

Älskad och accepterad

EN KVALITATIV STUDIE AV HUR FÖRSAMLINGENS
UNGDOMSARBETE PÅVERKAR SJÄLVKÄNSLAN

ANNI VAENERBERG

Avhandling pro gradu i praktisk teologi
Fakulteten för humaniora, psykologi och teologi
Åbo Akademi
2021
Handledare: Patrik Hagman

ÅBO AKADEMI – FAKULTETEN FÖR HUMANIORA, PSYKOLOGI OCH TEOLOGI

Abstrakt för avhandling pro gradu

| | | |
|--|--------------|------------------|
| Ämne: Praktisk teologi | | |
| Författare: Anni Vaenerberg | | |
| Arbetets titel: Älskad och accepterad: En kvalitativ studie av hur församlingens ungdomsverksamhet påverkar självkänslan. | | |
| Handledare: Patrik Hagman | | |
| <p>Abstrakt</p> <p>I min avhandling undersöker jag hur församlingens ungdomsarbete påverkar de aktiva ungdomarnas självkänsla. Jag frågar mig även vad som händer med självkänslan då en person inte längre deltar i ungdomsarbetet, vare sig det handlar om att hen slutar höra till målgruppen eller av någon annan orsak.</p> <p>För att utreda detta har jag intervjuat sex personer som tidigare varit aktiva i ungdomsarbetet. Jag har läst psykologisk och sociologisk litteratur och speglat informanternas svar i den. Inom teologin omtalas självkänslan främst i självavårdslitteratur.</p> <p>Jag har kommit fram till att församlingens ungdomsarbete spelat en stor roll i utvecklingen av ungdomarnas självkänsla. Genom sin verksamhet kan församlingen inverka på hurdan ungdomarnas gudsbild är, och som en följd av detta deras upplevelse av att vara älskad och accepterad. Speciellt hjälpledarverksamheten tas upp som något viktigt med tanke på självkänslans utveckling</p> <p>Ungdomsarbetet verkar kunna komma åt ungdomarnas generella självkänsla, som är relativt stabil och inte lätt rubbas. Därför påverkas ungdomens självkänsla sist och slutligen inte speciellt mycket av att personen inte längre deltar i ungdomsarbetet, oberoende av ifall hen fortsätter vara aktiv i annan församlingsverksamhet eller inte.</p> | | |
| Nyckelord: Självkänsla, ungdomsarbete, församlingsarbete, kvalitativ undersökning, generell självkänsla, gudsbild, social acceptans | | |
| Årtal: 2021 | Sidantal: 70 | Antal bilagor: 2 |

Innehåll

| | |
|---|-----------|
| 1. Inledning | 3 |
| 1.1. Frågeställningar | 4 |
| 1.2. Forskningsläge | 4 |
| 1.3. Metod och material | 5 |
| 1.4. Etiska överväganden | 6 |
| 1.5. Avhandlingens uppbyggnad | 6 |
| 2. Självkänsla | 8 |
| 2.1. Vad är självkänsla?..... | 8 |
| 2.2. Självkänslans historia | 16 |
| 2.3. Varför är självkänslan viktig?..... | 18 |
| 3. Ungdomsarbetets sociala aspekt | 24 |
| 3.1. Informanterna | 24 |
| 3.2. Ungdomsarbetets generella roll i informanternas liv..... | 34 |
| 3.3. Hjälpedarutbildningen | 43 |
| 4. Trons och gudsbildens inverkan på självkänslan | 47 |
| 4.1. Informanternas tro och gudsbild | 47 |
| 4.2. Hur viktig är "församlingsaspekten" | 50 |
| 4.3. Självkänslan ur ett kristet perspektiv..... | 52 |
| 4.4. Ungdomsarbetet som en spegling av Gud | 56 |
| 4.5. Kan församlingsarbetet bli ett hot för självkänslan? | 61 |
| 5. Sammanfattande diskussion | 64 |
| Källförteckning | 69 |
| Litterära källor | 69 |
| Intervjuer | 70 |
| Bilagor | 71 |
| Bilaga 1: Svenskspråkig intervjuguide | 71 |
| Bilaga 2: Finskspråkig intervjuguide | 72 |

1. Inledning

Människans självkänsla kan enklast beskrivas som hennes egen uppfattning av sitt eget värde. Det är frågan om en uppfattning som är relativt stabil. Den kan förändras, men det sker inte över en natt, utan utvecklingen är långsam. En bas för självkänslan utvecklas väldigt tidigt i livet, men självkänslan fortsätter utvecklas genom hela människans livstid. En god självkänsla är viktig för människans välmående och sociala kompetens. Kan kyrkan spela en roll i utvecklingen av en människas självkänsla i de känsliga ungdomsåren? Hur sker i så fall detta? Dessa frågor försöker jag besvara i denna avhandling. Detta gör jag genom att reda ut vilken roll den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland redan nu har i utvecklingen av ungdomars självkänsla.

Det är viktigt att komma ihåg att jag undersöker just den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland, och varje gång jag nämner kyrkan är det den jag syftar på. Även valet av informanter är baserat på deras aktivitet i den evangelisk-lutherska kyrkans ungdomsverksamhet. Denna avhandling säger alltså inget om läget i andra kristna samfund eller i evangelisk-lutherska kyrkor i andra länder.

Eftersom självkänslan påverkar människans välmående så mycket är det viktigt att veta hur man kan främja den, speciellt i en tid då allt fler ungdomar mår väldigt dåligt. I denna avhandling tar jag ställning till hur kyrkan kan göra detta, samt vad den redan nu gör.

Avhandlingen är kvalitativt inriktad. Undersökningen sker på ett individuellt och personligt plan, och kan därför inte heller ge svar på hur ungdomsarbetet i regel fungerar på ett lokalt plan. Eftersom olika församlingar har variationer i verksamheten inom ungdomsarbetet kan avhandlingen enbart besvara hur ungdomsarbetet *kan* påverka ungdomars självkänsla. För att garantera informanternas anonymitet pekar jag inte på lokala skillnader med hänvisningar till vilken församling de varit aktiva i.

1.1. Frågeställningar

Vilken är ungdomsarbetets inverkan på människans självkänsla? Detta är en frågeställning som fungerar som ett slags tak i avhandlingen. Under detta tak ryms en hel del mindre frågor som behandlas i varierande grad.

