkliga (+/-) och den negativa (-). Även individer med hög självkänsla skulle kunna korrigera självet ideala bild genom självkritisk insyn, vilket kanske orsakas av människans behov av att förankra sig i verkligheten för att öka egen effektivitet. Verklighetsförankring, korrigering och framgångar leder till stegrad självvärdighet ("feel good"), medan fokus på självet negativa bild och upplevda hinder som uppstår på vägen till åstadkommelse av den ideala bilden eventuellt leder till ruminering och vidare till ångest och nedstämdhet.

**Förvrängningar i självkänsla.** Massmedia och populärvetenskapliga artiklar belyser självkänsla som en väsentlig källa till social framgång och lycka. Detta stimulerar, enligt Park et al. (2004) till så kallat jagande efter "hög" självkänsla.

Forskarna poängterar olika typer av motivation som kan öka självkänslan. Motivationen skulle kunna ha undvikande karaktär – för att hantera negativa emotioner kopplade till framtidens oförutsägbarhet, bland annat ångest. Även den positiva motivationen kan förvrängas av andras negativa eller villkorliga förstärkningar: att man måste vara stark, autonom, vacker, framgångsrik och så vidare, för att inte bli avvisad eller kritiserad (Park et al., 2004). Livsmodeller av lycka, goda relationer och effektiv karriär kan bli standarder eller förebilder som ständigt jämförs med egna resultat, vilket också synliggör diskrepanser i självkänslan. Strävan efter "hög" självkänsla leder, enligt forskarna, till negativa konsekvenser inom många områden – i studier, karriärer, relationer och hälsa. För att undvika höga kostnader av självbilden föreslog Park et al. (2004) att skapa ett ovillkorligt själv (dvs. korrigera egna livsmål i förhållande till egna behov; kritiskt utforska målens kulturella eller familjemässiga grunder), sluta jämföra sig själv med andra och på detta sätt lämna externa motivatorer och inkludera andra i sina livsmål (dvs. koppla sitt liv till mer omfattande mål som hjälper andra människor). Strävan efter egen värdighet kommer i så fall att ändras till strävan efter viktiga och gynnsamma mål för världen.

Baumeister et al. (2003) som sammanfattade forskningsresultat från 1970-talet till 2000-talet poängterade ett fåtal vinster med "hög" självkänsla, även om forskarna hittade samband mellan lycka, välmående och positiv själv-estimering. Forskarna föreslog annan definition av "hög" självkänsla - som själv-förälskande eller narcissism. Korrelationen mellan "hög" självkänsla och brottslighet tycktes återspegla denna tendens. Studien myntade också begreppet "hotad egotism", den defensiva höga självkänslan, där en positiv bild av självet blir ifrågasatt av andra människor. Forskarna spekulerade kring att en uppblåst självkänsla, när en betraktar sig själv mer gynnsamt jämfört med sina kamrater, är på lång sikt förknippad med socialt avvikande beteende.

Sammanfattningsvis kan man säga att "hög" självkänsla inte garanterar bra

relationer, stark autonomi och effektivitet eller psykologiskt välmående. Snarare är en balanserad självkänsla det optimala, där båda komponenterna värdighet och effektivitet kopplas samman i en jämn proportion (Branden, 2001). God känsla av sig själv (kroppslig, emotionell, kognitiv acceptans av självet) manifesteras genom effektiva handlingar. De senare jämförs i första hand med individens tidigare aktioner. Det effektiva självet kommer att förstärka och motivera det relationella självet inifrån, och vice versa. Räckvidden mellan självets värdighets-dimensioner (idealt, verkligt och negativt själv) blir också smalare och mer balanserad genom att närma sig det reella självet som en gyllene medelväg.

Den komplexa processen av estimering av självets agerande blir ännu svårare i vuxenblivande när unga vuxna utmanar autonomi och relationell närhet i nya kontexter (Arnett, 2006). Självkänslans båda komponenterna aktiveras genom att individen skapar nya responser eller pendlar mellan nya och gamla. För att skapa förståelse för denna komplexitet behövs kvalitativa reflexiva tillvägagångssätt, vilka sällan applicerats i tidigare forskning på samband mellan självkänsla, familjerelationer och välmående.

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att åskådliggöra unga vuxnas syn på relationer i familjen, sin egen självkänsla och psykologiska mående. Studiens specifika frågeställningar är följande:

- Hur ser unga vuxna på sin erfarenhet av relationer med familjemedlemmar?
- Vilket samband har nära relationer med unga vuxnas självkänsla?
- Har psykologiskt välmående samband med familjerelationer och självkänsla?

### **Metod**

#### **Design**

De flesta forskningsprojekt som undersökt kopplingar mellan familjerelationer, självkänsla och välbefinnande, har haft kvantitativ karaktär och använt för denna design typiska mätinstrument (enkäter, formaliserade frågeformulär eller självskattningar) för att undersöka sambandet mellan faktorerna. Kvantitativa metoder har begränsade möjligheter att komma djupare till ungas egna reflektioner kring frågan hur relationella faktorer påverkar deras uppväxt och hälsa. Det finns en stor brist på kvalitativa vetenskapliga studier som utforskar ungdomars personliga berättelser. Narrativens roll kan knappast överskattas när man studerar dynamiska processer i självkänsla i samband med nära relationer. Att utforska ungdomarnas minnen om barndomen genom semistrukturerade intervjuer är ett möjligt forskningssätt för att få tillgång till inre kunskaper och reflektioner. Insamlade data från intervju-berättelser inkluderar flera innehållsmässiga komponenter förutom de semantiska, exempelvis talets modalitet och tystnader.

De ungas utsagor kan belysa tidiga brister i familjesystemet och samhällets sociala organisation. Relevans och potentiella fördelar med kvalitativ forskning på detta område är att den har förebyggande karaktär utifrån ungas upplevelser av den tidiga familjekontexten. Staten skulle kunna undvika stora ekonomiska insatser i samband med att ungdomar placeras på en sluten institution och minska psykologiska påfrestningar både för ungdomar och familjer, om vi skulle kunna investera i förebyggande hälsofrämjande faktorer i familjesystemet. Utifrån ungdomarnas utsagor skapas ny kunskap som kan användas för att varna allmänheten för konsekvenserna av brister i familjerelationer, samt skapa mer effektiva förebyggande insatser mot avvikande beteendeformer i den tidiga utvecklingskontexten, exempelvis flera familjeprogram, terapikurser i tidigt skede av problemutveckling hos ungdomar och föräldrar, coachande samtal i skolor och självcoachande tekniker.

Denna studie använde sig av en semistrukturerad intervju (Kvale & Brinkmann, 2014), vilket gjorde det möjligt att höra deltagarna prata fritt om en viktig aspekt av sitt liv. I dialogen med forskaren fick tematiska komponenter såsom självkänsla, familjerelationer, närhet, kärlek och omsorg en individuell belysning och variation. Forskningsfrågorna uppmuntrade deltagarna att berätta om sin erfarenhet i relation till det centrala fenomenet – självets uppväxt och reflektionens kontinuitet i förbindelse med relationella faktorer.

Jag försökte i dialogen med deltagarna hitta rätt balans mellan att ha kontroll över intervjuprocessen och att ge utrymme för den intervjuade att obehindrat uttala sina åsikter och generera reflektioner (Willig, 2013). En väl genomtänkt intervju-agenda, kontextualisering av den mottagna informationen och en medvetenhet om processen som uppstår mellan forskaren och försökspersonen gör det möjligt, enligt Potter och Hepburn (2005), att fördjupa förståelsen för den centrala forskningsfrågan: vilket förhållande finns mellan unga vuxnas självkänsla, relationer och psykologisk hälsa.

### **Teoretisk ansats**

Studiens epistemologiska position hade fenomenologisk grund, vilken utgår ifrån att ett subjekts reflektion alltid är intentionell, dvs. har riktningen på ett objekt och tar upp världens komponenter i form av olika fenomen. Fenomenologins syfte är att överföra levande erfarenheter till textuella uttryck (Beck, 2020). I samband med detta sätter en fenomenologisk studie den personliga upplevelsen i fokus och undersöker upplevelsens struktur och kvalitet (Willig, 2013). Denna studie hade betoning på individens erfarenhet gällande självet och relationerna, med syfte att utveckla kunskap om salutogena faktorer i kommande forskningsprojekt som kan främja ungas välbefinnande.

Den kvalitativa analysmetod som användes i studien var interpretativ fenomenologisk analys (IPA). Den följer Heideggers (2010) principer om en tolkares förförståelse av kvalitativa

data och principen om den hermeneutiska cirkeln - en modell av tolkning där helheten relaterar till delarna och vice versa i en repetitiv cirkulär process (Smith et al., 2010). Interpretativ fenomenologisk analys anser att tolkningar, som bör kännetecknas av hög reflexivitet, kan berätta om människans förståelse för världen, hur deltagarna gör mening av det upplevda. Det kräver att forskaren identifierar, beskriver och begriper två nyckelkomponenter av forskningspersonernas berättelser: ett objekt av tänkande och personliga värderingar om sådant objekt (Smith et al., 2010). Forskning går igenom flera nivåer av förståelse, från det som är ”synligt” för deltagarnas medvetande till det ”osynliga”, med reservationen att även forskaren har viss blindhet gentemot några innehållsmässiga aspekter.

En väl utförd IPA-studie bör, enligt Smith (2011), kännetecknas av följande: ett tydligt fokus, starka data som behandlats med noggrannhet; ett tillräckligt stort utrymme för varje tema och att analysen bör vara av interpretativ karaktär och ska poängtera både likheter och skillnader. IPA-studien brukar följa flera steg: 1. Läsning och omläsning av en transkriberad intervju, 2. Första noteringar (beskrivande kommentarer till innehållet), 3. Formulering av upptäckta teman, 4. Sökning efter samband mellan upptäckta teman, 5. Övergång till nästa intervju, 6. Observation av mönster som kännetecknar alla insamlade fall. I denna studie fick steg 3 en modifiering, eftersom grundläggande teman redan blev upptäckta när intervjuguiden konstruerades. Inom ramen för steg 3 verifierades istället kända teman och hur de fick uttryck i berättelserna.

**Författarens förförståelse.** Jag blev intresserad av sambandet mellan unga vuxnas relationella svårigheter och psykologiska välmående när jag jobbade på Statens Institutionsstyrelse. Jag upplevde att familjerelationer är en viktig grund i unga vuxnas liv oavsett den ambivalenta erfarenheten som de unga fått i barndomen. Mitt intresse sträckte sig också över familjeetiska principer i det moderna samhället och jag skrev en uppsats om familjeetiken. Dessa erfarenheter skulle kunna påverka min förförståelse för familjekoncept som avgörande för självkänsla och välmående, vilket kan betraktas både som berikande grundkunskap och som snedvridning i den analytiska processen som utfördes inom ramen för IPA.

**Val av deltagare.** Inklusionskriterierna för deltagande i studien var att deltagaren såg på familjerelationer som viktiga för sin uppväxt, att de var i åldern 18-24 år och kunde göra sig förstådda på svenska. De individer som uppfyllde urvalskriterierna erbjöds ett frivilligt deltagande med personlig vinst att fördjupa egna reflektioner kring sin uppväxt. Deltagarna i studien var motiverade att utforska samband mellan relationer och självkänsla, vilket blev en förutsättning för vårt samarbete. Alliansen byggdes på ömsesidig tillit, vilket var av särskild vikt eftersom deltagarna eventuellt kunde återuppleva obehagliga minnen när de berättade om sina barndomsupplevelser och relationer till de närmaste. Jag såg till att deltagarna var bekväma

under intervjuerna genom att ställa frågor om deras mående och därigenom skapa en dialog med dem. Frågorna i intervjuguiden anpassades till varje deltagare utifrån dennes val av riktning i sitt berättande. Dataanalysen utfördes efter att all data samlats in. Datamängden transkriberades och beskrevs enligt stegen i IPA. Deltagarna informerades om på vilket sätt de skulle få tillgång till studiens resultat.

**Datainsamling och procedur.** Utifrån studiens frågeställningar konstruerades en intervjuguide som omfattade 12 frågor (se Bilaga 1). Först genomfördes en pilotintervju med en deltagare för att undersöka om frågorna i guiden tog upp alla bestämda komponenter inom ramen för en 40-minuters intervju. Tidsbegränsningen för intervjuerna sattes utifrån tidigare liknande forskning (Bretherton & Munholland, 2008; Crocetti & Meeus, 2014; Germani et al., 2020) med motiveringen att deltagarnas uppmärksamhet avtar efter cirka 40 minuter. Fråga 5 korrigerades efter pilotintervjun så att definitionen av självkänslan togs bort för att låta deltagarna själva definiera begreppet. Pilotintervjun inkluderades i analysen eftersom det inte fanns några skillnader mellan den och andra intervjuer och för att få ett mer varierat innehåll i analysen.

Deltagarna rekryterades genom internet (befintliga ungdomsforum och ungdomsgrupper på Facebook). De fick en kort inbjudan med beskrivning av forskningsprojektets syfte och struktur (se Bilaga 2). Personer som tackade ja fick via e-mail en mer detaljerad beskrivning av studien och samtyckesblankett (se Bilaga 3) och blev ombudda att skicka tillbaka ifyllt samtyckesblankett till mig om de accepterade hur informationen skulle behandlas i studien. Nio individer anmälde intresse för att delta i studien, men två av dem inkluderades inte på grund av att de inte svarade på mina brev. Semistrukturerade intervjuer genomfördes sedan enligt intervjuguiden med sju unga vuxna som uppfyllde kraven för deltagande. Intervjuerna genomfördes på videotjänsten Zoom via ett konto med skyddad identitet i december 2020 – februari 2021. Före intervjutillfället uppmanades deltagarna att fylla i Rosenbergs skala för självkänsla (se Bilaga 4) via en internet-länk för att reflektera kring självkänslans fenomen. Intervjuerna spelades in och transkriberades därefter.

Studien hade totalt åtta deltagare (1 från pilotintervjun och 7 andra) i åldrarna 18-24 år. Könsfördelningen i studien var två män och sex kvinnor. Urvalet kännetecknades av en viss variation avseende a) relationer: sex av åtta deltagare var i långvariga nära relationer och bodde tillsammans med partner, två av dem bodde fortfarande med föräldrar; två deltagare var ett par; b) utbildning: sex deltagare studerade på högskolenivå, en var gymnasieelev, och en arbetade; c) ursprung: tre deltagare var utlandsfödda och flyttade till Sverige som barn, de övriga var födda i Sverige. Medellängden på intervjuerna var 35 minuter med variationen 30-40 minuter.

**Dataanalys.** En sexstegs analys (Smith et al., 2010) användes för analys av insamlad data, eftersom den metoden ger möjlighet att observera liknande betydelser och erfarenheter från

en datamängd, men också tar upp skillnaderna i reflektioner avseende familjerelationer, välbefinnande och självkänsla. En löpande journal över deltagarnas reaktioner fördes under intervjuerna. Vidare nedtecknades mina reflektioner efter varje intervju och i samband med olika steg i analysen. Vid transkriberingen behöll jag deltagarnas ordval och meningsstruktur.

Analysen hade först en induktiv karaktär för att möjliggöra identifiering av de teman som inte motsvarade frågeställningarna (Braun & Clarke, 2006). Det gjordes genom läsning och omläsning av en intervju och parallell notering av viktiga meningsenheter. Samma process upprepades för varje intervju (Smith et al., 2010). Vidare jämfördes grundläggande meningsenheter och konstruerades sex teman ifrån semantiskt liknande meningsenheter (Kvale & Brinkmann, 2014). En karta över valda meningsenheter och deras samband med teman ritades, vilket underlättade observation av variationer i samma tema hos olika deltagare och utforska meningar i vidare analys med avsikten att ge en mer tillförlitlig beskrivning av datamängden (Giorgi et al., 2017).

De sex temana som blev studiens resultat ansågs vara relevanta för studiens syfte och belyste samband mellan familjerelationer, självkänsla och välbefinnande. I nästa steg applicerades ett deduktivt tillvägagångssätt och intervjuerna lästes om för att kontrollera att samtliga utsagor skulle återkopplas till respektive tema; flera citat valdes ut för mer förfinad analys. Undersökningen av varje tema följde grundprinciperna för IPA, bland annat observerades om ett tema hade central eller perifer karaktär för en deltagare, på vilken nivå – den konkreta eller mer abstrakta – ligger deltagarens tanke, och på vilket sätt olika meningsenheter från flera berättelser sammankopplades i ett tema (Smith et al., 2010). Reflektionerna över analysprocessen inkluderades i en inledande beskrivning av varje tema med tanken att underlätta läsningen. Jag följde hermeneutiska principer för att nå djupare förståelse för deltagarnas intentionalitet i framställningen av inre processer. För det första gjordes den fenomenologiska reduktionen i analysen av utsagor (dvs. analysen gick i riktningen från beskrivning av fakta till upplevelser, från konkret till abstrakt nivå); för det andra gjordes en gradvis övergång från objekt-strukturer till strukturer av tänkandet, vilket möjliggjorde förståelse för dynamiska processer hos en individ, enligt Heidegger (2010). Min egen intentionalitet vänd mot deltagarnas berättelser blev till objekt i diskussionen.

**Etiska och metodologiska överväganden.** Projektet fick godkännande av Etikprövningsmyndigheten (Dnr 2020-05668). Studien utgick ifrån etiska principer om frivilligt deltagande, informerat samtycke och minimering av eventuell psykologisk skada för deltagarna. Inspelad och transkriberad data förvarades krypterat i ett skåp hos min handledare på institutionen. Endast jag och handledaren hade tillgång till materialet. Efter att uppsatsen blir färdig kommer allt material som innehåller information om deltagarna att raderas. I studien

anonymiserades berättelserna och resultaten rapporterades på sådant sätt att det var omöjligt att identifiera deltagarna. Varje deltagare tillskrevs ett nummer (D.1, D.2 och så vidare).

Studiens syfte var att genom intervjuer undersöka unga vuxnas upplevelser för att nå slutsatser avseende familjerelationernas roll i självet utveckling och ungas välmående. Slutsatserna skulle kunna stimulera kommande studier som vill skapa bredare förståelse för vilka relationella aspekter som upplevs som salutogena för självkänslan och vilka som tycks vara destruktiva utifrån unga vuxnas utsagor. Deltagarna var medvetna om att deras reflektioner skulle kunna bidra till fortsatt forskning. Därför är det möjligt att social önskvärdhet påverkade intervjuernas innehåll. Risken att de intervjuade skulle må dåligt bedömdes som liten, eftersom deltagarna inte utgjorde en klinisk grupp. Detta bedömdes utifrån deltagarnas sinnestillstånd under intervjuerna. I slutet av intervjun fick deltagarna reflektera kring intervjutillfället.

Studiens reliabilitet stärktes av uppmärksam och noggrann behandling av insamlade data (ljudfiler och formulär); ljudfilen transkriberades och tolkades så transparent som möjligt. Reflexivitet i studien utvecklades genom att jag nedtecknade tankar vid intervjutillfället, vid transkriberingen och analysen och därefter applicerade dem i analysen. Den ideografiska principen, som rekommenderas för IPA (Smith, 2010), uppstod som resultat av uppmärksam arbete med varje utsaga och senare genom att koppla alla berättelser som likvärdiga till hela texten, där både individuella och gemensamma drag i reflektionerna togs upp.

## **Resultat**

Sex huvudteman identifierades, med olika underteman (se Tabell 1). Citat är kursiverade, och förkortningar i deltagarnas utsagor är markerade med parentes.

### **Ens historia i familjen**

Ens historia i familjen var ett grundämne där personernas unika konfigurationer i familjekontexten uppenbarades. Deltagarna kom till intervjun med en berättelse om sig själva vilken fördjupades under intervjutillfället. Denna mini-presentation fördjupades under intervjun, inte minst i relation till mina reaktioner, såsom klagörande frågor, gester och verbala valideringar av berättelseprocessen.

Inom temat Ens historia i familjen framkom fem underteman, vilka kännetecknades av ens eget och familjesystemets unikheter: 1) det enda barnet i familjen, 2) en bra familj, 3) utan mamma / pappa, 4) en utbredd familj, 5) annorlunda föräldrar. Temat framkom på olika sätt - som upprepade motiv i hela berättelsen, ofta kopplat till temana Gemenskap och Flera olika själv, eller i deltagarens svar på mina följdfrågor. Den första frågan i intervjuguiden "Berätta lite om din uppväxt i familj och första minnen om dig själv" (se Bilaga 1) blev ett underlag för vidare reflektioner, medan följdfrågor, exempelvis, "Minns du dig utifrån de foton som du har

eller utifrån kroppsliga moment (lukt, smak, visuella flashback, fysiska sensationer)?” hjälpte deltagarna att komma nära till de tidigaste minnen och göra en mening av dem.

**Tabell 1**

*Huvudteman och underteman*

Huvudteman	Underteman
Ens historia i familjen	Det enda barnet i familjen En bra familj Utan mamma / pappa En utbredd familj Annorlunda föräldrar
Familjens relationella modeller	Öppen kommunikation / brist i kommunikation Jämlikhet / maktobalans Trygghet / otrygghet
Gemenskap	Att vara en del av en helhet Att ha någon att vara med Fysisk närhet
Flera olika själv	Jag då och nu Självkänslans diskrepanser Självkänslans grunder
Bearbetade relationella modeller	God kommunikation Tid och rum för varandra Kärlek Jämlikhet
Välbefinnande	Sätta gränser Hälsa Positiva / Negativa känslor Acceptans

**Det enda barnet i familjen.** För tre av deltagarna blev det viktigt att påpeka deras exklusiva plats i familjen. Berättelserna började från födelsen och utvecklades ofta till sagoliknande narrativ där ”det enda barnet” väntades, älskades, blev sett av sin omgivning som speciellt och ibland fick göra något mera än vanliga barn. En deltagare beskriver det så här: *”Jag har fått allt, och jag har alltid känt det. Att de alltid ville att jag skulle få så mycket som möjligt för... att de väntade jätte så länge att jag skulle födas. Och jag var typ deras allt”* (D.1). Deltagaren berättade det med ett brett leende och glädjefylld röst. En annan deltagare såg med nostalgi på den livsperiod där hen var det enda barnet i ett stort familjenätverk:

*A så, jag var ju första barnet i hela familjen, så alla, alla ville vara med mig, alla. Nej, jag var liksom nummer ett, det var bara jag! Jag fick all uppmärksamhet av alla vuxna i familjen. Det var skönt! (Skrattar). Det var kul, att man hade alltid någon att leka med sig så att säga... (D.4)*

Båda deltagarna poängterade att de ”fick allt”, och med ”allt” menades uppmärksamhet, närhet, omsorg, intresse och kärlek.



Den tredje deltagaren återkom flera gånger till tanken om ”ensamt barn” under intervjun: *Jag växte upp som ensamt barn, jag växte upp med mamma och pappa. Sen var jag väldigt nära min mammas släkt, så jag haft kusiner och mormor och morfar så väldigt nära, som grannar (...) Jag vet... på mammas sida så var jag första barnbarnet. Så jag alltid fått väldigt mycket uppmärksamhet eee... mycket stöttning. (D.6)*

Deltagaren kopplade temat Det enda barnet till reflektioner om sina för- och nackdelar som logisk följd av att hon fick den centrala platsen i familjen:

*Jag har också haft förmånen för att jag inte har några syskon att ha väldigt mycket uppmärksamhet på mig. Jag har liksom aldrig behövt känna att jag har behövt vänta för att ett syskon behöver hjälp med någonting, och det är jättebra. Sen kanske det hade varit bra för mig inte heller hela tiden ha all uppmärksamhet. Det kan ju också göra en osäker senare i livet... att man på något sätt blir mer beroende av bekräftelse från andra kanske, men jag menar att då upplevde jag inte dessa som problem (skrattar). (D.6)*

I denna utsago kopplades Ens historia i familjen till temat Flera olika själv, vilket tas upp vidare i studien.

**En bra familj.** Tre deltagare karaktäriserade kontexten där de föddes och uppfostrades som en tillräckligt bra familj, det vill säga en kärnfamilj med omfattande nätverk av släktingar som stöttat varandra och medvetet skaffat de bästa förutsättningarna för de ungas uppväxt:

*Jag har ju åtta kusiner vad var fem år äldre, så att vi hade ju... ofta stora julafton, firade allihopa tillsammans och vi gick i samma skola som mina andra kusiner, de är sju-åtta år eller mer... ungefär äldre mig, så att det var väl att jag såg upp till dem, att de var liksom förebild, när man är liten (...) Mormor, morfar (...) de träffade oss ganska ofta också och jag hittade på saker under somrarna, på utflykter tillsammans och så... hittade på saker. (D.3)*

Tanken om en bra uppväxt i familjen blev en röd tråd i deltagarens berättelse. Temat En bra familj uppstod också i samband med uppfostringsmetoder: *“Mamma är förskollärare och visste hur man hanterar de små ungarna” (D.3); “en familj som hade mycket erfarenhet på båda sidorna” (D.7).* En av deltagarna upplevde att familjen som enhet hölls ihop och levde vidare oavsett konflikter mellan föräldrarna:

*...Ja... men de kan väl liksom ha lite... bråk om man kan kalla det... mellanåt, men att de argumenterar liksom mycket, men att de brukar alltid lösa det... de har gått alltså längre period och varit arga på varandra eller... men de har aldrig liksom bott isär på något sätt utan de alltid var... liksom de har löst det på något sätt. (D.8)*

**Utan mamma / pappa.** Tre deltagare betonade att de växte upp utan en förälder på grund av skilsmässa, även om de träffade den andra biologiska föräldern någon gång eller levde

med denne en viss period. En deltagare uttryckte oro för hens och familjens säkerhet efter skilsmässan och att mamman och hennes släkt tog större ansvar:

*Min biologiska pappa har lämnat oss, då det var bara mer fokus på mamma, min mormor och morfar. Så kanske det var lite osäkerhet antagligen, och så klart ville jag pappa, men till de tankarna återkom jag inte så ofta för att jag fick all kärlek fördubblad från min mamma, mormor och morfar (...) Så klart, kände de sig lite nedtryckta att jag inte hade pappa, därför var de oroliga för det och försökte ge mig all sin kärlek. (D.1)*

En annan deltagare uttalade med nostalgi att hen växte upp hos sin pappa fastän hen kände sig närmare sin mamma, som ”var den enda jag kunde vända mig till, hon var den tryggaste. Det kändes som att hon brydde sig om oss mycket mer..”. (D.5). En annan deltagare växte upp hos sina morföräldrar och upplevde oro av att vänta på mamma och inte träffa henne:

*Jag kommer bara tydligt ihåg en gång att mamma skulle jobba sen, så jag skulle sova hos mormor och morfar och jag vägrade. Jag sa... att det var liksom... det spelar ingen roll hur sent mamman kommer, jag ville åka hem med mamma, och det fick jag inte (...) så jag satte på kväll och tittade ut i fönstret och hoppades på att den skulle vara en taxi som svänga in, men jag såg taxin med mamma åka förbi och då började jag gråta jättemycket... (D.4)*

I denna korta berättelse ändrade deltagaren tempus för att hens minne om separationen lever kvar; flera verb i berättandet skapade en viss rytm och stärkte känslan av hjälplöshet och ensamhet.

**En utbredd familj.** I motsats till en förälders frånvaro och känslan av familjens reducering uppkom temat En utbredd familj. En deltagare beskrev att på grund av att båda föräldrarna skaffade nya familjer efter skilsmässan fick hen nya släktingar som gjorde livet mer intressant och relationellt rikt:

*A så, jag hade en bra relation med min mamma fortsatt, men relationen med styvfar var ganska avstängd. Men hos min pappa... jag fick väldigt snabbt en väldigt fin styvmamma, där som jag också tyckte mycket om, hon var väldigt emotionellt tillgänglig på så sätt att min pappa inte var (...) Det har blivit så många alltså att jag har påverkats av, att jag haft en ganska utbredd familj eller vad skulle jag säga... (D.2).*

**Annorlunda föräldrar.** En av deltagarna underströk att hens livshistoria var speciell eftersom ”intellektuellt nyfikna föräldrar” (D.8) påverkade sin uppväxt på så sätt att hen inte fick tillgång till önskade saker eller intressen som alla barn skulle vilja ha i barndomen, samt att hen kände distans till jämnåriga:

*...Jag vet att jag då upplevde att det ibland var lite jobbigt för att jag fick någonting som man inte kunde relatera till de andra i min... i min åldersgrupp (...) Ibland kanske jag*

*bara hade velat ha det här liksom mer standard... jag vet inte... titta på Let's Dance på lördag kväll liksom för att det gjorde alla de andra och pratade om, så där... Jag hade velat ha liksom... (D.6).*

Den tvåsidiga effekten av att ha intellektuellt nyfikna föräldrar kändes av deltagaren både verbalt och kroppsligt i stunden. Deltagaren skämdes för att uttrycka sina barndoms uppfyllda önsknings på grund av lojalitet till föräldrarna vars närhet hen uppskattade i stor grad. Detta hade en direkt koppling till ämnet Flera olika själv, bland annat till självets etiska innehåll.

### **Familjens relationella modeller**

Familjens relationella modeller var ett tema som belyste deltagarnas förståelse av kommunikation och tillgänglighet i föräldrarnas familjer utifrån deras minnen om tidig barndom. Det rörde sig om interpersonella mönster som deltagaren fick uppleva i relationer mellan familjemedlemmar och ibland även idag observerade som levande modeller i egna relationer. De första fyra frågorna i intervjuguiden (se Bilaga 1) syftade specifikt till att deltagarna skulle kunna utforska familjens relationella mönster. Fråga 12 ansågs kunna undersöka innehållet i de tidiga modellerna om dessa inte fick fullständigt uttryck under intervjun i samband med tidiga minnen. Inom ramen för ämnet Familjens relationella modeller identifierades följande underordnade teman med motpoler: 1) öppen kommunikation / brist i kommunikation, 2) jämlikhet / maktobalans, 3) trygghet / otrygghet.

**Öppen kommunikation / brist i kommunikation.** Samtliga deltagare berättade om kommunikativa modeller som inträffade i familjen. En deltagare beskrev öppen kommunikation på följande sätt: *"I vår familj finns det öppenhet, man kan lita på varandra, höra varandra. Om man inte har öppenheten i relationer, får man ifrågasätta, vilka relationer blir då?" (D.1).* Ämnet upprepades flera gånger i hans berättelse och kopplades till föreställningar av framtidens familj och relationer samt till teman Flera olika själv och Välbefinnande.

En annan deltagare tog upp Öppen kommunikation som ett grundmotiv både i föräldrafamiljen och i framtiden. Hen berättade en hel episod för att belysa hur föräldrarna diskuterade fram- och motgångar tillsammans med barnen för att korrigera situationer. Deltagarens förståelse för öppen kommunikation var följande:

*...Men det är väl det största att man ska kunna prata om vad som helst, att oavsett vad som hänt så ska man kunna prata om det... att... Det är väl det känns som att ha en god relation att... kan man inte prata allt, så kan man inte lösa problemet heller. Då blir det ju väder och väder bara, så att det är väl det jag skulle säga. (D.3)*

Öppen kommunikation upplevdes här som en grund i mellanmänniska relationer och som motsats till ingenting ("väder och väder bara"), relationell tomhet. Den öppna

kommunikationen skapade, enligt deltagaren, möjligheter till positiva lösningar, speciellt i krissituationer.

En deltagare berättade istället att hen saknade öppen kommunikation och kopplade det till en specifik kontrollerande familjekultur där hen växte upp:

*Mormor och morfar var alltid konservativa och de var väldigt strikta när jag var mindre, så det var jag kom ihåg en gång... jag gick (...) Och då blev det att jag kom hem ganska sent, sent eller inte, men det var mörkt, och då visste de inte var jag var så då fick jag en utskällning och så ringde de mamma. Jag vägrar berätta för mormor och morfar var jag var. Utan jag skulle bara berätta för mamma. (D.4)*

Hen hade önskat att "att mormor och morfar skulle vara lite mer som mamma i sättet, liksom att det inte... skälla ut och sen fråga" (D.4). Mammans sätt att kommunicera poängterade deltagaren i en annan kort episod där hen som tonåring blev berusad under en fest men fick stöd och förståelse av mamman. Då fick temat Öppen kommunikation tillsammans med sin motpol en mer varierad skildring i hens utsago.

En annan deltagare beskrev minnen av konflikter i familjen på grund av pappans alkoholmissbruk: "Så det också var jobbigt att mina föräldrar kom inte så bra överens, det minns jag, jobbigt när de sa dåliga saker om varandra eller bråkade" (D.2). Hen tog upp en levande episod om hur konflikterna utspelade sig:

*Ja, det var något tillfälle när pappa hade druckit alldeles för mycket och jag satt på toaletten tillsammans med min dåvarande styvmamma, mina styvsyskon... Vi var inlåsta där, han stod utanför och bankade på dörren och skrek. Och vi satt och grät långvarig, och jag minns att jag var väldigt väldigt rädd. (D.2)*

Deltagarens berättelse stärktes av kroppsliga uttryck under intervjun, och rädslan märktes i andningen och ansiktsmimiken.

**Jämlikhet / maktobalans.** Fem deltagare upplevde i barndomen antingen jämställdhet i familjerelationer eller maktobalans.

En deltagare poängterade att hen var "tilltalad som en vuxen och var behandlad som sådan" (D.1). Och detta fenomen kopplade hen till öppenhet i relationer: "Vi hade inga hemligheter för varandra, vi var alla lika, jag var tilltalen som en vuxen" (D.1). En annan deltagare tycktes närma sig ämnet Jämlikhet när hen beskrev relationer i familjen där mamma som egen företagare hade samma betydelse som pappa, både ekonomiskt och kommunikativt. Vidare fördjupade deltagaren ämnet inom ramen för framtida relationer: "Att vi, vi kan känna att det ska finnas både emotionell och ekonomisk och liksom respektfull balans mellan oss att allting är jämställt är viktigt för mig" (D.8). Jämställdhetsbegreppet blev synonymt till "jämställdhet mellan könen" utifrån motivet "mamma som egen företagare i manlig bransch".