En av dessa mindre frågeställningar den huvudsakliga frågeställningen i min avhandling: *Vad händer med ungdomars självkänsla då de av en eller annan orsak slutar vara aktiva i det ungdomsarbete som Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland ordnar?* Denna frågeställning är mer specifik än bara *ungdomsarbetets inverkan på självkänslan*, vilket innebär att den tar ner undersökningen på en mer rimlig nivå jämfört med om frågeställningen är väldigt vid och svårhanterlig.

Det finns många liknande begrepp som är nära besläktade med självkänsla, till exempel självförtroende, självuppfattning och självbild, men denna avhandling tar inte ställning till dessa, utan fokuserar specifikt på självkänsla. De övriga redogörs för i den mån som det krävs för att stöda i förståelsen av begreppet självkänsla i kapitel 2, men någon desto större vikt lägger jag inte vid dem.

1.2. Forskningsläge

Självkänsla är inte ett speciellt gammalt begrepp. Även om fenomenet alltid funnits har det begreppet självkänsla funnits först i omkring 140 år. Ändå finns det väldigt mycket forskning i självkänsla inom psykologi och sociologi.

Inom teologin finns inte lika mycket forskning i självkänsla, vilket försvårar forskningen. Därför använder jag mig främst av psykologisk och sociologisk litteratur, som jag sedan speglar intervjuavaren i. Framför allt använder jag mig av psykologiforskaren Magnus Lindwalls bok *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar* och psykologiprofessor Maarit Johnsons *Självkänsla och anpassning*. Kristna perspektiv på självkänslan hämtar jag ur Josh McDowells *Sinua ei luotu turhaan*. Därtill använder jag mig av Tiina Jokiperäs avhandling

Vähemmistöraportti: Keski-Porin seurakunnan yli 18-vuotiaiden poikien motivaatiotekijät isostoiminnassa för perspektiv på ungdomsarbetet.

Forskningen försvåras ytterligare av vidden av begreppet självkänsla. Självkänslan som fenomen är fortfarande väldigt obekant och därmed även svårdefinierat. Det är osäkert hur självkänslan fungerar, vad den är och varför den finns. Därmed finns ingen enhetlig definition av begreppet självkänsla, utan den definition jag använder mig är summan av några olika psykologers och sociologers egna definitioner.

1.3. Metod och material

Jag undersöker mina frågeställningar med hjälp av 6 djupintervjuer. Mina informanter är 25–35-åringar som tidigare varit aktiva i församlingens ungdomsarbete, men sedermera hamnat utanför målgruppen eller slutat i ungdomsarbetet av någon annan orsak. Var informanterna växt upp och i vilken församlings ungdomsarbete de varit aktiva är inte relevant. Jag har även valt att inte ta ställning till informanternas kön och modersmål, samt i vilken mån de på vuxen ålder är eller har varit aktiva i någon av församlingens övriga verksamhetsformer. De förstnämnda tar jag ingen ställning till i något skede av avhandlingen. Jag har spridit en annons om deltagande i intervjuer på Facebook för att välja informanter. Annonsen har lagts upp både i en grupp för anställda i Borgå stift och i min egen profil, därifrån den även delats framåt. Alla informanter har alltså utvalts enligt deras eget initiativ. På grund av de rådande omständigheterna med COVID-19 genomförs alla intervjuer via internet, mer specifikt telekommunikationsverktyget Zoom.

Som material använder jag mig utöver intervjusvaren även av sociologi- och psykologiböcker om självkänsla. Analysen skapar jag sedan genom att jag speglar svaren i den teori jag hämtat ur dessa. För att maximera intervjusvarens trovärdighet använder jag inte direkta frågor om informanternas självkänsla, utan fördjupar mig i stället i självkänsla och frågar öppna frågor som kräver längre och mer berättande svar som jag sedan verkligen satsar på att analysera.

Inom teologin nämns självkänslan främst i självvårdslitteratur. Jag har valt att inte använda mig av dem på grund av att de i stort sett tillämpar psykologiska och sociologiska teorier ur ett teologiskt perspektiv. De känns därför inte relevanta för just denna avhandling.

Utöver psykologisk och sociologisk litteratur använder jag mig av Josh McDowell's bok *Sinua ei luotu turhaan: Minäkuvasta ja terveestä itsetunnosta*, som handlar om självkänsla ur ett kristet perspektiv. McDowell är en amerikansk teolog. År 1964 började han jobba som kringresande talare för den samkristliga evangelisationsrörelsen Campus Crusade for Christ. Senare fick McDowell heltidsjobb som kampuspastor för samma organisation i Latinamerika, och flyttades senare tillbaka till Nordamerika där han innehade samma tjänst. McDowell arbetar fortfarande för samma organisation, och har skrivit över 150 böcker, varav de kändaste är *More than a carpenter* och *Evidence demands a verdict*.

1.4. Etiska överväganden

Eftersom min intervju innehåller frågor av känslig natur är det ytterst viktigt att garantera informanternas anonymitet. För att göra detta har jag valt att inte nämna deras bostadsort, kön eller ålder i avhandlingen. Informanternas namn framgår inte ens i transkriptionerna. För bästa möjliga resultat spelas intervjuerna in med Zooms eget skärminspelningsverktyg. Informanterna tillfrågas om samtycke till detta två gånger, en gång då intervjuernas tidpunkter slås fast och på nytt precis innan intervjun inleds. Inspelningarna raderas omedelbart efter att de transkriberats och analyserats. Transkriptionerna skyddas med slumpmässigt valda säkerhetskoder för att garantera att enbart jag kommer åt dem. De förvaras hos mig under år 2021 och raderas därefter permanent.

1.5. Avhandlingens uppbyggnad

För att hitta svar på mina frågeställningar måste jag först klargöra vad självkänsla är för något och hur den utvecklas. Detta gör jag i följande kapitel, där jag även förklarar andra termer som dels är nära besläktade med självkänsla, och dels är nödvändiga för att kunna förstå vad självkänsla egentligen är, och därmed också förstå innehållet i avhandlingen. Kapitel 2 kan

alltså kallas ett teorikapitel, eftersom jag där inte refererar till mina intervjuer, utan enbart tar upp det som är hämtat ur den litteratur jag använt mig av.

I kapitel 3 tar jag in de intervjusvar jag fått in. Detta kapitel handlar om själva ungdomsarbetets inverkan på självkänslan. Jag koncentrerar mig alltså på aspekter som grupptillhörighet, som i sig inte ses som religiösa aspekter, men som ändå har en viktig roll i församlingens ungdomsarbete. I kapitel 4 kommer sedan de mer religiösa aspekterna in, då jag flyttar fokus till hurdan gudsbild ungdomsarbetet gett informanterna, och hur den påverkat deras självkänsla.