En annan deltagare upplevde familjens sätt att angripa verkligheten som präglad av tankar om jämlikhet:

*Jag tror att båda (föräldrarna) har alltid varit väldigt måna om att man skall vara öppen för olika personer. Och den här vikten av att kunna se att allting är inte svart eller vit, och i de situationer och i människor... att det finns gott liksom i det mesta, men att det inte ser ut på samma sätt hos alla (...) de har alltid varit väldigt måna om att liksom visa mig annat som finns och att liksom ganska mycket lite sådär utmanande ifrågasättande tankar och så lite sådär: "Okej, men varför tänker du så eller?" (D.6)*

Deltagaren växte upp på landsbygden och upplevde föräldrarnas reflexivitet som en förmån jämfört med den miljö där man "kan fastna i ett visst tankesätt" (D.6). Reflexiviteten tycktes vara starkt kopplad till en mer varierad syn på verkligheten, acceptans av andras olikheter och tendens att behandla andra på ett likvärdigt sätt.

Maktobalansen beskrevs av två deltagare som att en inte blev hörsammad och därför inte blev behandlad som ett subjekt i kommunikationen:

*Jag var barn. Så då jag kände väldigt ofta att det var bara... det var ingen relation. Det var bara liksom att någon bestämde över mig... Och sen så var jag tvungen att göra det. Och sen typ min syster (...) så det var bara att jag ska göra det som hon sa. Jag har aldrig riktigt känt mig lyssnat på, jag har aldrig känt att jag har haft en relation med dem för att jag känner dem, men jag aldrig haft en relation som betyder något. (D.5)*

Denna deltagare kopplade temat Maktobalans till framtidens relationer där barn borde förtjäna respekt och bli till en "egen person"; hens utsago om maktobalansen kopplades även till ämnet Flera olika själv där den relationella obalansen i självet togs upp.

En annan deltagare berättade att föräldrarna gav makten till hens äldre syster:

*Vår pappa och mamma ger mer makt till henne, inte till mig. Så hon säger alltid "Jag vill ha", så du ska få som hon vill (...) För mig var det mycket frustration, och arg. Men... det finns ingen balans... du ger henne mat, allting... (D.7).*

Följdfrågor om deltagarens tradition och hur makten brukar uppdelas i familjen visade att deltagaren försökte hitta positiva aspekter av föräldrarnas sätt att vara:

*Jag vet inte hur de tänker, men när jag upptäcker, och nu tänker tillbaka... Det var bra att de ska göra så att de ska ge henne makten. För att... min syster idag, hon behöver inte hjälp, hon klarar sig själv och är stark fast hon är liten fortfarande, hon är ung men hon är stark. Det är bra. (D.7)*

Detta ämne kopplades vidare till deltagarens reflektioner om framtidens familj där tanken att "ge makten till kvinna" togs upp på nytt tillsammans med idén att deltagaren skulle vilja "sätta gränser" i relationer.

**Trygghet / otrygghet.** Fem deltagare tog upp trygghet respektive otrygghet som grundläggande modeller i sina familjer. En av deltagarna jämförde mammans sätt att vara med pappans frånvaro:

*Relationen med mamma var väldigt god, med stor trygghet, verkligen. Vi var väldigt nära varandra, och den känslan att hon alltid har funnits, stark. Min pappa var inte emotionellt närvarande, han drack för mycket särskilt när jag var liten så det var ganska otryggt samt ofta mycket i puben, så... (D.2)*

Den stora tryggheten tycktes finnas i mammans både fysiska och emotionella närhet i barnets liv, medan otrygga relationer upplevdes som frånvaro, otillgänglighet och att föräldern spenderar tid annanstans med någon annan på puben.

På samma vis reflekterade en annan deltagare om mammas trygga respektive pappas otrygga relationella modell:

*...Jag var alltid väldigt nära min mamma. Min pappa... så vi var väl nära... Men jag var väldigt rädd för honom. För att han han var inte så duktig, typ att inte höja rösten, så att jag var väldigt väldigt rädd för honom och ville helst inte prata med honom om jag inte behövde... Jag ville helst inte stå i hans väg så att jag skulle säga att du var så nära och jag skulle känna mig så trygg... jag bara typ försökt att hålla mig undan (...) Men jag kände mig väldigt trygg (med mamma). Jag kände mig alltid liksom att jag kunde ringa henne. Hon skulle aldrig vara arg på mig om jag var ledsen. Jag kände liksom att det var väldigt trygg punkt (...). Det kändes som att hon brydde sig om oss mycket mer... (D.5)*

Denna deltagare skiljer mellan fysisk närhet (jämfört med D.2) och trygghet, då tryggheten blev ett begrepp som omfattar tillitsfulla relationer där den andre skulle kunna lyssna på barnet, förstå det och trösta. Vidare kopplades ämnet Trygghet till framtidens familj, där en trygg person blev synonym med en "lugn person". Det visade sig att deltagarens minnen om otrygga relationer med pappa, laddade med rädsla, skulle kunna tolkas i den nya kontexten som olika temperamentsmässiga och kommunikativa mönster.

En annan deltagare upplevde att hens sambo (som också blev intervjuad i studien) hade trygga relationer i familjen. Med detta menades "tillit och förståelse" (D.4). Deltagaren satte sambons "trygga uppväxt" mot sin egen otrygga barndom hos sina morföräldrar där det saknades sådana egenskaper: "att man ska veta att man kan lita på sina föräldrar (...) att man inte blir bestraffad för det man har gjort" (D.4).

Trygga relationer upplevde en annan deltagare som "tätt umgänge med kusiner" (D.6). Denna upplevelse fördjupade hen vidare med: "När jag var liten, upplevde jag att vara väldigt nära pappa, särskilt att vi hade väldigt mycket kul ihop och pappa lekte väldigt mycket med mig, eee liksom ställde upp för allting" (D.6). En liknande koppling fanns också hos deltagare 3. I

båda fallen belystes tryggheten genom en semantisk koppling till ”lek tillsammans med de närmaste”, och sådana minnen väckte även leenden hos deltagarna under intervjun. De deltagare som reflekterade kring polariteten trygghet / otrygghet i föräldrarnas uppfostringsstilar visade ledsenhet och längtan efter den trygga personen i stunden. Denna ledsenhet uppstod som svar på mina följdfrågor om längtan.

## **Gemenskap**

Gemenskap var ett centralt tema i deltagarnas berättelser och uppkom som ett minne av familjens helhet och ens medverkande i någonting som var / är större än ens liv. Temat ligger på högre abstraktionsnivå jämfört med tidigare beskrivna teman och refererade till längtan efter barndomens bästa stunder. Temat uppenbarade sig både inom ramen för deltagarnas reflektioner kring de första fyra frågorna i intervjuguiden (se Bilaga 1) och vidare till fråga 5, 7 och 8 som rörde självkänsla, etik och parrelationer. Tre underordnade teman identifierades: 1) att vara en del av en helhet, 2) att ha någon att vara med, 3) fysisk närhet. Det bör anmärkas att sju av åtta deltagare utvecklade detta ämne med några nyanseringar; en av deltagarna (D.7) visade snarare små komponenter av ämnet än ett fullbordat motiv.

**Att vara en del av en helhet.** Fem deltagare uttryckte att vara en del av familjen hade en stor betydelse för dem. En deltagare accentuerade känslan – att ”*känna sig som om... en del av en helhet*” (D.8) efter att hen reflekterat kring behov av fysisk närvaro från de närmaste. I denna utsago märktes tydligt att det var två olika emotionella och mentala tillstånd att vara fysiskt tillsammans och att känna sig som en del av en större gemenskap som till exempel en familj.

En deltagare poängterade sin tillhörighet till helheten genom att peka på internalisering av nära relationer:

*Jag vill gärna behålla dem (relationer med familjen) för att de är en del av mig. Om jag skulle ändra dem, då skulle det inte var jag (...) De är min bakgrund. Utan de kommer jag kollapsa. De är min grund. (D.1)*

Genom liknelser (relationer som ”*bakgrund*” och ”*grund*”) försökte deltagaren säga att en blev starkare och större om en tog till sig meningsfulla relationella modeller med tacksamhet. Tanken ”*att kollapsa utan grunden*” refererade till en dold metafor – ett träd utan rötter faller liksom en person utan familjerelationer.

Två deltagare återkom till känsla av tillhörighet genom minnen av traditionella fester och familjens samlingar:

*Vi har alltid firat högtider, alltså jul- och påsklovet, alltså har alltid träffats (...) När jag är vuxen och andra vuxna med barn spenderar inte jul tillsammans längre. Utan då har vi istället träffats alla en gång om året och har sommarkanten som vi kallar det. (D.3)*

En annan deltagare tog upp att familjen ofta var ute i naturen och att hen plockade bär tillsammans med syskon och lyssnade på mammas magiska sagor (D.2). Ytterligare en deltagare, förutom hänvisning till familjens samlingar, sammanfattade känslan av tillhörighet genom en metafor ”*en stabil bas*” (liksom D.1:s reflektioner):

*...A så det skulle jag nog säga, hela liksom mammas sida av släkten som en enhet nästan, har haft en påverkan på mig, för att det har varit så samlat och jag har tagit det väldigt givet på något sätt, att man har så pass nära relation, vilket jag insett nu när man pratar med andra, det är väldigt typ för många väldigt uppsplittrat och... eee... man kanske inte känner varandra väl, de har alltid varit en väldigt väldigt stabil bas hos mig. (D.5)*

Här framhävs även motpolen ”min upplevelse” (familjen som ”*en stabil bas*” och en sämja) och ”de andras (de flestas)” intryck (”*uppsplittrad*” familj, frånvaro av helhet), vilket kan jämföras med D.3:s utsago där skillnader mellan egna familjetraditioner och andras togs upp.

**Att ha någon att vara med.** Detta underordnade tema skapar ett lite annorlunda perspektiv på Gemenskap. I det förra temat poängterades att helheten tog större plats än individen, och som följd av detta blev individen starkare, medan i temat Att ha någon att vara med begränsades gemenskapen till en dual relation – jag och den närmaste. Detta tema aktualiserades hos tre deltagare.

En av dem tyckte att oavsett om familjen hade stora resurser för barnuppfostran, blev morfar den närmaste personen som tog hand om barnet:

*Han bara var med mig hela tiden. Både i det roliga och det tuffa liksom i skolan (...) det var han som vi var ute på äventyr med och så fick jag följa med honom överallt och ja... Ja, det var han som gjorde alla sprutor i rumpan när jag var sjuk... Han gjorde allt för mig, allt. (D.4)*

Svaret på fråga 8 i Intervjuguiden (Om du hade kunnat ändra någonting i relationer med din familj, vad skulle du göra?) belyste vidare att tillgänglighet till den närmaste önskades: ”Att hon (mamma) liksom inte skulle jobba och resa så mycket som hon gjorde utan faktiskt ta vara på den tiden med mig” (D.4). En annan deltagare poängterade samma önskan gentemot sin pappa:

*...Å den andra, hade det varit att farsan kanske inte skulle jobba så mycket (...) Så runt av en hälften av året så såg vi honom hela tiden, och så andra hälften (ler) såg vi inte honom så mycket... Vi fick göra, att spendera tid med honom, han körde oss till fotbollskuppen (...) (D.3).*

I båda fallen menade deltagarna att den kvalitativa tiden med den närmaste borde räknas, inte bara den fysiska närheten. Den tiden tillsammans upplevdes som en investering i relationen, med tanken ”vi är tillsammans”. Samtidigt är det viktigt att anmärka att bilden av den närmaste vuxna i de beskrivna situationerna upplevdes som större och kraftigare än deltagaren själv, medan



i temat Att vara en del av en helhet såg gemenskapen annorlunda ut eftersom hela systemet tycktes formas av likvärdiga individer.

**Fysisk närhet.** Tre deltagare tog upp fysisk närhet som en aspekt av Gemenskapen. En av dem upplevde brist på fysisk närvaro:

*...Jag önskar att någon annan var där, alltså någon annan vuxen (...) Jag vet egentligen inte... vem som skulle vara där för att jag vet att min mamma inte alltid kunde vara hemma hos min pappa (...) men bara typ ibland önskar jag om min pappa typ skulle ha flickvän som kunde liksom säga till när det gick lite för långt eller påpeka saker... (D.5)*

I deltagarens önskemål framkom det att hen önskade att någon skulle finnas som en buffert mellan hen och den restriktiva föräldern. Genom deltagarens uttryck "någon annan" (än föräldrarna som var antingen emotionellt eller fysiskt frånvarande) märktes en djup ensamhet och längtan efter minsta mänskliga gemenskap. Kärlekens fysiska komponent poängterades av deltagaren vidare utifrån framtidens parrelationer.

En annan deltagare, som upplevde stor närhet i familjen, menade att fysisk närvaro inte bara måste bevisa lojalitet till familjen utan också vara meningsfull för varje medlem:

*...Att vara med varandra (...) att man inte nödvändigtvis behöver berätta allt men att man ändå känner att man kan prata och man inte behöver vara rädd för att berätta saker. Som att om man är hemma liksom en helg, att man tycker det är kul att vara med mamma och pappa är liksom när vi åker på semester och sånt, att det är liksom vara roligt att göra saker ihop och inte bara att... ah... nu ska man vara med familjen, jag vill inte och jag kan sticka ut med vännerna. (D.6)*

I slutet av hens utsago skulle man kunna höra olika röster: en är deltagarens röst som tolkar den fysiska meningsfulla närvaron, och den andra rösten hör till en imaginär samtalspartner som har annorlunda inställning till familjen. Den senare kännetecknas av en yttre acceptans av gemenskapen men saknar i grunden förståelse för den och ersätter till exempel familjen med vänner.

### **Flera olika själv**

Flera olika själv är ett kärntema som framkom i deltagarnas reflektioner om de svårigheter som fanns i relationerna under tidig barndom med föräldrar, syskon, äldre släktingar och i den vuxenblivande tidsperioden i samband med ens unika förståelse för självkänsla. Frågorna 5, 8, 9, 10 i intervjuguiden (se Bilaga 1) hade som syfte att rikta personens uppmärksamhet mot självkänslan i dåtid respektive nutid, till självkänslans båda delar - den relationella och effektivitetsbärande - och till eventuella etiska aspekter av självet. Rosenbergs självkänsla-formulär (se Bilaga 4), som deltagarna hade fyllt i före intervjun, avsågs inspirera

dem till aktivt tänkande kring självkänslan. Tre underordnade teman identifierades här: 1) jag då och nu (tidsmässigt och etiskt själv), 2) självkänslans diskrepanser, 3) självkänslans grunder.

**Jag då och nu.** Temat aktualiserades hos fem deltagare och hade en viss variation. Med ”då och nu” menades antingen att deltagaren upplevde förändringar i identiteten på grund av att hen flyttade från hemlandet till Sverige (D.1, D.7), eller att deltagaren resonerade kring livssituationer som hen skulle vilja ändra och på så sätt göra en uppdatering av sina egna handlingar och etiska val (D.3, D.4, D.8). Den första differentieringen, kopplad till kulturella skillnader och behov att anpassa sig till ett nytt samhälle, uppstod som deltagarnas eget val – de delade sitt liv och sin identitet i två (då och nu). Ingen fråga i intervjuguiden var specifikt riktad mot detta, medan etiska reflektioner uppstod främst som svar på frågorna 8 och 9 i intervjuguiden (se Bilaga 1).

Den tidsmässiga aspekten av självet poängterades av en deltagare redan i början av intervjun, utifrån att hen inte var samma person som tidigare, innan hen flyttade till Sverige, eftersom ”*man måste anpassa sig*” till nya kontexter (D.1). Hen tog upp den temporala aspekten också i samband med två olika familjer som hen bodde i, och det upplevdes som att anpassningen till den nya familjemiljön, både kulturellt och personligt, var viktig för hen. Vidare utvecklades temat när deltagaren jämförde sig själv i hemlandets skolmiljö respektive hemmiljö: ”*Det var två olika saker, två olika stycken i mig, beroende på vilken miljö jag var i*”. Efter en stund fortsatte hen resonera: ”*Det borde kännas att jag hade min personlighet uppdelad, men man måste bara anpassa sig efter miljö*” (D.1). Uppdelning av självet blev ett resultat av att deltagaren upplevde mobbning i skolmiljön och ”*stängde sig*”. I hens utsago fick temat Jag då och nu en fördjupning och kopplades till resonemang kring möjliga diskrepanser i självet (*två olika stycken i mig*) och en viss osäkerhet i relationer som följde av detta. Den osäkerheten tolkades utifrån deltagarens resonemang om farhågor inför framtidens relationer – en rädsla att bli utnyttjad av andra.