Kapitel 5 är det sista kapitlet där allt sammanfattas. Detta är kapitlet för den som endast vill hitta korta och förenklade svar och lösningar, och som inte är speciellt intresserad av vägen till dem.

2. Självkänsla

Självkänsla är ett komplicerat och stort begrepp som hänger ihop med många andra termer som används inom psykologin. Trots att självkänslan studeras väldigt mycket är fenomenet fortfarande svårfattat. Vad är självkänslan egentligen? Varför finns den? Varför är den intressant? På dessa frågor finns inga entydiga svar, men i detta kapitel redogör jag för det man idag vet om den.

2.1. Vad är självkänsla?

Innan jag dyker in i begreppet självkänsla vill jag först klargöra för några termer som hör ihop med begreppet. En förståelse för detta kommer att underlätta förståelsen av självkänslan mycket. En del av dem har att göra med framväxten och utvecklandet av självkänslan medan andra påverkas av den, och några är relaterade på andra sätt. Här har jag valt att i huvudsak använda de definitioner som Maarit Johnson presenterar i sin bok *Självkänsla och anpassning*.¹

Den allra enklaste termen att hålla koll på är *självbild*. Den förklarar sig själv, eftersom den är precis det den låter som: den uppfattning en människa har av sig själv. För att beskriva självbilden används orden positiv, neutral och negativ. *Självbild* och *självuppfattning* är nästan samma sak, men självuppfattningen är en aning bredare, och innefattar även en del värderingar. Hur väl självbilden och självuppfattningen sammanfaller med omgivningens uppfattning av människan spelar en viktig roll i självkänslans utveckling.²

Självförtroendet, som i vardagligt tal lätt blandas ihop med självkänslan, är människans uppfattning av det hon tar sig an. Självförtroendet kan variera väldigt starkt beroende på faktorer som trötthet, hunger, dåligt humör, motivation och intresse. En person kan ha ett väldigt bra självförtroende under en aktivitet och två minuter senare, då en annan aktivitet är aktuell, knappt något självförtroende alls.³

¹ Maarit Johnson, *Självkänsla och anpassning* (Lund: Studentlitteratur AB, 2003), 15 -16.

² Ibid, 15.

³ Ibid, 15-16.

Självsäkerheten, det vill säga den attityd med vilken människan tacklar olika situationer och utmaningar i vardagen, kan hänga kraftigt ihop med både självförtroendet och självkänslan, men utgående från den utlevda självsäkerheten kan man inte säga mycket om någondera. En person som verkar väldigt självsäker kan nämligen vara hur osäker som helst på ifall hon lyckas, eller till och med helt övertygad om att hon kommer att misslyckas, men känna ett starkt behov av att skydda sig själv genom att inte visa det utåt. Någon annan kan vara väldigt självsäker på insidan men uppleva att hon skulle ge ut en alltför kaxig bild av sig själv ifall hon skulle låta någon se det.⁴

Människans självkänsla kan enklast beskrivas som hennes egen uppfattning av sitt värde. Det är frågan om en uppfattning som är relativt stabil. Den kan förändras, men det sker inte över en natt, utan utvecklingen är långsam.⁵

Magnus Lindwall tar upp ännu ett nära besläktat begrepp, nämligen självbegrepp. Självbegrepp och självkänsla påminner väldigt mycket om varandra, men självbegreppet är en aning bredare. Självbegreppet är inte heller lika känsloladdat som självkänslan, utan innefattar mer neutrala tankemönster om självet. Självkänslan beskrivs enligt Lindwall som *medvetenheten om det goda i självet*⁶ medan självbegreppet är *individens så som individen känner den*⁷. Självbegreppet är alltså till sin natur beskrivande medan självkänslan är värderande.⁸

Gunilla Masreliez-Steen och Maria Modig målar i sin bok *Självkänsla: kvinnlig, manlig – mänsklig* upp en bild av självkänslan som en människa och hennes skugga. I denna bild är människan hennes självbild och självuppfattning, medan skuggan är omgivningens uppfattning av henne. Om människan syns tydligare än skuggan och dessa två ser lika ut, det vill säga hon har en klar medvetenhet om vem hon är och denna medvetenhet stämmer överens med den bild som omgivningen har av henne har hon en god självkänsla. Om däremot

⁴ Ibid, 16.

⁵ Ibid, 15.

⁶ Egen översättning. Original "The awareness of good possessed by the self".

⁷ Egen översättning. Original "The individual as known by the individual".

⁸ Magnus Lindwall, *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar* (Lund: Studentlitteratur AB, 2011), 29.

skuggan är väldigt tydlig men hon själv är oklar, det vill säga hennes uppfattning om sig själv är mer oklar än omgivningens uppfattning av henne eller om dessa två inte stämmer överens med varandra är hennes självkänsla låg.⁹

Det finns två olika typer av självkänsla – inre och yttre. Den inre självkänslan, eller den passiva självkänslan, kan människan inte själv påverka. Hon är en passiv mottagare av det som omgivningen har att ge henne. Denna är utgångspunkten för självkänslan, och den börjar utvecklas redan vid 0-2 års ålder. Den andra sorten av självkänsla, den yttre – eller aktiva – självkänslan har människan själv kontroll över, och även om den har sin grund i den inre självkänslan kan människan medvetet jobba för att påverka den.¹⁰

Det är lätt hänt att människor drar slutsatsen att en blyg och tystlåten person har låg självkänsla och en som tar sin plats och vill synas har en god självkänsla, men dessa egenskaper styrs mer av människans personlighet än av självkänslan. Det finns tecken utifrån vilka man kan avgöra om en person har låg självkänsla, men dessa är betydligt mer djupgående än så.¹¹

Det kan till exempel vara svårt för en person med låg självkänsla att beskriva sig själv. Förklaringen till detta ligger i bilden av människan och skuggan. Om en människa är osäker på hurdan hon är kan hon ju omöjligt förväntas kunna beskriva sig själv. Hon vet helt enkelt inte. Om hon däremot inte upplever sig själv på samma sätt som omgivningen upplever henne är hon osäker på vilken bild som stämmer, vilket gör det svårt att ge ett svar. Också om en människa väljer att då hon uttrycker sina tankar, avsikter och känslor ersätta pronomenet *jag* med *man* finns skäl att anta att hennes självkänsla inte är speciellt hög, eftersom hon känner ett behov att ta avstånd från det hon har att säga. Att till exempel säga "Man brukar äta pizza till frukost" då man egentligen menar "Jag brukar äta pizza till frukost" är ett sätt att ge ifrån sig ansvaret, att söka bekräftelse för det man säger men ge sig själv möjligheten att vid behov gömma sig bakom ett "inte jag, men jag har hört att andra". En människa med låg självkänsla

⁹ Gunilla Masreliez-Steen & Maria Modig, *Självkänsla – kvinnlig, manlig – mänsklig* (Göteborg: Natur och kultur, 1982), 32 -38.