Tidsrelaterade förändringar i självet beskrevs också av en annan deltagare som tog upp observationen om jämställdhet mellan könen i Sverige, och att hens förståelse för kvinnors rättigheter förstärktes när hen flyttade hit: ”*Jag visste inget om relationer förut. Men jag har lärt mig lite grann här i Sverige. Jag ser att alla män ger makten till kvinnorna*” (D.7). Mitt försök att vidare utforska deltagarens olika kulturella identiteter lyckades inte.

Flera deltagare delade tanken att de gärna skulle vilja ändra några situationer i barndomen. Två deltagare berättade om rymningar från hemmet respektive förskolan, och att det inte skulle ha hänt om de inte låtit sig vägledas av känslor: ”*(Jag) bråkade med min bror, så, och tyckte jag väl att jag hade rätt, och försökte mamma-pappa lösa det, jag var arg på dem. Så jag sprang iväg. Det var inte så bra gjort. Men...*” (D.3); ”*det var så pinsamt att jag kommer ihåg*

*det i detalj, hur jag gjorde, hur mycket de skrek när jag sprang ifrån förskolläraren och sen (...) Jag skämdes så mycket att gå tillbaka” (D.4). Båda deltagarna blev generade (röda i ansiktet eller mer rörliga i kroppen) när de berättade om rymningarna.*

Ytterligare en deltagare beskrev att hen hanterade ilska genom att stänga in sig i sitt rum och utifrån ett nutidsperspektiv tänkte att det var ett felaktigt beteende:

*Jag hade svårt med att säga ”förlåt”. Även om det var jag som har gjort någonting fel att jag blev sur och gick jag och stängde in mig någonstans, så att jag hade varit bättre på att sluta sätta mina egna liksom känslor först att försöka vara lite mer öppen och kunna liksom säga, och att säga förlåt... (D.8)*

Denna deltagare uttryckte ledsenhet över förlorad tid som hen hade kunnat tillbringa med familjen i fall hen hade reagerat på annat vis.

De tre citerade deltagarna kände skam i stunden när de återkom till en pinsam episod i barndomen; de höll isär sitt tidigare barns jag och nuvarande vuxet jag avseende kontroll av känslor och etiska val. Alla uttryckte skuld över sitt tidigare beteende för att det tycktes vara smärftfullt för deras närmaste eller skadligt för dem själva.

**Självkänslans diskrepanser.** Detta tema poängterades av sex deltagare. Temat har redan tagits upp hos deltagare 1 som upplevde ”*två olika stycken*” i sig beroende på den miljö där hen befann sig, medan de andra diskuterade en tydlig diskrepans mellan styrkan i handlingar jämfört med svagheten i nuvarande relationer. Temat uppenbarade sig hos studiens kvinnliga representanter.

En deltagare beskrev den inre diskrepansen på följande sätt: ”*Jag har rätt bra självkänsla liksom själv... med mig bara då trivs jag rätt bra, men sen så fort jag är med andra så känns det lite mindre eller så där, det kan vimla lite eller vad ska man säga*” (D.6). Hen resonerade vidare om vad som skulle kunna orsaka självkänslans variationer, bland annat föräldrarnas olika inställning till hens framgångar (pappas syn på hen som ideal och mammas mer realistiska syn). Här hoppade deltagaren från diskrepansen mellan effektivitetsdel och värdighetsdel av självet till värdering av egna prestationer: ”*Hur jag förenar det?(...) Jag vet inte om jag gör det eller om jag bara har gjort så att jag har (...) lyssnat på pappas... när jag var liten och naiv och sen gått i mer på mammas, som äldre*” (D.6). Det kan vara så att deltagaren hade svårt att utveckla tanken om relationella svårigheter och skiftade istället till personlig effektivitet; det senare tog hen upp i samband med pappans ”*dåliga omedvetna motivering*” som skett som idealisering av hens framgångar. Det kan även tolkas som att deltagaren menade att relationell självkänsla är beroende av andras värderingar om hens effektivitet, och den ambivalensen är kopplad till flera olika värderingar hos föräldrarna.

En annan deltagare beskrev sin styvfars uttryck ”*du är konstig*” riktat mot hen som en nedbrytande punkt i självförståelsen: ”...*Det var nedbrytande för att det var ju precis den känslan jag bar på själv, ingen ville leka med mig i skolan, och då fick jag den känslan att jag var konstig, och då bekräftades det som han sa*” (D.2). Deltagaren tyckte att ”*konstig*” var en synonym till att ”*inte passa in*”, att ”*vara liten och fel*” och att ”*jag inte var som jag skulle vara helt enkelt, att alla andra hade någon kvalitet som jag saknade*” (D.2). Deltagaren svarade på följdfrågan om hen försökte anpassa sig till miljön: ”*Jag undvek mer än anpassade mig efter saker, eftersom det var så ofta att jag sa så fel saker, var jag mer tyst istället för att säga rätt saker*” (D.2). Deltagaren beskrev ambivalensen i självkänslan på följande sätt:

*Det känns som jag har burit de två perspektiven med mig parallellt hela tiden... såsom andra inte förstår mig. Jag är bra på det här och det här, men andra kan inte se det eller liksom att kanske den sociala biten hade varit... det var mer den biten av självkänsla som min styvpappa påverkade, att jag socialt inte var så duglig medans jag kände att jag med mig själv var värdefull, men det var svårt att förmedla till andra.* (D.2)

Ett högt inre värde tillsammans med tanken om att vara annorlunda (sakna någon kvalitet) ledde deltagaren till ett undvikande beteendemönster i relationer. Hen uttryckte att hens förmågor (dvs. effektivitetsdelen av självkänslan) påverkades av den sociala omgivningen som inte bekräftade hen, och diskrepansen uppstod som obalans mellan egna och andras bedömningar.

En annan deltagare resonerade kring diskrepansen i självkänslan utifrån både effektivitet och relationer. Hen upplevde hög effektivitet i flera olika miljöer (studier, arbete, hemma) men stark osäkerhet och svartsjuka i relationer med sin sambo:

*Det märker jag ibland (...) men det här kan jag göra mycket bättre än dig, typ mot någon på jobbet då (...) Men när det kommer liksom till en relation, nu med min sambo... Där känner jag mig ibland kanske... att jag kan, men duger jag till? Kommer jag bli lämnad?* (D.4)

Osäkerhet i relationer kände även en annan deltagare, som jämförde sig med sin sambo: ”*Jag är en ganska känslös person, men hen är väldigt stabil och hen är väldigt trygg i sig själv redan, medan jag kan vara väldigt osäker*” (D.8).

Osäkerhet i kroppsbilden i samband med självkänslan upplevde en deltagare som kopplade diskrepansen till en episod i tonåren när hen snabbt blev större och kraftigare och hens självbild rasade på ett halvår, att ”*tanken att vara större eller vara lite knubbig eller ha lite fett det är jättefel. Det var fel. Vilket jag vet att det inte är logiskt men sitter liksom djupt*” (D.5). Denna tanke (”att vara fel”) uttrycktes av hens far vars värdering samtidigt riktades mot deltagarens mamma; den inre konflikten mellan faderns värdering av mammans livsstil och hälsa

samt den relationella bilden av mamman (trygghet, acceptans) tycktes leda till diskrepansen av självet även i vuxen ålder.

Kopplingen mellan kroppsuppfattning och självkänsla diskuterades också av en annan deltagare. Hen berättade om sin tonårsperiod och passion för emo-kultur, vilket medförde att hen radikalt ändrade sin klädstil och frisyra. Som motsats till förre deltagarens utsaga, upplevde denna deltagare förståelse och acceptans från sina föräldrar: *"Så jag känner att jag hade mycket alltså frihet att uttrycka mig själv som kanske inte alla barn hade, vilket var väldigt skönt"* (D.8). Det skulle kunna tolkas som att familjemedlemmarnas acceptans hjälpte denna deltagare att öka sitt självförtroende och stärka länken mellan kroppen och självet.

Två deltagare nämnde intressanta aspekter av självkänsla när de berättade om vilken person de ville bli i framtiden. De båda hade önskat att *"känna genuin glädje för andras skull"* (D.6), *"glädje över andras framgångar och hjälpa dem att uppnå sina mål (...) Att känna glädje både av det jag gör och de gör"* (D.8). Ännu en person visade liknande vilja: *"Jag vill ha mycket medkänsla, någonting som jag känner att jag vill öva på att utveckla, just min medkänsla och min mildhet mot mig själv"* (D.2). Deltagarna utmanade sig själva att utveckla bekräftelse av både sig själva och andras handlingar och värde, så som de utforskade relationen mellan egen självkänsla och genuin glädje över andras kapaciteter.

**Självkänslans grunder.** Fyra av sex deltagare tog upp *ambivalens, vimlande, osäkerhet* eller *obalans* i självkänsla och försökte utforska grunderna till det fenomenet, och ytterligare två deltagare resonerade om personer som påverkat deras självvärderingar i barndomen.

Liksom deltagare 6, tog de flesta deltagarna upp självkänslans inverkan på föräldrarnas vägledning. Samtidigt tolkades vägledningen på olika vis. Liksom deltagare 2, uttryckte en annan deltagare att hen fick för mycket beröm av sina morföräldrar (*"Jag är den finaste, den bästa"*) men alltid var otillräcklig i mammas omdömen. Det skapade en förvirring eftersom mamma upplevdes *"som idol"*, *"att träffa mamma, det var som en belöning"* (D.4). Osäkerheten i nära relationer med sambo och rädslan att bli lämnad kopplade deltagaren till mammans frånvaro i barndomen och tanken att kärlek alltid borde förtjänas: *"Jag hade osäkerhet om hon skulle hämta mig, om jag skulle åka hem med henne och jag har den osäkerheten med mig om jag kommer bli lämnad av min partner"* (D.4). Det bör anmärkas att både effektivitet och relationell skicklighet, enligt deltagaren, påverkades av mammans omdöme.

Anknytningsperspektivet, som deltagaren tog upp i intervjun, stärktes även av massmedia (filmer, serier) och hens egna ständiga reflektioner om barndomen. Deltagaren tycktes fortsätta leva i den psykologiska verkligheten där den närmaste plötsligt kan försvinna och få hen att känna sig hjälplös.

Ytterligare en deltagare resonerade om föräldrarnas uppfostran, bland annat deras önskan att barnen ”skulle plugga hårt”. Deltagaren ville inte bli utskälld av sin strikta far och kände att bra betyg ”betydde väldigt mycket... jag var väldigt noga med skolan och jag fick jättemycket beröm för det” (D.5). Prestationen upplevdes som viktig för överlevnad med den rigida föräldern och blev en del av hens själv:

*Att jag känner att går det dåligt för mig i skolan, eller jag är trött, eller jag mår dåligt, så liksom mår jag ytterligare dåligt för jag typ känner fortfarande... jag känner mig som en dålig person om jag inte bara göra rätt eller om jag inte bara få betygen, jag skulle kämpa hårdare (...) Det är någonting som min barndom har gett mig liksom i efterhand.*  
(D.5)

Intressant är att deltagaren kom till tanken att diskrepansen i självet, som grundats på andras förväntningar och krav, blev en del av hens inre värld, och effektiviteten påverkade självvärdet. Ju högre effektiviteten var, desto högre blev acceptansen av självet och vice versa. En sådan konfiguration där prestationen värderades högt blev möjlig i miljön där barnet ville släppa rädsla inför aggressiva och dominerande individer, vilket uttrycktes även i samband med framtida relationer. Även i denna utsaga ändrades tempus (från preteritum till presens och vidare, i sammanfattning, till perfekt), så som deltagaren återkom till de känslor som hen upplevde i barndomstid (presens).

En annan deltagare upplevde att föräldrarna hade olika strategier för att forma hens självkänsla. Styvfars tänkte att barnet borde stå ut om någon retades i skolan, medan mamma poängterade vikten av kommunikation och ”har verkligen fått mig som jag kan känna mig, en värdefull och älskad (...) att jag som kvinna kan, att jag har något att säga till, att det är inte bara männen som bestämmer” (D.2). Självkänslans innebörd i denna utsaga fick en intressant nyansering. Deltagaren reflekterade kring hur föräldrarnas stöd hjälpte hen att öka självvärdet – genom aktioner (styvfars råd), genom modellinläring (mamma ”var lite matriark i vår familj”) och genom mammans ovillkorliga kärlek. Detta summerade deltagaren vidare utifrån önskade relationer – ”att man känner sig villkorslöst älskad oavsett vad man gör” (D.2). Hen poängterade främst värdighetskomponenten i självkänslan som den tyngsta och mest avgörande för hens livshistoria jämfört med tidigare citerade deltagare.

En deltagare tyckte att föräldrarna hade olika sätt att påverka hens värde: pappa ”alltid ger mig strategier att tänka...i livet (...) strategier i business” medan mamma ”påverkade mig att (...) bli inte elak person, göra inte dumma saker till andra. Alla goda saker, alla goda saker, och god råd” (D.7). Föräldrarnas olika roller i uppfostran (pappas perspektivtagande och mammas etik) visade deltagarens unika förståelse för självkänslans tvåsidiga innehåll. På samma gång

pekade hen på att relationer i hens familj kännetecknades av jämställdhet, både ekonomiskt och socialt.

En annan deltagare menade att föräldrarna var enhetliga i sin uppfostran:

*Från första början har de försökt att jag och min bror, att vi ska ha en bra relation, att ska liksom vara... två mot världen, att oavsett vad som händer, ska vi alltid kunna lita på varandra och har verkligen stöttat oss (...) liksom försökte bygga ut bara så att vi... kan göra rätt beslut... (D.3)*

Utifrån denna deltagares utsaga fick man förståelse för självkänslans innebörd – att kunna reflektera över egna handlingar och komma till rätta beslut, att acceptera och stötta varandra.

### **Bearbetade relationella modeller**

Bearbetade relationella modeller var ett tema som avspeglade deltagarnas reflektioner om framtidens familj och nära relationer. Fråga 7, 11 och 12 i intervjuguiden (se Bilaga 1) tycktes kunde stimulera deltagarna att tänka om vilka principer i parrelationer de upplevde som livsviktiga. En del intervjupersoner reflekterade över nutidens och framtidens relationer i jämförelse med de modeller som de erfarit i barndomen, medan andra menade att de tidiga modellerna var fungerande och skulle appliceras i deras nya familjer.

Detta tema kännetecknades av en viss variation och innebar fem underordnade teman där 1) god kommunikation – fick störst frekvens och inträffade hos alla deltagare, medan de andra visades hos flera av dem: 2) tid och rum för varandra, 3) kärlek, 4) jämlikhet, 5) sätta gränser.

**God kommunikation.** Detta tema berördes av alla deltagare på olika sätt i olika kontexter för framtida relationer. En deltagare uttryckte det på följande vis: *”Väldigt viktigt att man lyssnar och att man förstår för att alla har inte samma sätt att kommunicera på”* (D.5). Hen förklarade det aktiva lyssnandet som grunden i kommunikationen utifrån ett exempel i sin nuvarande relation med sambon, där de båda inte höjer rösten och i svåra situationer *”släpper sin ilska en liten stund”* (D.5) för att inte göra den andre illa. Denna illustration visade olika komponenter i kommunikationen: ömsesidig respekt, logiska handlingar och behärskning av ilska. Samma deltagare menade att man bör *”tillförse en trygg plats”* och ge barn *”utrymme att uttrycka sig och så... att de bara känner att de är sig själva”* (D.5) och refererade till sin barndom där hen inte blev lyssnad på.

En annan deltagare poängterade vikten av *”att man lyssnar verkligen på varandra”* och kopplade det till möjligheten att *”prata utan rädsla”* (D.6). Både deltagare 5 och 6 upplevde att deras fäder ibland var arga och att de som barn inte kunde hitta någon bra lösning för sådana oförståeliga situationer.

En deltagare beskrev att öppen kommunikation *”driver nära relationen framåt”* (D.8). Deltagaren accentuerade att hen övar på kommunikation i sina nuvarande relationer genom att *”hitta en balans i att kunna uttrycka mig själv, men också kunna anpassa mig så att hen får sitt space och gör det hen behöver göra så”* (D.8). Denna deltagare kopplade öppen kommunikation till *”respekt till varandras åsikter”* som hen upplevde som ett fungerande mönster i sin familj.

Flera deltagare resonerade kring vad öppen kommunikation syftar till – att komma på bättre lösningar (D.3), att komma överens inom paret (D.8), att bli tillitsfulla föräldrar som lyssnar på sina barn (D.4). En av dem nämnde öppenhet som en grundläggande egenskap i familjen och menade att *”man kan säga allt som händer i hans liv för att han vet att dina nära och kära kommer ge alltid rätta svar till dig. De anser vad är det bra för dig, inte försöker lura dig på något vis...”* (D.1). Både deltagare 1 och 3 poängterade att öppen kommunikation och tillit borde ha nära samband med goda relationer.