¹⁰ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 18

¹¹ Ibid, 34

kan annars också känna sig motvillig till att dela med sig av sina åsikter, och tycker ofta att det är lättare att istället bara påstå att hon inte vet ifall hon blir tillfrågad om sin åsikt.¹²

Visserligen är hur människor talar inga absoluta sanningar kring deras självkänsla. Även kulturella aspekter påverkar sättet vi talar om oss själva på och våra ordval väldigt mycket. Till exempel Finland har en väldigt lång historia av att det är lite fel att skryta om sig själv. Därför kan det för en person som är relativt nöjd med sig själv vara lättare att säga att hen inte kan beskriva sig själv än att ge en kulturellt sett för positiv beskrivning av sig själv. Likaså kan användningen av ordet "man" i stället för "jag" handla om att man helt enkelt vuxit upp med en dialekt där ordet används på det sättet. Ifall personen dessutom pratar finska kan det vara riktigt svårt att identifiera passivformer, eftersom det uttryck som i talspråk används för att beskriva något som *vi* gör är det samma som i ett mer korrekt språk betyder att *man* gör något.¹³

För att en människa ska kunna ta ansvar för sina egna handlingar eller problem behöver hon ha en hög självkänsla. Det är till exempel vanligt att en människa med låg självkänsla skyller alla sina problem och misstag på sin svåra uppväxt. Det samma gäller även i motsatt bemärkelse, nämligen att hon inte kan ta på sig äran för det hon åstadkommit, utan är snabb på att anmärka att hon klarade det på grund av någon annan. Däremot tar hon lätt på sig ansvaret för andra människors reaktioner och upplever lätt att människor i hennes närhet känner negativa känslor och reagerar på negativa sätt på grund av henne.¹⁴

Förutom att en människa med låg självkänsla har svårt att ge sig själv beröm är det även svårt för henne att ta emot beröm. I stället för att tacka då någon berömmar henne har hon en tendens att avvisa komplimangen med kommentarer som "Äsch, det är väl inget" eller "Jag gjorde bara vad jag måste". Hon har också svårt att berätta vad hon är bra på, utan berättar hellre vad hon inte kan.¹⁵

¹² Masreliez-Sten & Modig, *Självkänsla*, 32-38.

¹³ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 118-119.

¹⁴ Ibid, 45.

¹⁵ Lindwall, s. 262-263.

Den yttre självkänslan utvecklas genom människans kompetens och omgivningens beröm och bekräftelse av hennes aktiva görande. Om självkänslan är människans uppfattning av hennes värde kan alltså den yttre självkänslan sägas vara *det värde hon själv skapar*.¹⁶

Olika kombinationer av inre och yttre självkänsla visar sig som olika sätt som människor handlar på. En människa med hög inre- och yttre självkänsla är villig att ta på sig mycket att göra och lägger stort värde på att prestera. Däremot sänker misslyckanden inte en sådan persons självvärde speciellt mycket. Hon tar på sig ansvaret för misslyckandet, men ser det som en följd av handlingar i stället för ett tecken på värdelöshet eller dålighet.¹⁷

Om den inre självkänslan är hög men den yttre låg lägger människan inte värde på prestationer. Hon finner ro i att vara den hon är och känner inget stort behov av att prestera. Varken lyckanden eller misslyckanden påverkar hennes självvärde åt något håll. Om däremot den inre självkänslan är låg och den yttre hög betyder det att personen nog anser sig vara relativt okej – så länge som hen konstant presterar. Hen bygger sitt värde helt och hållet på prestationer. Om det mesta hen tar sig till lyckas har hen starka känslor av självvärde, men samtidigt kan ett enda misslyckande ha katastrofala följder.¹⁸

Ifall både den inre och den yttre självkänslan är låg blir människan passiv och ointresserad av att göra någonting. Då den inre självkänslan är låg ser hon sig själv som mindre duglig än andra, och den låga yttre självkänslan gör att lyckanden påverkar hennes självvärde ytterst lite och på kort sikt, medan ett misslyckande får henne att känna sig ännu mer oduglig.¹⁹

En av föregångarna inom forskning om självkänsla, William James, ansåg att människan är en produkt av tre *själv*: ett *materiellt själv*, ett *socialt själv* och ett *andligt själv*. Det materiella självet inkluderar hennes egendom och utseende, det sociala självet består av familjens och vännernas uppskattning, och det andliga självet är människans värderingar, idéer och tankar.

¹⁶ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 47-48.

¹⁷ Ibid, 50-52.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Ibid.

I dessa tre själv finns de fyra utgångspunkter som James ansåg att människan har då hon skapar sig ett värde, nämligen kompetens, utseende, egendom och familj.²⁰

Människan har inte heller bara en självbild att basera hela sin tankevärld på. I stället har hon till exempel en bild av hur hon ser ut, en av sin intelligens, en av sina sociala färdigheter. Dessa tillsammans bildar självscheman, det vill säga bilder av sig själv som en helhet. För att ytterligare komplicera förståelsen av självet har väldigt få människor endast *en* bild av till exempel hur de ser ut, utan alla dessa faktorer varierar beroende på människans humör, sällskap, nyligen mottagen respons och mycket mera. Kort sagt kan man väl säga att ingen människa är endast en person. Hon plockar fram bitar av personlighet som passar just i stunden och pusslar ihop ett nytt själv mer eller mindre hela tiden.²¹

James gjorde även skillnad på *särskild självkänsla* och *generell självkänsla*. Särskild självkänsla är bunden till specifika situationer och kan påverkas ganska fort av enskilda misslyckanden och framgångar. Då en människa lyckats med något hon varit tveksam över ifall hon klarar av eller inte och därför känner sig helt oövervinnelig har hennes särskilda självkänsla påverkats positivt av lyckandet. Människans särskilda självkänsla reflekteras av självförtroendet. Särskild självkänsla bör inte blandas ihop med *självvärdet*. Självvärdet är en mycket flyktig känsla som hör ihop med situationer där ett lyckande eller misslyckande påverkar människans liv på ett konkret plan.²² Till exempel då en människa blir befördrad eller får en löneförhöjning leder detta till att hon för ett ögonblick känner sig lite mer värdefull, medan till exempel att få en varning eller bli avskedad sänker självvärdet. Självvärdet är alltså inte samma sak som människans egenvärde, det vill säga hennes faktiska värde, som inte går att rubba.²³ Ur en kristen synvinkel är människan skapad till Guds avbild och egenvärdet ligger i detta faktum. Därmed kan varken hennes prestationer eller egenskaper påverka egenvärdet.²⁴

²⁰ Ibid, 19.

²¹ Lindwall, s. 44.

²² Ibid, 31.

²³ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 19.

²⁴ Jaana Hallamaa, "Jumalan kuvaksi hän hänet loi - mietelmiä esteettisestä kirurgiasta kristinuskon perinteen valossa" i *"Imago Dei" Ihminen – Jumalan kuva vai terveydenhuollon tuote?*, red. social- och hälsoministeriet (Helsingfors: Yliopistopaino, 2005), 18.

Generell självkänsla är mer stabil, och ifall den är hög påverkas den inte negativt av enstaka misslyckanden, men nog av upprepade fiaskon under en längre tid. På motsvarande sätt har en enstaka framgång, hur stor den är, ingen verkan på en låg generell självkänsla, men om en människa ofta lyckas med det hon tar sig till kommer den långsamt att byggas upp och höjas.²⁵

Den inre, eller passiva, självkänslan tar människan emot genom sina medmänniskors reaktioner till henne. Denna är helt oberoende av hennes egna aktioner. Det handlar alltså inte om omgivningens reaktioner på hennes prestationer, utan på hennes varande. Grunden för människans inre självkänsla formas redan under hennes första levnadsår, men den fortsätter utvecklas under hela livet.²⁶

Den viktigaste byggstenen för inre självkänsla är föräldrarnas ovillkorliga kärlek och lyhördhet för sitt barns behov, speciellt under de två första levnadsåren men även senare i livet. Ett barn behöver få tillräckligt med kärlek utan att behöva förtjäna den för att dess inre självkänsla ska bli hög. Avsaknaden av ovillkorlig kärlek sätter spår som kan vara synliga ännu i vuxen ålder.²⁷

Det är viktigt att barnet också får tecken på kärlek både i form av fysisk- och emotionell närhet. Fysisk närhet innebär att det får vara i famnen och att föräldrarna kramar det och gosar med det, och emotionell närhet betyder att föräldrarna visar att de är medvetna om barnets känslor och gör sitt bästa för att trösta ett gråtande barn. Dessa är förutsättningar för att ett barn, som ännu saknar språk och medvetenhet om sociala normer och beteendemönster, ska kunna förstå att det är älskat.²⁸

I slutet av det första levnadsåret börjar ett barn bli medvetet om skillnaden mellan sig själv och sina föräldrar. Barnet genomgår då en narcissistisk fas, då det enbart är medvetet om sina egna behov, önskemål och känslor. Under denna fas är det speciellt viktigt att barnets inre självkänsla är tillräckligt hög, eftersom det då förstår att föräldrarnas kärlek och godkännande av det inte är beroende av dess aktioner och prestationer. Då får barnet möjlighet till att

²⁵ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 19.

²⁶ Ibid 44-46.

²⁷ Tom Pyszczynski & Pelin Kesebir, *An existential perspective on the need for self-esteem*, (Colorado Springs: University of Colorado, 2013), 11.

²⁸ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 21.

utforska både sig själv och sin omgivning. Om det känns att det behöver betas sig på ett visst sätt för att få bevis på kärlek av sina föräldrar känner det ett behov av att jämt beta sig så, vilket innebär att det inte får tid att utforska världen. Därför kan en låg inre självkänsla under denna period i uppväxten leda till att den sociala kompetensen inte utvecklas som den ska. Den narcissistiska perioden kan förlängas och i värsta fall utvecklas till narcissistisk personlighetsstörning, som tar sig uttryck till exempel i att människan känner att hennes jag och värde blir kränkt av otillräcklig uppmärksamhet och har svårt att sätta andras behov och önskemål före sina egna.²⁹

Trots att självkänslan kraftigt beror på människans erfarenheter och det sätt hon upplevt dessa på verkar den även delvis vara genetisk. Framför allt självkänslans stabilitet har visat sig vara kraftigt genetiskt betingat. Genom tvillingstudier har man kunnat konstatera utgångspunkten för självkänslan verkar vara genetisk, men den miljö man lever i påverkar självkänslan antingen positivt eller negativt. Man kan alltså tänka sig att genetiken ger ett slags bassjälvkänsla, som sedan kan byggas på av goda erfarenheter men även raderas av dåliga erfarenheter.³⁰

Liknande studier har även pekat på att den genetiska bassjälvkänslan är mer framträdande hos pojkar i åldern 14-17 än flickor i samma ålder. I praktiken innebär detta att flickor lättare låter omgivningen inverka på deras självkänsla än pojkar gör. Enligt Lindwall kan detta förklaras med skillnaderna i mognad mellan könen i denna ålder.³¹

Utöver att självkänslan i sig delvis är genetiskt betingad har människan även vissa tydligt genetiska egenskaper och personlighetsdrag som påverkar kraftigt påverkar den. Till exempel tolkar en optimistisk människa lättare olika erfarenheter på ett positivt sätt, vilket verkar höjande på självkänslan. En blyg människa för sin del kan lätt uppleva att andra människor är fientligt inställda till henne, vilket däremot sänker självkänslan.³²

²⁹ Ibid, 22.

³⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 116.

³¹ Ibid.

³² Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 30.