**Tid och rum för varandra** är ett tema som togs upp av sex deltagare och karaktäriseras av en viss variation i uppfattning. Flera deltagare uttalade att fysisk närhet var väldigt viktig i parrelationer (D.5, D.6, D.8). Några deltagare kommenterade att man skulle *”ha kul med varandra”* (D.3) och tycka om *”att vara med varandra”* (D.6). Ännu en deltagare pratade om den kvalitativa tiden som man ger till varandra för att skapa förutsättningar för kommunikation och förståelse av den andres intressen: *”Att avsätta tid så att man inte lever parallellt, att göra utrymmen för att prata”* (D.2).

Inom ramen för detta tema kan man se på vilka olika sätt deltagarna ville tillbringa tid i paret. Några deltagare tänkte att tiden bör avsättas medvetet (som grund för öppen kommunikation), andra menade att man skapar tiden utifrån viljan att vara med varandra och ha kul tillsammans. I båda fallen tolkades fysiska koordinater (tid och rum) som nödvändiga för känslan av ett par eller en familj. Om vi hade kunnat återkomma till ämnet Gemenskap (hur tillhörighet upplevdes i familjen) så skulle man upptäcka en symmetri mellan deltagarnas upplevda / önskade tillhörighet och temat Tid och rum för varandra. Både de som kände gemenskap och de som längtade efter den, kom till reflektionen om att skapa ett fysiskt utrymme för kommande relationer.

**Kärlek.** Fyra deltagare accentuerade att kärlek måste vara en grund i parrelationer, eftersom enligt en av dem hade frånvaro av kärlek *skadat* hen i barndomen, och kärlek är viktigt *”för det är ju liksom ens första, första möte med den känslan”* (D.5). Deltagaren kopplade reflektionen kring viktiga principer i parrelationer till minnen från sin familj, och tanken om att det *första mötet* gällde det tidigare självet som barn. Frånvaro av kärlek upplevdes vara farlig både för barnen och paret på olika sätt: det skadar tryggheten hos de minsta i familjen och det förstör parets gemenskap.



En annan deltagare hänvisade till sin familj och uttalade att *”man måste skapa kärlek”* (D.7). Motsatsen till detta blev folkets bekymmer kring ekonomin och överlevnad som deltagaren upplevde som hotande för familje- och parrelationer (D.7).

Två deltagare (D.2 och D.4) poängterade även en specifik kvalitet av kärlek – nämligen villkorslöshet: *”Det tror jag är superviktigt att det inte blir så att man behöver för att känna sig älskad så det är verkligen så att i min familj har jag aldrig behövt prestera i skolan till exempel”* (D.2).

Alla citerade deltagare knöt an reflektionerna till erfarenheter i sina egna familjer – både de som upplevde brist på kärlek och de som fick ovillkorlig kärlek, vilket skulle tyda på temats vikt i nära relationer.

**Jämlikhet.** Två deltagare upplevde jämlikhet i paret som avgörande för parrelationer. En av dem hänvisade till sina ekonomiskt och socialt jämställda föräldrar (D.7), medan den andra nämnde principen med orden *”att ta och ge tillbaka”* och använde som exempel en vardaglig situation:

*Om jag gör typ... som fixar disken här hemma, fixar lunch till hen (sambons namn), och jobbar, då förväntar jag mig att hen kanske fixar middagen och liksom hjälper mig. Alltså hjälpa tillbaka, att hen fixar någonting här hemma frivilligt utan att jag behöver be hen om det, bara för min skull. (D.4)*

Det är dock märkligt att deltagare 4 inte upplevde maktobalans i sin familj. Denne diskuterade sambons relationella mönster som den bästa varianten för barnuppfostran och upplevde samtidigt brister i förståelsen för egna behov (citerad episod). Ojämlikheten tolkades som en följd av begränsad insikt gällande de behov som deltagaren uttryckte för sin partner, men kunde uppstå också i form av bådadas brister i kommunikationen. Eftersom varje partner intervjuades avskilt, blev det svårt att tolka var problemet låg – i maktobalans eller i bristande kommunikation inom paret.

**Sätta gränser.** En deltagare, som erfarit maktasymmetri i barndomen, återkom till tanken att *”visa hänsyn, alltid hänsyn. Att ta ansvar. Och (...) respekt. Så måste man ha också gräns som din sambo kan passera och inte kan passera”* (D.7). Gränsöverskridandet skulle leda till minskning av det personliga utrymmet och obalans i parrelationen. Deltagarens utsaga visade något kontroversiella idéer, bland annat önskade hen framtida relationer där *”alltid... min sambo ska ha makten i princip”* (D.7). Samtidigt svarade deltagaren på följdfrågor (att beskriva i detalj de relationer som hen ville skaffa) att gränssättning också är viktigt. Det skulle kunna tolkas som att deltagaren hade motstridiga relationella modeller – å ena sidan, maktobalans upplevd i sin familj, och å andra sidan, normativa svenska modeller som hen möttes av i vuxen åldern.

## Välbefinnande

Välbefinnande var ett tema som uppstod som syntes av deltagarnas inställning till dåtida och nutida nära relationer och en positiv bild på eget agerande i den vuxenblivande fasen. Inom ramen för detta tema aktualiserades även frågan om hälsotillstånd. Frågorna 5, 6 och 12 i Intervjuguiden (se Bilaga 1) tycktes stimulera deltagarna till reflektioner kring välmående i tidig barndom och idag, men även frågan om hur de upplevde intervjutillfället väckte ytterligare funderingar hos flera av de intervjuade. Temat Välbefinnande ligger både på den konkreta faktanivån och på mer abstrakt nivå och innebär tre underordnade teman: 1) hälsa, 2) positiva / negativa känslor, 3) acceptans.

**Hälsa.** Det underordnade temat Hälsa aktualiserades som direkt svar på fråga 6 där deltagarnas respektive familjemedlemmarnas hälsotillstånd diskuterades. Sex deltagare upplevde att de hade bra hälsotillstånd i sin barndom, och tre av dem lade till att hälsan blev påtagligt sämre vid 9-11 års ålder när de kom till puberteten på grund av mobbning i skolan; en deltagare fick psykologiska problem redan i gymnasiet.

Två deltagare pekade på specifika sjukdomar respektive psykologiska svårigheter som inträffade i tidig barndom och som inte hängde ihop med dåvarande familjerelationer (D.1, D.2). De båda poängterade istället att de fick stöd hemma, vilket hjälpte dem att kämpa mot sina fysiska och psykologiska svagheter.

Fråga 6 i intervjuguiden (se Bilaga 1) framkallade deltagarnas minnen om dödsfall i familjen. Fyra av dem kom ihåg begravningar av en nära släkting som tycktes kraftigt påverka välmående hos den äldre generationen (D.1, D.8). En deltagare poängterade att trots att morfar som var en viktig figur för hela familjen, gått bort, kändes inte att mamman har blivit frånvarande, vilket deltagaren erinrade med tacksamhet (D.8).

**Positiva / negativa känslor.** Detta tema visade sig på olika nivåer: antingen framkom det som en direkt beskrivning av ett känslotillstånd i tidig barndom respektive idag, eller i författarens upplevelse av deltagarnas nutida sinnesstämning. Det senare undersöktes med frågor. Temat uppenbarade sig hos samtliga deltagare i större eller mindre utsträckning.

Tre deltagare uttryckte positiva känslor i samband med berättande om tidiga minnen *”det känns bra nu”, ”jag är nöjd (med relationer)” (D.2), ”jag var aldrig orolig. Jag var bara lugn och glad så att det kan jag liksom fortfarande känna om jag tänker på mig själv när jag var liten” (D.5).* Fem deltagare log eller skrattade till minnet som de framkallade i stunden; de nickade till följdfrågan om de upplevde positiva känslor vid den tidpunkten. En deltagare tyckte först att *”det känns att jag behåller mer minnen om institutioner än mina känslor” (D.1),* men när hen lyckades återkomma till sina tidiga minnen om familjen och gemenskapen, observerades hen le. Ytterligare en deltagare uttryckte bokstavligt *”hot”* mot sin syster som

tog makten i relationerna i tidig barndom, log i samband med fortsatt berättande (D.7); på följdfrågan om hen kände positiva känslor om det förflutna, nickade hen.

Två deltagare mindes att de var ängsliga eller upplevde humörsvängningar i barndomen. Den förste fick uppmärksamhet och stöd hos föräldrarna (D.2), medan den andre kände att föräldrarna inte hittade ett respektfullt sätt att hantera barnets känslotillstånd och undvikande beteende (D.8). Båda deltagarna berättade om svårigheter i att handskas med negativa känslor (skam, ångest) i nutid, sådana emotioner kännetecknade vissa relationella kontexter. En deltagare berättade om svårhanterlig aggressivitet och såg nedstämd ut under intervjun (D.4). Hens reaktion på följdfrågorna gällande nuvarande humör visade att osäkerheten i relationer (uttryckt som rädsla att bli lämnad) var en möjlig orsak till negativa emotionella tillstånd. En annan deltagare uttryckte önskemål om framtida relationer att vilja slippa vara rädd att visa ilska *"eftersom det enda sättet jag har sett ilska i min uppväxt har varit liksom på ett sätt som gör mig rädd"* (D.5). Det generella känslotillståndet upplevde hen som rädsla för andras reaktioner (*"Jag uttrycker ingen känsla jag har för att jag är så rädd att folk ska bli sur på mig"*), och det senare stod i kontrast till deltagarens tidigare beskrivning av barndomens glädje.

**Acceptans.** Temat poängterade acceptansen i nuläget: en generell syn på livet, egna förmågor att klara svårigheter och deltagarnas inställningar till andra människor. Detta tema ligger på högre abstraktionsnivå jämfört med tidigare underteman eftersom det inkorporerar flera komponenter spridda i olika berättelser. Temat framkom hos alla åtta deltagare och kännetecknades av en viss diversitet. Exempelvis uppstod frånvaro av acceptans tydligt hos en deltagare som anklagade sig själv och sin sambo för otillräcklighet i relationer (D.4). En annan deltagare uttryckte acceptans av livets hårda moment (dödsfall i familjen) men visade samtidigt känslor av osäkerhet mot människor som tycktes kunna utnyttja hen för sina intressen (D.1). Tre deltagare visade positiv inställning till det som livet för med sig, och i slutet av intervjun beskrevs svårigheter i att släppa negativa känslor i olika relationella sammanhang, vilket i viss mån påverkade deras välbefinnande (D.2, D.5, D.8). Tre deltagare visade acceptans av det förflutna och sin egen plats i livet (D.3, D.6, D.7), och två av dem beskrev sitt framtida själv som något som redan existerade i verkligheten (D.3, D.7) genom att exempelvis betona verbet i frasen att *"jag är" den person"* (D.7) eller upprepa inlärd principer om framtidens själv (D.3). Fokus på sig själva som förverkligade och fullbordade människor tog en central plats jämfört med acceptansen av andra och livet som helhet.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

**Ens historia i familjen.** Temat Ens historia i familjen ligger inte direkt inom ramen för frågeställningarna men framkommer som bakgrund till deltagarnas personliga berättelser. De fyra undertemana presenterar olika livshistorier med familjens unika kontexter och barnets specifika egenskaper. De visar deltagarnas försök att förmedla existentiella frågor i ord – Varifrån kommer jag som människa? Vad är specifikt med mig och den familjemiljö där jag växte upp?

Det visade sig att deltagarna hade kommit till intervjun med redan förberedd ram för berättelsen – några utmärkande fakta om sitt liv, som tänktes kunde påverka uppväxten och självkänslan. Att födas i en familj där mamma / pappa saknades är inte detsamma som att födas i en balanserad familj där alla referenspersoner var tillgängliga. Att födas som det enda barnet i familjen och ha alla till hands betyder också något annat än erfarenheten att leva i en stor familj med många syskon och styvföräldrar. I intervjun framkom även deltagarnas olika fantasier om familjens liv ”innan-mig” och ”efter-att-jag-föddes”, samt ”hur skulle det vara om jag hade / inte hade syskon”.

Sinnena (lukt, smak, bilder, ljud och kinestetiska sensationer) blev en nyckel till tidiga minnen och hjälpte deltagarna att komma till djupare känslor och tankar kring sin egen historia. Valda grundfakta som ram för en personlig berättelse utvecklades via svar på djupare följdfrågor om deltagarnas reflektioner kring betydande stunder i livet, krissituationer, förändringar i samband med uppväxten (den tidigare jag / den nya jag) och övergång till vuxenblivande.

Det verbala självet som aktualiseras i berättande-processen visade sig ha tillgång till tidiga perceptioner och uttryckte sig hos olika deltagare i större eller mindre utsträckning. De deltagare som berättade om sensoriska minnen (mammans hår, värme av kroppslig närvaro, barnets första rörelser i rummet med hjälp av vissa möbler) upplevde starkt olika grundkänslor som de tycktes ha känt i barndomen (glädje, rädsla, nyfikenhet). Berättandet hjälpte dem sammanföra olika själv – det uppvaknande självet, kärnsjälvet, det subjektiva självet och det verbala självet, som fortsätter samexistera och vara aktiva livet igenom (Havnesköld, 1992).

Svagare minnen om sig själv som barn blev ofta kopplade till en mer platt berättelse som saknade detaljer och uttryck för sensationer. Två av tre deltagare som poängterade att de hade haft en ”bra uppväxt” i en balanserad familj, mindes bara ett fåtal bilder av familjen från den tidsperioden; detta kan även tolkas som deltagarnas medvetna val att endast berätta om positiva moment i det förflutna med avsikt att få social belöning från åhöraren. Utifrån analys av variationen i data ser man att berättelser med fåtal detaljer speglar ytligare minnen om tidig

barndom. Samtidigt har de djupare minnena en större komplexitet i temats utveckling i deltagarnas reflektioner.

Temat Ens historia i familjen har en tydlig koppling till deltagarnas vidare resonemang kring sin egen självkänsla och upprepade sig ofta som kommentar till detta och andra teman (*"som jag har sagt"*, *"för att jag var det enda barnet"*, *"som jag berättat"*) eller fick djupare förståelse inom ramen för en beskriven episod, när deltagaren blev ombedd att ange ett exempel. Det är kärnan i hela berättelsen som varierar och nyanseras, tas mer eller mindre fragmentariskt utifrån de kollisioner som berättelsen rör, och i relation till ihågkomna minnen eller nya insikter. Denna vikt av ens personliga historia i familjen pekar på individens behov av inre sammanhang, eller självets kontinuitet (Stern, 2010), trots att historien kan innebära plågsamma händelser såsom fysiskt våld eller psykologiskt trauma.

De flesta av deltagarnas tidigaste minnen var kopplade till andra – främst familjemedlemmar, till deras ansiktsuttryck, rörelser och handlingar, vilket är i enlighet med anknytningssteorins tanke om det värde som anknytningsfigurer har för en individs utveckling av självet (Bowlby, 2010). Deltagarna som berättade om brister (till exempel i undertemat Utan pappa / mamma) upprepade ofta detta tema med fokus på brister / osäkerhet i nya relationer; medan deltagarna som pekade på överflöd eller normalitet i temat Ens historia i familjen, hade samma förväntningar på nu- och framtiden.

**Familjens relationella modeller.** Temat relaterar till i barndomen upplevda konstruktiva respektive destruktiva eller ambivalenta interaktioner i familjen, på vilket sätt makt och uppmärksamhet distribuerades mellan syskon, vilken roll konflikter spelade i familjen och hur emotionellt och fysiskt nära familjemedlemmarna tycktes vara. Samtliga deltagare uppskattade öppen kommunikation där barnen fritt kunde diskutera livssituationer med sina föräldrar utan att känna rädsla för eventuell bestraffning. Flera deltagare beskrev att föräldrarna försökte hjälpa dem öka reflektionsförmågan i samband med konflikthantering och vägledde dem att stötta syskon och släktingar. Dessa budskap bearbetades vidare till de unga vuxnas egna kommunikativa modeller som deltagarna tycktes applicera i sina nuvarande relationer med partners.

Interaktioner i familjen som kännetecknades av asymmetri, frånvaro av förståelse och lyssnande från föräldrar, där rädsla eller ångest blev ett grundmotiv, stimulerade deltagarna till ännu mer aktiv analys av nuvarande och kommande relationella modeller. Flera deltagare poängterade att öppen kommunikation med partner och framtida barn var en grundsten i relationer. Några av dem uttryckte tvivel avseende sin förmåga att bli tillräckligt bra föräldrar då de behövde öva på kommunikationen för att kunna förmedla riktig trygghet till sina barn. Sådan osäkerhet i egna förmågor att forma bättre kommunikativa modeller överensstämmer med

tidigare forskning där unga i vuxenblivande upplever tveksamhet i relationer ifall de upplevde familjerelationer i barndomen som stressfulla (Valdez et al., 2013).