2.2. Självkänslans historia

Det finns spår av tankar som påminner om vad vi idag kallar självkänsla ända från antikens Grekland, men begreppet självkänsla går inte längre bakåt i tiden än till 1890 och religionspsykologen William James, som myntade självkänslan som term. Till de första forskarna i självkänsla hör förutom James (1842-1910) även Charles Horton Cooley (1864-1929) och Herbert Mead (1863-1931).³³

För att ge en så bra historisk överblick över självkänslan som möjligt måste jag starta i tiden innan begreppet självkänsla fanns, och därför lägga ifrån mig begreppet för en stund. Vi reser bakåt i tiden till en tid då den västerländska människan enligt Lindwall inte ännu hade ett behov av att problematisera självet.³⁴

Den medeltida människan hade en förutbestämd plats i samhället. Redan då hon föddes visste man i regel ungefär var hon skulle hamna. Samhället var beroende av människan och människan av samhället. Därför kan man även säga att människans identitet i stort sett var förutbestämd, det fanns egentligen ingen orsak att ifrågasätta vem man var. Självförverkligandet, som är en viktig del av självet utveckling, gjordes dels inom ramarna för den förutbestämda roll man hade, och dels genom att leva ett så fromt liv som man kunde. En snickare visste alltså att hans plats i samhället var i hans verkstad. Där ägnade han sig åt självförverkligande i form av att bygga så fina och dugliga möbler som han kunde. Utöver det hade han blivit lärd att han hade en plats i himlen om han levde ett gott och fromt liv. Därför förverkligade han sig själv även genom att be, gå i kyrkan och hjälpa andra så gott han kunde. Han hade en identitet som han inte behövde ifrågasätta.³⁵

Då kyrkans makt över människorna minskade växte behovet att vara något mer. Människorna började ifrågasätta sin roll i samhället och förverkliga sig själv på andra sätt utöver det egna jobbet. Hon upplevde att kyrkan inte längre gav alla nödvändiga svar på hennes funderingar

³³ Lindwall, *Självkänsla*, 26.

³⁴ Ibid, 23.

³⁵ Ibid, 24.

kring självet, och kände ett behov av att bli mer och mer oberoende av samhället. Människor bröt sig ut ur sina förutbestämda roller och ägnade sig åt självförverkligande på sätt som de själv valt. Man tänkte sig att samhället fanns till för att hindra människan från att förverkliga sig själv.³⁶

Detta ledde till att samhället i sin tur blev mer flexibelt och gav mer plats för självförverkligande, men samtidigt mindre vägledning. Människorna ville ju själv välja hur självförverkligandet går till. Man kan säga att samhället steg för steg gick från kollektivism mot ett allt mer individualistiskt håll.³⁷

Den allt mer frigjorda människan försökte skaffa sig allt mer frihet till självförverkligande. Idealet verkade vara att vara helt oberoende av samhället, att leva utanför det, och bara ägna sig åt det hon själv valde. Då detta inte fungerade kände hon sig fångad av samhället på ett mer konkret sätt än tidigare. Frågor som "Vem är jag?" blev allt mer aktuella, det vill säga människan började problematisera självet. Historiskt rör vi oss nu i romantiken, det vill säga slutet av 1700- och början av 1800-talet. Först nu började forskare fundera på hur man kunde vägleda människan i hennes strävan efter självförverkligande så att själva processen fortfarande är hennes egen och därmed fyller sin funktion. Därmed växte begrepp som självbild och självkänsla fram.³⁸

I modern tid vet vi att människan och samhället behöver varandra för att kunna existera. Varje människa har sin plats i samhället, men genom självförverkligande kan människan själv välja sin plats. Individen och samhället lever i ett slags symbios.³⁹

Roy Baumeister har utarbetat en modell av fyra typer av problem som människan har gällande självet. Dessa problem är hur människan definierar sin identitet, relationen mellan samhället och individen, hur individen förstår sin potential och försöker uppnå den och hur väl människor är medvetna av och har kunskap om sig själva.⁴⁰

³⁶ Ibid.

³⁷ Ibid, 24.

³⁸ Ibid.

³⁹ Ibid, 25.

⁴⁰ Ibid, 23.

På 1960-talet började forskare i växande grad intressera sig för självkänsla, vilket så småningom väckte intresse för fenomenet även utanför den akademiska världen. Då Nathaniel Branden år 1969 hävdade att alla psykologiska problem och beteendestörningar går att spåra tillbaka till brister i självkänslan väcktes intresset för ämnet verkligen bland befolkningen i USA. I Kalifornien startade man projektet *Task Force on Self-Esteem and Personal and Social Responsibility* för att höja skolelevs självkänsla. Projektet hade en budget på 245000 dollar per år och tanken var att den höjda självkänslan skulle bidra till en minskning ibland annat tonårsgraviteter och drogproblem. Det visade sig ändå att höjd självkänsla inte hade någon betydande effekt på dessa problem, men man valde att istället peka på höjd självkänsla som en självständig faktor som projektet åstadkommit. Initiativet har kritiserats för att de resultat man uppvisat varit flummiga och självklara.⁴¹

1995 avslutades projektet, och National Council for Self-Esteem (NASE) grundades i stället. NASE är fortfarande verksamma och ger ut majoriteten av de självhjälpsböcker som publiceras. Trots att NASE från början grundades som en efterträdare till ett projekt med vetenskapliga grunder är vetenskapligt konstaterad information i dagens läge något som förekommer väldigt sporadiskt i deras verksamhet. För det mesta erbjuder NASE, liksom även annan självhjälplitteratur, främst enkla lösningar som inte har någon som helst vetenskaplig grund.⁴²

2.3. Varför är självkänslan viktig?

Ett framträdande tema i självhjälplitteratur är att hög självkänsla i stort sett är den enda vägen till positiva beteendemönster, medan låg självkänsla ligger i grunden för alla beteendestörningar en människa kan ha. Detta är en grov förenkling. Egentligen verkar det mer sannolikt att hög självkänsla är resultatet av välmående, framgång och kompetens än tvärtom, även om hög självkänsla i viss mån kan tänkas påverka människans ork att fortsätta jobba för att nå sina mål. Låg självkänsla i sin tur har många negativa följder, till exempel depression och ångest, men alla problem människan har går inte att skylla på låg självkänsla.

⁴¹ Ibid, 15-17.

⁴² Ibid, 17.

I själva verket har man upptäckt att till exempel aggressivitet och narcissism snarare beror på hög, om än osund, självkänsla. Även kriminellt beteende har visat sig ha kraftigare samband med hög än låg självkänsla.⁴³

Att även hög självkänsla har en baksida betyder förstås inte att självkänslan är oviktig och det inte finns behov för att jobba för högre självkänsla. Det ter sig självklart att människan på individuell nivå mår bättre om hon ärligt och uppriktigt är nöjd med sig själv. Som sagt går låg självkänsla och depression ofta hand i hand, om än så att det sällan går att avgöra vilket som orsakar det andra. Befrämjandet av hög självkänsla bland människor är fortfarande viktigt, men på samhällsplan har självkänslan inte så stor påverkan som man tidigare trott.⁴⁴

Den generella självkänslan verkar inte ha någon speciellt stor inverkan på människan. I en undersökning av Baumeister från 2003 kom man fram till att de enda tydliga positiva verkningarna av hög generell självkänsla var att människan lättare tog initiativ och kände mer positiva känslor. Framför allt det senare är förstås i sig mycket positivt, men kritik på forskningen i fråga poängterade att detta enbart gäller just den generella självkänslan, särskild självkänsla inom områden som personen själv upplever som viktiga påverkar betydligt mer. Om till exempel en modell upplever sig vara oattraktiv påverkar den upplevda inkompetensen och låga självkänslan inom just det området modellens beteende väldigt mycket. Det har även visat sig att förutfattade attityder och framgång har ett kraftigt samband. Detta innebär att en människa som tar sig ann uppgifter med tanken att hon nog klarar av dem med större sannolikhet faktiskt gör det än en annan som redan från början antar att uppgiften är alltför svår.⁴⁵

Även om självkänslan inte har starka beteendemässiga följder och hög självkänsla inte kan sägas vara en universalnyckel till lycka har självkänslan och emotionerna ett kraftigare samband. Hög självkänsla har framför allt visat sig befrämja emotionell stabilitet. Därtill har man upptäckt att människor med högre självkänsla i regel är nöjdare med livet och upplever färre negativa känslor. Det allra kraftigaste sambandet ligger ändå tydligt mellan låg

⁴³ Ibid, 20, 118-119.

⁴⁴ Pyszczynski & Kesebir, *An existential perspective*, 4.

⁴⁵ Lindwall, *Självkänsla*, 120-122.

självkänsla och depression. Man har utarbetat två modeller för hur dessa två hänger ihop. Enligt *sårbarhetsmodellen* ökar låg självkänsla risken att insjukna i depression, medan *ärrmodellen* talar för att låg självkänsla i viss mån är ett symptom av depression. Sårbarhetsmodellen har i dagens läge ett större understöd bland forskare.⁴⁶

Enligt Johnson är självkänslan en grund för människans identitet. Självkänslan är basen till attityder, livssyner och känslor, utan den finns enbart apati och cynism. Självkänslan skapar också ett intresse för självrannsakan, och människans naturliga behov av hög självkänsla leder till en villighet att jobba på och utveckla sig själv. Däremot menar hon att en människa som verkligen hatar sig själv, det vill säga har riktigt låg självkänsla, nog inte vill stifta någon djupare bekantskap med sig själv. Ingen är väl speciellt intresserad av att gräva i något äckligt.⁴⁷ Denna tanke får även stöd av Lindwall, som argumenterar för att inte heller människor med låg självkänsla går omkring och hatar sig själv hela tiden. Nästan alla har någon aspekt som de är åtminstone någotsånär nöjda med. Dessutom värderar sig personer med låg självkänsla ofta med relativt neutrala termer snarare än tydligt negativa.⁴⁸ Johnson väljer ännu att utveckla sin tanke vidare genom att påpeka att det för personer med riktigt hög självkänsla kan vara ointressant att utveckla sig själv. Man behöver ju inte laga något som inte är trasigt.⁴⁹

Trots att jag i kapitel 2.2 argumenterar för att självkänslan tidigare varit relativt ointressant finns det ändå tecken på att någon form av självkänsla har en betydelsefull evolutionspsykologisk roll, även om man inte haft ord för den. För att denna teori ska kunna stämma måste självkänslan uppvisa variation mellan individer, vara i någon mån ärftlig och medföra adaptiva fördelar. De två första har vetenskapligt stöd för att stämma, det tredje är mer osäkert. En teori är att högsjälvkänsla i sig är en belöning för adaptivt beteende – då en människa betar sig som det förväntas av henne blir hon socialt inkluderad, vilket höjer hennes självkänsla och får henne att må bra. Problem med denna teori är att höjd självkänsla inte syns genast, vilket innebär att en mängd andra belöningar nog är betydligt mer effektiva i denna bemärkelse. En annan teori är att självkänslan är det som driver människan till adaptivt

⁴⁶ Ibid, 109-110.

⁴⁷ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 39-40.

⁴⁸ Lindwall, *Självkänsla*, 90-91.

⁴⁹ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 40.

beteende, men denna teori får inte understöd av modern forskning. Den mest troliga teorin är att självkänslan fungerar som en mätare för hur väl människan lyckas med adaptivt beteende.⁵⁰

Baserat på denna teori har man utarbetat en modell på sex funktioner som självkänslan har. De är nödvändiga för människans utveckling. Dessa är förmågan att ha en bild av sina egna kunskaper, förmågan att bevaka och utvärdera sina prestationer och sin status, förmågan att uppdatera sina kunskaper i förhållande till miljön, förmågan att baserat på omgivningens respons rita upp en bild av självet, motivation att bete sig på ett sätt som är gynnsamt för den egna statusen och förmågan att skapa nya beteendemässiga utfall för att kunna anpassa sig till förändrade miljöer.⁵¹

År 2000 presenterades en teori om att människans strävan till hög självkänsla inte egentligen beror på att självkänslan har ett stort värde i sig, utan snarare att självkänslan fungerar som en mätare för social status. Man upptäckte att självkänslan sjönk då människan upplevde sig socialt exkluderad, och till och med då hon ägnade sig åt något som hon trodde att kunde orsaka social exkludering. Enligt den så kallade sociometerteorin stävar alltså människan till att bli socialt accepterad och inkluderad, vilket sedan speglas i självkänslan. Om hon upplever att de runt henne inte gillar och accepterar henne sänks hennes självkänsla, med följden att hon i lägre grad gillar och accepterar sig själv. Om hon däremot blir väl mottagen i en grupp och upplever sig välkommen och omtyckt höjs självkänslan. Man har konstaterat att självkänslan reagerar lättare och kraftigare på social exkludering än inkludering. Detta har att göra med att människan av naturen är ett flockdjur. Normen är att man blir inkluderad. Att bli exkluderad är inte naturligt för människan, och påverkar därför starkt det relationsvärde hon anser sig ha, medan social inkludering behöver ha inslag av väldigt positiv feedback för att vara mer än normaltillståndet.⁵²

Förutom hög eller låg kan självkänslan även vara sund eller osund. En person med osund hög självkänsla kan till exempel uppleva att hen är värd och förtjänar mer än andra och att hen

⁵⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 40-41.

⁵¹ Ibid, 41-42.