Konfliktfyllda interaktioner i familjen tas upp av flera deltagare som påfrestande, särskilt om de hade upprepande karaktär. Öppna konflikter som uppstod mellan föräldrar framkallade, enligt utsagorna, förvirring och rädsla hos barnen, som fram till idag som unga vuxna letar efter svar på frågan: Vad hade de kunnat göra bättre för att inte göra föräldern arg? Dolda konflikter eller otydliga kommunikativa situationer (där föräldrar favoriserade ett annat syskon eller där en förälder avslöjade sina hemligheter för barnet) ledde till tveksamhet i relationer och distansering mellan familjemedlemmar. Detta är i linje med Kirks studie (2002) som visade att brister i kommunikativa kompetenser hos föräldrar hade negativ påverkan på välmåendet hos barn, vilka fortsätter i vuxen ålder att leva med rädsla / tveksamhet om sig själva och bär med sig den konfliktfyllda modellen i relationer. Kvaliteten av interaktioner i familjen tolkades av forskarna som avgörande för självkonceptets spiralliknande utveckling (Orth, 2018), som fortsätter syntetisera sig i den vuxenblivande perioden när unga vuxna applicerar kända interpersonella modeller i romantiska relationer (Arnett, 2006). Därför upplevde flera deltagare en känsla av ledsamhet när de reflekterade över ambivalensen i föräldrarnas relationella modeller (trygga respektive otrygga modeller som samexisterade i en familj) som tycktes lägga sin prägel på de unga vuxnas motstridiga emotionella och beteendemässiga reaktioner i nya relationer.

**Gemenskap.** Detta tema visade sig i olika nyanser där de unga vuxna förmedlade känslan av att bli en del av en stor helhet, eller att skaffa ett psykologiskt respektive fysiskt band med någon vuxen. Temat Gemenskap ligger något utanför frågeställningarna men detta motiv i deltagarnas utsagor skulle kunna förväntas utifrån de utvecklingsteoretiska grunder som studien refererar till (Bowlby, 2010; Stern, 2000). Den upplevda tillhörigheten till familjen eller gemenskapen med viktiga vuxna speglar individens behov av anknytning (Bowlby, 2010). Samtidigt hade den korta inbjudan till deltagande i studien (se Bilaga 2) i åtanke att endast inkludera forskningspersoner som upplevde familjerelationer som viktiga för sin uppväxt, självkänsla och välmående. Denna förförståelse inbäddad i intervjufrågorna kunde stimulera deltagarna till reflektioner om vad tillhörigheten till en familj spelar för roll i livet.

Flera deltagare upplevde familjen som en ”bakgrund”, ”grund”, eller en ”bas”, vilket kan ses som en styrka och stabilitet i självet, som man alltid kan referera till för att känna sig trygg, uppskattad och värdefull. Deltagarna tog upp metaforer (bas, grunder) för att illustrera främst den relationella länken mellan nära personer, vilken fortsatte genomsyra unga vuxnas liv i den vuxenblivande fasen. Denna reflektion är i linje med tidigare forskning som kom till slutsatsen att familjens viktigaste uppdrag är att tillgodose ungdomars och unga vuxnas tillhörighetsbehov (Ellingsen et al., 2011; Lambert et al., 2010).

I temat Gemenskap får den emotionella förbindelsen olika uttryck – både som en asymmetrisk anknytning (Zeiman & Hazan, 2008) som kännetecknas av beroende och längtan efter anknytningspersonen, och som en symmetrisk relation där alla har lika stora behov av varandra. Den första modellen visade sig främst hos deltagare som av olika skäl saknade den viktiga vuxna personen i barndomen och hade önskemål att denne skulle finnas på den tiden för att åtminstone uppfylla rollen av en buffert mellan barnet och restriktiva anhöriga. Den symmetriska modellen tog sig uttryck i första hand hos de deltagare som växte upp i balanserade familjer där båda föräldrarna bidrog till gemenskapen. Det är dock intressant att flera deltagare som hade ofullständiga familjer ändå upplevde den reciproka länken och en stark känsla av samhörighet med familjemedlemmarna. Det skulle kunna tolkas som att de tidigare har reflekterat över familjens roll i sin uppväxt och kommit till acceptans av familjehistorien (dessa deltagare förmedlade tacksamhet till familjen) i vuxen ålder. Detta går i samma riktning som tidigare forskning: att unga vuxna har möjlighet att hantera relationell och fysisk homeostas genom att i minnet återkomma till sina bästa stunder i familjerelationer (Park et al., 2004) eller genom att skapa nya anknytningsfigurer i den vuxenblivande perioden (Zeiman & Hazan, 2008).

En märklig aspekt av temat Gemenskap togs upp av flera deltagare som poängterade fysisk närhet som avgörande för ens tillhörighetskänsla. Den fysiska närheten visade sig som deltagande i viktiga familjefester, i lek tillsammans, i att tillbringa tid med de närmaste personerna, till och med att känna deras kroppsliga närvaro. Detta refererar till anknytningens komplexa underlag – den kroppsliga, emotionella och mentala komponenten av den trygga basen (Bowlby, 2010) som stödjer balansen i ett barns liv, och är i linje med Sbarra och Hazans (2015) tolkning av anknytning. Detta band tycks kunna få olika former i olika åldrar, det vill säga, vid självets olika utvecklingsfaser. Omformulering och återupptagning av anknytning i den vuxenblivande tidsperioden sker i samband med romantiska relationer och utökad inblick i de tidigare länkarna med de närmaste.

**Flera olika själv.** Detta tema har en direkt koppling till studiens frågeställningar och visar sig i flera konfigurationer: som deltagarnas reflektioner om tidsmässiga eller etiska aspekter av självet, som tankar om obalans i självkänslan, och funderingar kring självkänslans grunder i familjekontext.

Deltagarna som bar med sig en historia av flytt till ett nytt land uttryckte förändringar i identiteten (*två stycken i mig, då / nu, i hemlandet / i Sverige*) som skett främst på grund av sociala interaktioner och inlärningsprocesser i det nya landet, vilket är i linje med definitionen av identitet som ”individens sociala rollkomplex” (Antonovsky, 2014, s. 54). Deltagarnas reflektioner kring *olika själv* i olika länder och alltså i flera barndomsperioder, speglade i grunden deras anpassning till en ny social kontext. Men även andra deltagare tog upp

föränderliga aspekter av självet som uppstod i samband med tidsmässiga faktorer. De flesta upplevde sig i nutiden som starkare och självsäkrare i tankar, emotioner och handlingar jämfört med i barndomen, samtidigt som de hade mer tillitsfulla relationer med sina föräldrar (i de fall de behållit denna ömsesidiga länk). Vissa deltagare poängterade att de inte skulle vilja ”återbesöka” barndomen för att de idag har oberoende och jämställda relationer och uppskattar dem högt, vilket är i linje med forskning som analyserade unga vuxnas syn på förändringar i relationer med familjemedlemmar utifrån nutidsperspektiv (vuxenblivande tid). Exempelvis i Crocetti och Meeus studie (2014) meddelade unga vuxna också ökad förståelse för nära relationer, sig själva och förbättringar i kommunikation med familjemedlemmar.

Hälften av de som intervjuades hänvisade till flera olika själv (*olika stycken i mig, mitt sociala del*) som uttryckte sig i specifika sammanhang – det ena i familjemiljön och det andra i en social miljö. Deltagarna kopplade denna diskrepans både till barndomen och till vuxenblivandet, och funderade kring bakgrunden till den uppdelningen och hur de förhöll sig till detta. Majoriteten i gruppen upplevde vidare att ett genuint själv (öppet, säkert, dugligt) fick styrka och stöd i familjerelationer där åtminstone en vuxen i barndomen belönat barnet med ovillkorlig kärlek. Den sociala delen av självet upplevdes i detta fall istället som *avstängd* eller *annorlunda*, till och med *konstiga* själv. En deltagare tog upp diskrepansen som styrkan i effektivitet men svaghet i relationer och kopplade detta till en relationell osäkerhet upplevd i barndomen på grund av att hen saknade närvaro av en primär anknytningsperson. Svaren på min följdfråga om deltagarna lyckades skapa en syntes av båda delarna i självet förtydligade att den reflektionen om inre processer är pågående hos de flesta deltagarna. Detta stämmer med Arnetts (2006) beskrivning av identitetsförvirring som unga vuxna känner i den livsperioden.

Deltagarnas djupa insikt om självetts olika delar är också i linje med Germani et al. (2020) där ett utvecklat relationellt själv tolkades som en av flera skyddande faktorer mot depression. De deltagare som diskuterade diskrepans i självet, angav att de försökte balansera effektivitets- och värde-komponenten (eller familje- respektive sociala delen) i självkänslan, och de gjorde det ofta genom att hänvisa till relationer med familjemedlemmar. Det stämmer bra med Rosenbergs (1965) och Mruks (2006) teoretiska ramverk, där reflekterade värderingar av den viktiga andra skulle forma en kärna i ens självvärde, eller basen i självkänslans rektangel. Därför blir återkoppling till den grunden viktig i turbulenta perioder med identitetsskifte när flera olika relationella roller är på gång att formas. Genom att återkomma till de närmaste och deras stöd i nutiden, stärker den unga vuxna den ovillkorliga värdighetskomponenten i självkänslan, och applicerar den vidare, exempelvis i romantiska relationer. Samtidigt bör det accentueras att resultaten i studien visar större nyanser i deltagarnas upplevelser om självkänslans olika sidor jämfört med Germani et al. (2020) som utgick från strukturerade frågeformulär. Deltagarnas



reflektioner ger en insikt om självkänslan som ett föränderligt, tids-, kontext- och utvecklingsberoende fenomen, där varje deltagare har en egen syn på begreppets innehåll och de inre processer som pågår i samband med självkänslans förändringar.

De flesta deltagare som tog upp diskrepans i självkänslan upptäckte dess relationella grunder, när föräldrarna uppskattade barnet på olika vis, eller att barnet fick en central plats i familjen, eller att uppskattning av en förälder följdes av nedvärdering av den andra föräldern.

De deltagare som inte tyckte att de hade betydelsefulla relationer med sina vårdnadshavare, gav ingen återkoppling till dem och sökte stöd hos en annan förälder eller nära vän. Denna effekt, att reparera inre anknytningsmodeller genom att hitta tillitsfulla relationer med någon annan ung vuxen i den vuxenblivande tidsperioden, diskuterades i tidigare forskning som fann en signifikant korrelation mellan säkra relationer i vuxen ålder och ens stabila självkänsla (Park et al., 2004). Även flera deltagares önskemål om att öva mer stabila kommunikativa modeller i sina parrelationer kan tolkas som sökande efter säkra anknytningsmönster i vuxen ålder.

Intervjufrågorna som berörde korrigerings av det förflutna och frågorna kopplade till ens framtida själv, visade en intressant respons hos deltagarna. Flera av dem resonerade kring det förflutna utifrån ens nutida etiska själv och önskade ändra skamfyllda eller för familjemedlemmar besvärliga situationer. Bland sådana negativa moment nämndes exempelvis rymning från hemmet eller förskolan och självisolering hemma, vilket utifrån deltagarnas nutida etiska själv tolkades som egocentriska handlingar. På samma gång visade det sig att deltagarna höll isär det tidiga (busiga eller självfokuserade) barn-själv och det nutida reflexiva och kritiska vuxen-själv. Det är i motsats till Power och Khmelkovs tidigare studie (1998), som fann betydande samband mellan moralisk självkritik och låg självkänsla. Flera självkritiskt orienterade deltagare upplevde en viss tveksamhet i sina romantiska relationer i nutiden, medan andra uttryckte relationell självsäkerhet. Ingen av deltagarna kände rädsla att de skulle upprepa samma negativa mönster som inträffat i familjen, det vill säga att ingen av dem uppvisade fullständig identifikation med ett "negativt själv". Samtidigt bör det anmärkas att studien inte fokuserade på en klinisk population där sådana identifikationer är mer sannolika.

Framtidens själv fick varierande uttryck hos olika deltagare. Flera angav att de skulle vilja känna "genuin glädje" över andras framgångar, samtidigt som de skulle vilja "stå ut" med sig själva. De upplevde att empati och beundran av den andre borde påverka deras egna värde som människa positivt, vilket stämmer med Park et al. (2004) som rekommenderade att skapa genuint intresse för andra människor för att få en balanserad självkänsla. Det framtida själv, som i deltagarnas utsagor närmade sig den bästa varianten av själv, låter en individ leva på ett genuint sätt, och har enligt dem en direkt förbindelse med öppen kommunikation och

osjälvviskhet. Strävan efter det ideala självets hos individen speglar ens behov att leva autentiskt, med sitt "sanna själv" (Kernis, 2003, s.1). Två manliga deltagare anmärkte att de redan idag uppfyllde kraven och hade de egenskaper som krävdes för optimala par- och familjerelationer. Samma deltagare rapporterade inte diskrepanser i självkänslan och inte heller någon relationell tveksamhet. Detta är i linje med Germani et al. (2020) där lägre nivåer av självkänsla fanns hos kvinnor. På samma gång saknade "manliga" berättelser variation, detaljer och djupare reflektion över tidigare och nutida själv. Självkänslan framträdde i sådana utsagor som monolitisk och enhetlig, där mottagna kunskaper om relationer direkt applicerades i livet. Detta fenomen skulle kunna kopplas till lägre syntes av självets autonoma och relationella komponenter, enligt samma forskning (Germani et al., 2020), och behöver utforskas vidare.

Flera kvinnliga deltagare tog upp en intressant aspekt som har utforskats i studier med kliniska populationer - kroppsuppfattning och självkänsla (Reid et al., 2019). Deltagarna poängterade att värderingar av deras närstående spelade störst roll i deras bedömning av sina kroppar: den deltagare som fick positivt stöd i tonåren, gick fram i livet med starkare självkänsla, medan den som blev bedömd negativt, fortsatte handskas med sänkt självbild. Självkänsla skulle här kunna tolkas som en viktig mediator mellan ens tidiga familjerelationer och både fysiskt och psykologiskt välmående. Kroppsuppfattningen visade sig korrespondera med självkänslans värde-komponent (reflekterad värdighet, enligt Rosenberg (1965)).

**Bearbetade relationella modeller.** Detta tema belyser deltagarnas olika sätt att läsa av de tidiga familjemodellerna utifrån ett vuxet perspektiv och praktisk tillämpning i livet. Temat kopplar faktanivå till högre abstraktionsnivå eftersom den hänvisar till eventuella situationer där deltagaren uppmanas att föreställa sig sin framtida familj. Den utmaningen får både konkreta svar – familjens struktur, antalet barn, åldersskillnad mellan barnen, platsen där familjen lever och utökas, mer komplicerade reflektioner kring bästa möjliga relationer i paret och relationella förbindelser mellan generationer.

Det förväntades att deltagarna skulle återkomma till sina tidigare relationella mönster på nytt eller (om de upplevde dem som totalt fallerande) att de skulle undvika att ta upp dem. I viss mån förverkligades dessa förväntningar. Flera av deltagarna, som hade positiva erfarenheter av öppen kommunikation, trygghet och balanserade relationer i familjen, diskuterade på nytt samma modeller med ett tillägg, exempelvis att trivas med varandra, att skapa kärlek i paret och att avsätta tid för varandra. De deltagare som upplevde vårdnadshavarnas relationella stilar som kontrollerande eller präglade av maktobalans, poängterade ovillkorlig kärlek i paret och mellan föräldrar och barn, samt gränssättning och jämlikhet.

Öppen kommunikation som undertema i Bearbetade relationella modeller diskuterades av alla deltagare utifrån olika synvinklar. Några av dem ansåg att kommunikation och tillit till

varandra var nära sammankopplat och inte existerade avskilt, medan andra tänkte att bra kommunikation måste övas och kännetecknas av kompromissande, logiskt tänkande, emotionell avslappning och förståelse för den andres perspektiv. En deltagare framhävde även vikten av ett lugnt sätt att kommunicera och sätta ilskan åt sidan i svårhanterliga situationer. Övning i bra kommunikation, enligt andra deltagare, blev en grund till självförståelse och empati till sin partner. Det är intressant att flera kvinnliga deltagare, som vid tidpunkten befann sig i romantiska relationer, relaterade till sina sambos positiva uppväxter och relationella säkerhet (som produkt av deras balanserade familjrelationer). Dessa deltagare fick känna olika relationella modeller i barndomen (en av dem upplevde sådana som inte konstruktiva på lång sikt, medan andra upplevde det), men båda ville lära sig relationella mönster som skulle ge större emotionell säkerhet och relationell symmetri (Zeiman & Hazan, 2008). På något sätt fortsatte de att bilda underlaget för gemensam trygghet och stabilitet i sina intima relationer, eller med andra ord – nya och mer effektiva anknytningsmodeller (Sbarra & Hazan, 2015).

Undertemat Tid och rum för varandra och Kärlek tas upp av de flesta deltagarna. De upplevde fysisk närhet med partner och ovillkorlig kärlek som grundpelare (efter bra kommunikation) i nya relationer. Det visade sig att deltagarna reflekterade över de tidigare modellerna som de upplevt i föräldrahemmet och tog ett steg fram – till den konkreta praktiska tillämpningen av den grundläggande principen - att förmedla känsla av gemenskap i ett par / ny familj. Som barn kände de flesta trygghet och närhet till nära vuxna, de fick stöd och hjälp i de hierarkiska relationerna, samtidigt som de kunde observera symmetriska relationella modeller mellan sina föräldrar. Detta låter dem som vuxna spegla en del av modellerna och bygga upp några mer konstruktiva komponenter. De deltagare som berättade om mindre trygga uppväxter, med brister i närheten till anknytningspersonen, upplevde att de hade stora utmaningar framför sig – att välja rätt person att leva med, att öva på föräldraskap och att hitta balans i sig själv och i paret.

**Välbefinnande.** I temat Välbefinnande framkommer tre underteman - Hälsa, Positiva / Negativa känslor och Acceptans. Det första undertemat utgår från konkreta fakta - ens respektive familjemedlemmars hälsotillstånd under uppväxten. De flesta deltagarna upplevde att de hade god hälsa i barndomen, men två deltagare berättade om kroniska fysiska respektive psykologiska besvär som inte hade någon koppling till familjekontexten. Denna fråga aktiverade en intressant vinkel: flera deltagare mindes en familjemedlems död och reflekterade vidare kring frågan om hur döden påverkat familjen, vilka förändringar som skedde och på vilket sätt krisen bearbetades. De flesta upplevde att de inte blev inblandade i sådana krissituationer, och att de vuxna inte blev så starkt påverkade av döden. Samtidigt bör det anmärkas att själva det faktum att deltagarna berikade sina berättelser med dödsepisoder visade en uppmärksamhet mot det existentiella och

en djupgående förståelse för dödens betydelse i familjesystemet. En av deltagarna berättade att hen inte kunde hitta rätt sätt att hantera sitt beteende under begravningen, och det minnet levde fortfarande i hennes reflektioner – att hon kanske borde bete sig annorlunda jämfört med föräldrar och släktingar.

Att deltagarna berättade om sådana oidentifierade känslor möjliggjorde ett möte med de icke-verbala aspekterna av självkänslan (Havnesköld, 1992). Episoder med beskrivningar av hälsa, sjukdomar och död i familjen hade unik karaktär, eftersom de flesta deltagarna började sin reflektion med fakta och gick vidare till mer abstrakta, existentiella frågor om sina egna begränsningar och möjligheter som människor. På så sätt, genom återberättande, tillägnades den individuella och den kollektiva historien till självet, vilket fortsatte sin utveckling livet igenom (Stern, 2000). Därför berättade flera deltagare i slutet av intervjun om nya insikter i sitt liv, vilket är i linje med kvalitativ forskning som framhävt vikten av deltagarnas upplevelser i samband med berättande (Kvale & Brinkmann, 2014; Reid et al., 2019).

Acceptans som undertema framträdde i intervjuerna som en generell tendens att se på livet, sig själv och relationer. Flera deltagare poängterade acceptans av det förflutna och att de inte skulle vilja ändra något i barndomen, eftersom det blivit en del av deras relationella erfarenhet och en del av självet. Andra deltagare, som också hade en positiv inställning till det förflutna, upplevde ändå problem med att hantera känslor eller visade osäkerhet i interpersonella relationer. Två deltagare lade däremot större fokus på sig själva och kände sig tillfredsställda och nöjda, och motivet av acceptansen av andra blir alltså obemärkt.

Problem med att hantera negativa känslor (skam, rädsla, ilska) i nutid, vilket flera deltagare tidvis upplevde i olika interpersonella kontexter, skulle kunna kopplas till deltagarnas tidigare utsagor om ett skadat emotionellt band med sina första anknytningspersoner. Dessa deltagare visade nämligen ledsenhet eller sorg avseende upplevd förlust i barndomen i samband med deras berättande-process. Deras psykologiska verklighet fortsatte att bära förlusten vidare – det uppstod särskilt tydligt som svårigheter i samreglering, vilket är i enlighet med Sbarra och Hazans (2015) forskning om anknytningens komplexa multimodala karaktär även hos vuxna personer. Den metakognitiva modellen av självkänsla (Kolubinski et al., 2019) antyder att återkommande ruminering med fokus på ens otillräcklighet borde koppla samman självkänsla och negativ affekt. Som följd av bristande känsloreglering och självkänslans ambivalens uppvisade deltagarna lägre tillfredsställande med livet. Eftersom välbefinnande är kopplat till flera faktorer - såsom bra hälsa och självacceptans på flera olika nivåer (Lindwall, 2011), blir det svårare för de deltagare som upplever diskrepanser i självet att erfara välbefinnande i den vuxenblivande fasen. Det är i enlighet med Navarro et al. (2017) där ungdomar som uppskattade sina familjrelationer som stöttande i livet, fick högre poäng i subjektivt välbefinnande, och vice

versa. Detta tyder på att självkänsla är en viktig mediator för personligt välbefinnande, eftersom personer med mer stabil och positiv självkänsla använder tidigare relationella resurser för att öka effektiviteten i olika sammanhang. Däremot kan självkritik och ambivalens i självkänsla undergräva självvärdet och skapa instabilitet i nya relationella kontexter; och stressorer uppfattas som mer påfrestande. Det är i linje med Antonovskys (2014) påstående att en person med ett starkt själv och en fast identitet har en stark känsla av sammanhang och därför bättre copingstrategier även om forskaren inte associerade salutogena faktorer med självkänslans grunder och inre processer.

### **Metoddiskussion**

Studiens tillförlitlighet är nära kopplad till dess metodologiska ansats. Viktiga kvalitetskriterier inom kvalitativ forskning är att det finns kongruens mellan forskningsfrågor och vald metod, att urval kännetecknas av representativitet och möjliggör insamling av tillräckligt rik data, att en interaktionsprocess sker mellan datainsamling och dataanalys och att analysen vilar på ett teoretiskt tänkande (Morse et al., 2002). Andra forskare poängterar också reflexivitet – dvs. självmedvetenhet om sitt eget agerande i analysprocessen och försök att identifiera dess etapper (Morrow, 2005), eftersom kvalitativa fenomenologiska studier undersöker den subjektiva förståelsen av världen genom ett prisma av forskarens subjektiva erfarenhet.

Studien hade som syfte att undersöka unga vuxnas upplevelser av familjerelationer, självkänsla och välmående och vände sig både till retrospektiva intryck och nutida reflektioner. Å ena sidan kan retrospektiva uppgifter förvrängas av minnessvårigheter på grund av ”rekonstruktion av fakta” (Reid et al., 2019, s.979), å andra sidan uppstod tillbakablickandet under intervju genom aktivering av olika modaliteter, och de minnen som deltagarna återkallade, ”rättades” utifrån olika perspektiv i dialogen. Tidiga minnen om sig själv och viktiga andra fungerade alltså som utgångspunkt för deltagarnas kommande reflektioner om självets utveckling. För att förbättra designen skulle man kunnat intervjua samma deltagare vid flera tillfällen, men på grund av tidsbrist var det omöjligt att genomföra i den aktuella studien.

Forskningsfrågorna som ställdes i studien efterfrågade fria reflektioner och fördjupning i upplevelse samt jämförelse av tidigare psykologiska tillstånd med den nutida situationen. Utifrån det teoretiska perspektiv som applicerades i studien, var individens observationer av självets utveckling i centrum. Därför var IPA en fördelaktig analysmetod jämfört med exempelvis narrativ analys som koncentrerar sig främst på lingvistiska aspekter av mentala konstruktioner. IPA-analysen har inte en linjär karaktär i enlighet med de grunder som Husserl tog upp (Smith et al., 2002). Denna analys påminner om cirkulär rörelse där forskaren “moves back and forth between design and implementation to ensure congruence among question

formulation, literature, recruitment, data collection strategies, and analysis” (Morse et al., 2002, s.10). För att underlätta denna process i studien användes löpande analytiska minnesanteckningar (Morrow, 2005): först i samband med intervjuerna, sedan vid transkribering och vidare vid analys av varje text och helhetstexten. En stegvis analys, såsom rekommenderad av Smith et al. (2010), följt av minnesanteckningar, ökade studiens reflexivitet och transparens. Det var ett sätt att förhålla sig till subjektiviteten som kännetecknar en kvalitativ forskningsansats (Morrow, 2005). I intervjusituationen följde jag deltagarnas egna formuleringar och använde intervjuguiden flexibelt, vilket gjorde det möjligt att låta nya infallsvinklar framkomma i dialogen. Ett sätt att förbättra denna studie hade varit att diskutera min analys av utsagorna tillsammans med deltagarna (Morrow, 2005), vilket dock inte var möjligt på grund av den tidsmässiga begränsningen.

En annan viktig aspekt av kvalitativ forskning är lämplighet och användbarhet av data, eftersom data måste vara tillräckligt rik för att belysa ett mer varierat perspektiv på de fenomen som forskningen avser att fördjupa sig i. Urvalet i denna studie tycktes uppfylla kraven för forskningens syfte: åtta svensktalande personer mellan 18 och 24 år deltog i studien; de flesta, utifrån deras presentation, gick igenom den vuxenblivande perioden. Alla deltagare upplevde att familjerelationer hade stor påverkan på deras självkänsla. Deltagarna hade olika synvinklar på tidigare familjerelationer, självkänsla och romantiska relationer, vilket berikade datan i denna studie. Citat från deltagarna presenterades utifrån de kriterier som utvärderar studier med fenomenologisk analys med ett medelstort urval (4-8 deltagare) (Morrow, 2005; Smith, 2011).

Det bör poängteras att endast heterosexuella personer deltog i studien; studier med mer variation i sexuell läggning hos deltagarna skulle kunna få annorlunda resultat enligt tidigare forskning (Rostosky et al., 2004). Andra etniciteter skulle också kunna bidra till annorlunda reflektioner och teman, även om två forskningsprojekt från Italien visade resultat som liknade denna studie (Crocetti & Meeus, 2014; Germani et al., 2020). Trots att generaliserbarhet inte är ett av den kvalitativa forskningens mål (Morrow, 2005), får man anta att studiens resultat i viss utsträckning kan generaliseras till en normal population av unga vuxna i åldern 18-24 år som befinner sig i den vuxenblivande tidsperioden.

Före intervjun användes Rosenbergs (1965) frågeformulär om självkänsla med syftet att öka deltagarnas intresse och stimulera dem till reflektioner om självkänslans innehåll. För att fördjupa studiens resultat hade man kunnat jämföra självskattningen med deltagarnas utsagor. I så fall bör dock ett större urval av deltagare rekryteras.

Etiken i studien är viktig att ta upp till diskussion. Eftersom en kvalitativ psykologisk intervju kännetecknas av en viss agenda, är intervjun i princip asymmetrisk vad gäller makt. Ett sätt att förbättra studien hade varit att istället använda fokusgrupper för att skapa informalitet och

hantera den potentiella maktobalansen mellan intervjuaren och den intervjuade (Potter & Hepburn, 2005). Samtidigt skulle det kunna skapa ojämlikhet i interaktionen mellan mer aktiva och mer tystlåtna deltagare och behov av att forma ett urval med företrädare för endast en yrkesgrupp. En annan fråga gäller pålitligheten i deltagarnas utsagor. Avsaknad av detaljer och variation i berättandet samt accentuering av endast positiva moment i tidigare relationer, vilket författaren upplevde i intervjuer med två deltagare, skulle kunna tolkas som social önskvärdhet. För att förbättra designen i detta fall skulle man kunna intervjua deltagarna vid flera tillfällen eller använda mixed design.

### **Slutsatser**

Sammanfattningsvis tolkade unga vuxna sin erfarenhet av relationer med familjemedlemmar, utifrån ett retrospektivt perspektiv och nulägets situation, som avgörande för deras utveckling som människor. De positiva relationella mönster (öppen kommunikation, jämlikhet, trygghet), liksom de negativa modeller (brist i kommunikation, maktobalans, otrygghet) som de upplevt i barndomen, bearbetades till mer adaptiva former i nutida romantiska relationer. Deltagarna som upplevt tidigare relationer som skadliga eller ambivalenta uttryckte stor vilja att öva interaktioner med nära vänner och nya anknytningspersoner, eftersom deras egen erfarenhet, observationer och jämförelse med andras mer effektiva modeller visat att relationerna får utvecklas. De avsåg att applicera följande principer för att skapa bättre parrelationer: ha god kommunikation med partner, disponera tid och rum för varandra, ge kärlek, behålla jämlikhet och sätta gränser. Dessa principer anses avspegla både inlärd relationella mönster och de som formats av egen relationell erfarenhet.

Det viktigaste budskapet som unga vuxna tog med sig från sina familjerelationer och fortsatte föra vidare var känslan av gemenskap och tillhörighet som uttrycktes på olika sätt: att vara en del av en helhet, att ha någon att vara med och att känna fysisk närhet till den närmaste. Dessa aspekter belyser sociala grunder av självet som utvecklas under livets gång i relation till den andre och i samband med den andres fysiska, emotionella och beteendemässiga tillgänglighet. Ens självkänsla uppkommer i detta samband som en spegling av den andres värderingar, tillgänglighet och öppenhet. Självkänsla visar sig i unga vuxnas utsagor som ett komplext fenomen som mätts av uppmärksamhet och uppskattning från anknytningspersonen (både i barndomen och vuxen ålder) och utvecklas vidare i form av relationell och arbetsmässig effektivitet. De unga som saknade positiv uppmärksamhet och värme i tidig barndom, upplevde större diskrepanser i sin självkänsla. Även de som fick ambivalenta meddelanden från anknytningspersoner avseende deras ”godhet” och ”tillräcklighet” i barndomen, kände diskrepans mellan ”värdighet” och ”effektivitet” och upplevde som följd relationsmässiga svårigheter. En

balanserad självkänsla, utifrån intervjuerna, visade sig i positiva emotioner och acceptans av livet, vilket tillsammans med bra hälsotillstånd kännetecknade individens välbefinnande.

### **Framtida forskning och praktiska implikationer**

Familjens relationella aspekter, självkänsla och välmående är tre faktorer som undersökts i tidigare forskning i flera olika kombinationer, i första hand med hjälp av kvantitativ design som använt självskattningar. Denna studie har istället utifrån ett kvalitativt perspektiv poängterat kontextuella aspekter i relation till de tre variablerna, med tanken att låta individuella förklaringar av det komplexa sambandet komma fram. Studiens design påminner i någon mån om den forskning som med hjälp av The Adult Attachment Interview (Hesse, 2008) undersökt prediktiv effekt av ens anknytningshistoria i nutida relationer. Samtidigt hade den tidigare AAI-forskningen fokus på uteslutande relationella aspekter jämfört med föreliggande studie som har förenat olika faktorer. I detta sammanhang skulle framtida forskning kunna fördjupa studiens fynd genom att använda en kombination av kvantitativa och kvalitativa tillvägagångssätt, eller multipla intervjuer med samma deltagare. Kommande forskning bör inkludera självkänslans multidimensionella karaktär för att skapa mer varierad förståelse för den värderingsprocess som pågår i självet.

Denna studie har utforskat normalpopulationens syn på familje och nära relationer, medan de flesta liknande forskningsprojekt vänt sin uppmärksamhet mot populationsurval med specifika psykologiska problem, bland annat depression, ångest och ätstörningar (Chan & T-Wing, 2016; Germani et al., 2020; Reid et al., 2019). Normalpopulationen har alltså hamnat i skymundan vilket inte möjliggjort ökad förståelse för salutogena personliga och kontextuella faktorer utifrån populationens perspektiv. Kommande studier skulle kunna gynnas av en fenomenologisk ansats applicerad på normalpopulationens behov. Den aktuella studien har undersökt deltagarnas reflektioner kring relationella faktorer i familjekontexten som varit främjande för deras självkänsla och välbefinnande. Funderingar kring relationell ambivalens i samband med självkänslans diskrepanser och negativa psykologiska tillstånd tyder på unga vuxnas metakognitiva förmågor och kan bidra till att utforma sociala program för barn och unga för att förebygga relationella svårigheter i nya familjer. En potentiell analys av salutogena faktorer (Antonovsky, 2014) för självkänslans utveckling kan bidra till förebyggande av brottslighet och sociala svårigheter hos unga vuxna.

Föreliggande studie har undvikit att använda professionella begrepp under intervjuerna för att låta deltagarna berätta sin livshistoria med egna ord. Samtidigt skulle det vara intressant att diskutera förståelse för olika populära begrepp (såsom självkänsla, välmående) i fokus-grupper eller individuellt i relation till olika episoder i deltagarnas barndom respektive nutid. Det har gjorts delvis i flera forskningsprojekt (Crocetti & Meeus, 2014; Lambert et al., 2010; Morowati et al.,



2020; Navarro et al., 2017). Diskussioner i fokusgrupper skulle ge mer varierande perspektiv på unga vuxnas erfarenheter. En ännu mer intressant aspekt för kommande forskning vore att fokusera endast på självkänslans diskrepanser, relationen mellan självet och olika sociala / kulturella / sociosexuella identiteter.

I kommande studier skulle man kunna utforska även anknytningsgrunder i romantiska relationer med samma metodologiska ansats och intervjua samboende par av unga vuxna. Relationell historia och anknytningshistoria är ofta diskuterade aspekter av parrelationer, och en forskning riktad mot sådant sampel skulle kunna belysa mer detaljerat på vilket sätt unga vuxna bearbetar inlärd relationella modeller i parrelationer.

Framtida forskning skulle också kunna undersöka sambandet mellan etiskt själv och självkänsla. Både tidigare studier (Cheng, 2014; Power & Khmelkov, 1998) och den aktuella studien hittade endast svag eller otydlig korrelation mellan de två faktorerna. Kritik mot egna tidigare handlingar tycktes ha en koppling till ”lägre” självkänsla (Power & Khmelkov, 1998) och som följd försämrat välmående (Sowislo & Orth, 2013). Denna studie har inte hittat något direkt samband mellan de tre faktorerna. Det behövs dock fler studier på normalpopulationen för att fördjupa förståelsen för vilken roll det etiska självet spelar i generell självkänsla.

Även relationen mellan välmående och självkänslans framväxt behöver större uppmärksamhet. I föreliggande studie har det visat sig att positiva känslor, acceptans av sig själv och världen samt bra hälsa formar ett slags formel för psykologiskt välbefinnande. Detta bör förtydligas vidare, kanske med variationer i intervjuguiden där flera frågor skulle kunna riktas mot ”välmående”, i liknande omfattning som tidigare forskning gjort (Navarro et al., 2017).

## Referenser

- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970), Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Antonovsky, A. (2014). *Hälsans mysterium*. (M. Elfstadius, Övers.). Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1987)
- Arnett, J.J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. I *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*. J.J. Arnett and J.L.Tanner (Eds.). <http://dx.doi.org/10.1037/11381-001>
- 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), 1-46.
- Beck, Ch. T. (2020). *Introduction to Phenomenology. Focus on Methodology*. Sage.
- Bowlby, J. (2010). *En trygg bas. Kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. (Ph.Wiking, Övers.). Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1969)
- Branden, N. (2001). *The Psychology of Self-Esteem*. (32. uppl.). San Francisco.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (ss. 102–130). Guilford.
- Cederblad, M. (1999). Mätning av olika aspekter av psykisk hälsa. I Socialstyrelsen (Red.). *Mätning av barns och ungdomars psykiska hälsa. Rapport från en hearing den 16 september 1997*. Epidemiologiskt Centrum Socialstyrelsen (EpC).
- Chan, H. G., & T-Wing, L. (2016). Family Relationships and the Self-Esteem of Hidden Youth: A Power Dynamics Perspective. *Journal of Family Issues*, 37(9), 1244-1266. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X14537479>
- Cheng, Ch. (2014). The Predictive Effects of Self-Esteem, Moral Self, and Moral Reasoning on Delinquent Behaviors of Hong Kong Young People. *International Journal of Criminology and Sociology*, 3, 133-145.
- Crocetti, E., & Meeus, W. (2014). “Family Comes First!” Relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37, 1463–1473.

- Ellingsen, I.T., Shemmings, D., Størsken, I. (2011). The Concept of 'Family' Among Norwegian Adolescents in Long-Term Foster Care. *Child Adolesc. Soc. Work*, 28, 301–318. DOI 10.1007/s10560-011-0234-0
- Germani, A., Delvecchio, E., Li, J-B., & Mazzeschi, C. (2020). Protective factors for depressive symptoms in emerging adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61, 237–242.
- Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. I N.K.Denzin (Red.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology*. (ss. 176-192). DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781526405555>
- Havnesköld, L. (1992). *Daniel Sterns teorier om självutveckling – en introduktion*. Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Heidegger, M. (2010). *Being and time*. (J. Stambaugh, Övers.). (Originalarbete publicerat 1927)
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, Method of Analysis, and Empirical Studies. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (ss. 552-598). Guilford.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-27.
- Kirk, A. (2002). The Effects of Divorce on Young Adults' Relationship Competence, *Journal of Divorce & Remarriage*, 38 (1-2), 61-89. [http://dx.doi.org/10.1300/J087v38n01\\_04](http://dx.doi.org/10.1300/J087v38n01_04)
- Kolubinski, D. C., Marino, C., Nikčević, A., Spada, M. M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42–53. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3 uppl.). (S.E.Torhell, Övers.). Studentlitteratur AB.
- Lambert N.M., Stillman, T.F., Baumeister R.F., Fincham, F.D., Hick, J.A., & Graham, S.M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. I M. P. Zanna (Red.), *Advances in experimental social psychology*, 32 (ss.1-62). Academic Press.
- Lindwall, M. (2011). *Självkänsla. Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Studentlitteratur.

- Marvin, R. S., & Britner, P. A. (2008). Normative development: The ontogeny of attachment. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (ss. 269-294). Guilford.
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., & Pals, J. L. (2006). Continuity and change in the life story: A longitudinal study of autobiographical memories in emerging adulthood. *Journal of Personality*, 74, 1371-1399. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00412.x
- Mier, C., & Ladny, R.T. (2018). Does Self-esteem Negatively Impact Crime and Delinquency? A Meta-analytic Review of 25 Years of Evidence. *Deviant Behavior*, 39(8), 1006–1022. <http://dx.doi.org/10.1080/01639625.2017.1395667>
- Moller, A.C., Friedman, R., & Deci, E.L. (2006). A Self-Determination Theory Perspective on the Interpersonal and Intrapersonal Aspects of Self-Esteem. I M. H. Kernis (Red.), *Self-Esteem. Issues and Answers*. (ss.188-194). Psychology Press.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Morowati, M.A, Baghernezhad, F., Miri, M.R, Dastjerdi R., & Sharifzadeh, G.R. (2020). Self-Esteem in Adolescent Girls: A Qualitative Study. *Women. Health. Bull*, 7(2), 26-32.
- Morse, J.M., Barrett, M., Mayan, M., Olson K., & Spiers, J. (2002). Verification Strategies for Establishing Reliability and Validity in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 1-19.
- Mruk, Ch.J. (2006). *Self-esteem. Research, Theory, and Practice*. (3. uppl.). Springer publishing company.
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: what do adolescents say? *Child & Family Social Work*, 22(1), 175-184. <http://dx.doi.org/10.1111/cfs.12215>
- Olsson, Y., & Hochwalder, J. (2008). *aldre tonaringars halsa och levnadsvanor relaterat till familjesammansattning och familjerelationer. En pilotstudie*. (2008:2). Psykisk halsa – barn och unga. Centrum for folkhalsa Stockholms lanslandsting.
- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114, 637-655. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000143>
- Park, L.E., Crocker, J., & Mickelson, K.D. (2004). Attachment Styles and Contingencies of Self-Worth. *PSPB*, 30(10), 1243-1254. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167204264000>

- Petersen, S., Bergström, E., Cederblad, M., Ivarsson, A., Köhler, L., Rydell, A.M., Stenbeck, M., Sundelin, C. & Hägglöf, B. (2010). *Barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige. En systematisk litteraturöversikt med tonvikt på förändringar över tid*. Kungl. Vetenskapsakademien & Hälsoutskottet.
- Pinheiro M.C., & Matos, P. M. (2009). Apego, Conflito e Auto-Estima em Adolescentes de Famílias Intactas e Divorciadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(3), 344-352.
- Potter, J., & Hepburn, A. (2005). Qualitative interviews in psychology: problems and possibilities. *Qualitative Research in Psychology*, 2, 281-307.
- Power, C.F., & Khmelkov, V.T. (1998). Character development and self-esteem: psychological foundations and educational implications. *International Journal of Educational Research*, 27(7), 539-551.
- Reid, M., Wilson-Walsh, R., Cartwright, L., & Hammerslay, R. (2019). Stuffing down feelings: Bereavement, anxiety and emotional detachment in the life stories of people with eating disorders. *Health Social Care Community*; 28, 979-987.  
<http://dx.doi.org/10.1111/hsc.12930>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rostosky, S., Korfhage, B., Duhigg, J., Stern, A., Bennett, L., & Riggle, E. (2004). Same-Sex Couple Perceptions of Family Support: A Consensual Qualitative Study. *Family Process*, 43(1), 43-57.
- Sbarra, D.A., & Hazan, C. (2015). Coregulation, Dysregulation, Self-Regulation: An Integrative Analysis and Empirical Agenda for Understanding Adult Attachment, Separation, Loss, and Recovery. *PSPR*, 12(2), 141-167  
DOI: 10.1177/1088868308315702
- Smith, J.A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2010). *Interpretative Phenomenological Analysis*. (2. uppl.). Sage.
- Socialstyrelsen. (2014). *Barn som far illa eller riskerar att fara illa*.  
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2014-10-4.pdf>
- Sowislo, J.F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Stern, D.N. (2000). *Spädbarnets interpersonella värld*. (B.Nilsson, Övers.). Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 1985)

- Valdez, C. R., Chavez, T., & Woulfe, J. (2013). Emerging Adults' Experience of Formative Family Stress - The Family's Lasting Influence. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1089-1102. <http://dx.doi.org/10.1177/1049732313494271>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research*. (3. uppl.). Open University Press.
- Zeiman, D., & Hazan, C. (2008). Pair Bonds and Attachments. I J. Cassidy & P. R. Shaver (Red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (ss. 436-455). Guilford.

## **Bilaga 1: Intervjuguiden**

1. Berätta lite om din uppväxt i familj och första minnen om dig själv.
  2. Vad var det bra på den tiden i relationer? Vad var det mindre bra, om du minns?
  3. Dina relationer med syskon på den tiden, med äldre släktingar / andra.
  4. Vem i familjen hade större påverkan på ditt liv utifrån nutida perspektiv? På vilket sätt då?
  5. Vilken roll spelade dina föräldrar och syskon i uppväxt av din självkänsla? Ange flera exempel!
  6. Hur mårde du i den period i familjen? Skulle du vilja komma tillbaka? Hur som du tänker mårde andra familjemedlemmar på den tiden?
  7. Vad enligt dig kännetecknar livsviktiga goda relationer mellan familjemedlemmar? Beskriv ett exempel (eget eller påhittat).
  8. Om du hade kunnat ändra någonting i relationer med din familj, vad skulle du göra?
  9. Om du hade kunnat ändra några situationer som negativt påverkade dig under uppväxt, vad skulle du velat göra?
  10. Vem vill du vara som person i framtiden? Vilka egenskaper vill du utveckla och varför?
  11. Beskriv gärna vilken familj eller par skulle du vilja skapa i framtiden?
  12. Vilka principer är viktiga för dig i parrelationer just nu?
- Vill du lägga till något?

## Bilaga 2: Inbjudan



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Hej!

Du är varmt välkommen att delta i forskning som bedriver Lunds universitet (Institutionen för psykologi)

”Unga vuxnas kunskaper om familje- och nära relationer.

En kvalitativ studie om relationella erfarenheter och dess samband med ungas hälsotillstånd”

Denna studie har för syfte att skapa förståelse för vilka faktorer som positivt påverkar ungas självkänsla och välmående. Projektet vänder sig till svensktalande unga vuxna i åldern mellan 18-24 år.

Ditt deltagande är väldigt viktigt eftersom du kommer att hjälpa forskarna fördjupa kunskaper om hälsofrämjande faktorer i den nutida familjen.

Deltagande har flera steg:

1. När du har bestämt dig att delta i studien, svara på mail-adressen: [psp15gda@student.lu.se](mailto:psp15gda@student.lu.se) till Ganna Davydova-Bila.
2. Efter att du tackat ja får du mer detaljerad information om studien samt blankett om samtycke och en kort enkät gällande självkänsla.
3. Du medverkar vidare i en intervju via Zoom, som beräknas ha ca 40 minuter under den tid som passar dig.
4. Du får en gåva för ditt deltagande!



## **Bilaga 3: Information för deltagarna med samtyckesblankett**

### **Information till forskningspersonerna**

Du har tackat ja till att delta i studien om unga vuxnas kunskaper om familje- och nära relationer som avser att undersöka vikten av nära relationer i samband med ens självkänsla och psykologiskt välmående. Du tillfrågas nu om att delta i en intervju som syftar att besvara ovan nämnda forskningsfrågor.

### **Vad är det för projekt och varför vill ni att jag ska delta?**

Relationella kompetenser och relationell trygghet skapar de bästa förutsättningar för människans psykologiska välmående både under uppväxt och i vuxen åldern. Redan i tidig barndom utvecklas relationella modeller som kommer att påverka ens självkänsla och välmående. Målet med studien är att förstå upplevelser av unga vuxna som tycker att familjerelationerna spelade viktig roll i deras självkänsla och hälsa. Det hjälper forskarna skapa bättre förståelse för kunskaper som unga vuxna skapat på det område och reflektera kring vilka eventuella åtgärder behövs i samhället för att stödja familjesystem och stärka ungas självkänsla och hälsa under uppväxt.

Forskningshuvudman för projektet är Lunds universitet. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för studien. Huvudansvarig forskare är Per Johnsson.

### **Hur går studien till?**

Studien kommer att baseras på intervjuer, som syftar till att inhämta information om tankar och känslor kopplade till nära relationer under barndomen och i senare skeden.

Ditt deltagande består i att du medverkar i en sådan intervju, som beräknas ta ca 40 minuter. Intervjuerna kommer att göras via Zoom under den tid som passar dig. Du skall även fylla i en kort enkät om självkänsla före intervjun.

### **Möjliga följder och risker med att delta i studien**

Ditt deltagande innebär att du delar med dig av tankar och känslor kring dina kunskaper i nära relationer i familjen och på vilket sätt de påverkade din jag-känsla och hälsa. Därmed innebär intervjun en möjlighet att nå en fördjupad förståelse för din egen upplevelse. En följd av ditt deltagande är att kunskapen kring unga vuxnas relationella förmågor ökar och skapar förutsättningar för att hjälpa de unga som inte hade tur i stabila nära relationer. Vi hoppas att denna studie blir till nytta i framtiden.

Om behov uppstår finns möjlighet till uppföljande samtal hos psykolog. Men studien i sig är inte av terapeutisk karaktär.

### **Vad händer med mina uppgifter?**

Projektet kommer att samla en del information om dig.

Denna information består av det du väljer att dela med dig av under intervjun. Intervjun kommer att spelas in med MP3-spelare vilket skyddas av obehöriga. Efter intervjun kommer ljudfilen att överföras till en skriftlig version och anonymiseras. Det betyder att din berättelse inte ska kopplas samman med dina personuppgifter. Ljudfilen och skriftlig variant av intervjun kommer att förstöras efter tre år.

Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Enkäten och ljudfilen kommer att förvaras i ett kassaskåp på Institutionen för psykologi. Enkätkodningen kommer att ske och sparas på ett USB minne och förvaras i ett kassaskåp skild från kodlistan som kommer att förvaras i ett annat kassaskåp. Lagringen av informationen kommer att lagras i tre år.

Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta Per Johnsson, Institutionen för psykologi tel. 046 2228771. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

### **Hur får jag information om resultatet av studien?**

Du har möjlighet att ställa frågor om dina individuella data. Eventuella oförutsedda fynd kommer att lagras tillsammans med övrigt material, och uteslutas från studien ifall då de inte går att härleda till det aktuella syftet. Studien offentliggörs under juni 2021, vilket innebär att du först då får tillgång till centrala forskningsresultat.

### **Försäkring och ersättning**

Försäkringsskyddet finns i projektet hos Intuitionen för psykologi, Lunds universitet.

### **Deltagandet är frivilligt**

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte förklara varför. Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för studien (se nedan).

### **Ansvariga för studien**

Huvudansvarig för denna studie är: prefekt Robert Holmberg, Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

Ansvarig för studien är Docent och leg psykolog Per Johnsson, Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Telefon 046 2228771. Mailadress [per.johnsson@psy.lu.se](mailto:per.johnsson@psy.lu.se)

Intervjuerna samlas in av psykologkandidat Ganna Davydova-Bila och blir underlag för hennes masteruppsats.

### **Samtycke till att delta i studien**

Jag har fått muntlig och skriftlig informationen om studien och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla den skriftliga informationen.

- Jag samtycker till att delta i studien om unga vuxnas kunskaper om familje- och nära relationer. En kvalitativ studie om relationella erfarenheter och dess samband med ungas hälsotillstånd.
- Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i forskningspersonsinformation.

Plats och datum	Underskrift

#### **Bilaga 4: Rosenbergs självkänsla-formulär**

1. Jag tycker att jag är en värdefull person, åtminstone lika värdefull som andra.
2. Jag tycker att jag har goda egenskaper.
3. På det hela taget har jag tendens att se mig själv som misslyckad.
4. Jag kan göra saker lika bra som de flesta människor.
5. Jag tycker inte att jag har mycket att vara stolt över.
6. Jag har en positiv attityd gentemot mig själv.
7. Överlag är jag nöjd med mig själv.
8. Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv.
9. Helt klart känner jag mig värdelös ibland.
10. Ibland tycker jag att jag inte duger till något.

Länken med enkäten finns på Internet-sidan: <https://form.jotform.com/210033291422036>