⁵² Ibid, 132-135.

inte har något behov för självrannsakan och utvecklande av sig själv. Osund hög självkänsla kan även orsaka rädsla för att misslyckas som kan resultera i att personen inte vågar ta några risker och i värsta fall ett behov att försvara den glansbild hen har av sig själv till allt pris, vilket i sin tur ofta tar sig uttryck i form av aggressivitet och våld. Bakgrunden till osund självkänsla ligger ofta i att föräldrarna i sin rädsla för att sänka sitt barns självkänsla till exempel låter bli att tillrättavisa barnet då det misslyckas. Barn behöver förstås beröm, men om den negativa feedback som barnet får är förklädd till beröm upplever barnet aldrig att det misslyckats, varpå misslyckanden blir väldigt skrämmande. Dessutom kan barnet utveckla en känsla av ofelbarhet. En sund självkänsla nås genom att barnet har rätt att misslyckas, och misslyckandena uppmärksammas genom tillrättavisning och vid behov mer långvariga följder. Också beröm är viktigt, men berömmet bör vara förtjänat. I fråga om den ovillkorliga kärlek som barn behöver leder alltså "jag älskar dig trots att du ibland misslyckas" till sund självkänsla medan "jag älskar dig och du kan aldrig göra något fel" leder till osund.⁵³

Det är alltså inte så enkelt som att hög självkänsla är positivt och låg självkänsla negativt, utan självkänslan är betydligt mer komplex än så. Inom psykologin talar man om att det som är eftersträvansvärt inte är hög självkänsla, utan *optimal självkänsla*. Vad detta innebär är forskarna inte helt överens om. Det finns ändå vissa faktorer som de flesta forskare verkar vara överens om. En av dessa faktorer är att den optimala självkänslan kännetecknas av att människan inte aktivt eftersträvar hög självkänsla. Det är osäkert ifall detta beror på att den optimala självkänslan ger människan ett lugn i sig själv eller om optimal självkänsla är resultatet av att människan slutar eftersträva hög självkänsla.⁵⁴

Det är väldigt svårt att höja en låg generell självkänsla. Man har upptäckt att positiva förändringar i livet bidragit till mental ohälsa hos människor med låg självkänsla. Detta kan ha att göra med att människor inte gärna ändrar sin självbild. En människa med negativ självbild gör sitt yttersta för att bibehålla den trots att självbilden får henne att må dåligt. Händelser som påvisar något annat än det hon tänker om sig själv ses som hot mot hennes identitet.

⁵³ Ibid, 271-273.

⁵⁴ Ibid, 268.

Därför gör människor med låg självkänsla ofta aktivt men omedvetet motstånd mot höjandet av självkänslan.⁵⁵

Självkänslan går ändå att höja, men processen är betydligt mer komplex än självhjälplitteraturen låter förstå. Därför krävs förstås även mer komplexa metoder.

⁵⁵ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 71.

3. Ungdomsarbetets sociala aspekt

I detta kapitel presenterar jag mina informanter och tar ställning till vilken inverkan ungdomsarbetet haft på deras självkänsla på ett generellt plan. Informanterna är sex stycken till antalet. De är bosatta på olika ställen i landet, men av anonymitetsskäl redogör jag inte för var. Informanterna är slumpmässigt namngivna efter bokstäver i det grekiska alfabetet.

Trots att självkänslan är väldigt svår att påverka åt någotdera hållet så att den nya nivån är bestående upplever alla informanter att församlingsaktiviteten höjt deras självkänsla. Hur har församlingarna lyckats med det? Det undersöker jag i detta kapitel.

3.1. Informanterna

Rho var inte speciellt populär i skolan, men inte heller mobbad eller utstött. Trots att hen gjorde bra ifrån sig i skolan upplever hen inte att den var speciellt viktig. Hen upplever sig inte ha haft några större begränsningar vare sig gällande skolgången eller det hen valde att göra på fritiden. Tvärtom lyfter hen fram föräldrarnas stöd i allt hen tog sig till. Hen hade inga hobbyer, och kom med i församlingens ungdomsarbete av en slump. ”Jag har alltid funderat hur jag hamnade där eftersom jag var väldigt blyg och jag upplever inte att mitt eget skriftskolläger var speciellt märkvärdigt, utan det var snarare en obligatorisk grej. Men sedan var det något i hjälpledarnas vi-känsla som kändes tilltalande, så jag och min kompis gick till hjälpledarutbildningen” berättar hen.⁵⁶

Trots att Rho upplever sig ha varit väldigt blyg då hen började vara aktiv i ungdomsarbetet beskriver hen sig som en väldigt aktiv person som gärna var med i allt och ställde upp då någon frivillig behövdes. Hen tror att de andra ungdomarna tänkte på hen som någon som var lätt att närma sig, kom överens med alla och gärna tog alla med i gänget. Hen påpekar att hen hade många kompisar och fick många till i församlingens ungdomsarbete. Hen upplever sig ändå inte ha varit speciellt nöjd med sig själv i tonåren.

⁵⁶ Intervju med Rho ”Mä oon aina miettinyt, että miten mä sinne päädyin, koska mä olin tosi ujo ja mä en koe että mun oma rippileirini, se ei ollu mitenkään erikoisen mahtava. Se oli vaan sellainen pakollinen juttu. Mutta sitten joku siinä isosten yhteishengessä vetosi. Ja sitten me menimme kaverin kanssa isoskoulutukseen.”

Rho upplever sig alltid ha blivit väldigt väl bemött av såväl andra ungdomar som anställda i församlingen. Hen upplever att de anställda i församlingen alltid fanns där och lyssnade då man hade något bekymmer och att de var väldigt lättillgängliga. Det viktigaste i församlingsarbetet har enligt Rho varit vi-känslan och gemenskapen. Hen påpekar att det alltid var lätt att komma med i arbetet och upplever sig alltid ha blivit mottagen med öppna armar.

I dagens läge upplever Rho sig vara social och fortfarande väldigt aktiv. Efter att hen sista gången jobbade på skriftskolläger höll hen en tid paus från alla slags hobbyer, men upptäckte fort att hen hade ett behov av att göra något. Hen är aktiv i scouterna och håller på med frivilligarbete. Därtill har hen en del hobbyer med hunden. Rho är i dagens läge relativt nöjd med sig själv.

Församlingen har enligt Rho påverkat hen som person och hens liv mycket. Hen upplever sig ha blivit betydligt mer självsäker i ungdomsarbetet. "Där har man lärt sig väldigt mycket sådant där självförtroende och just färdigheter att uppträda kanske. Och sen liksom förmåga att fungera med människor."⁵⁷ Speciellt hjälpledarutbildningen har påverkat hen mycket. Hen tror att det varit viktigt för hens utveckling att atmosfären i ungdomsarbetet varit accepterande. Man har fått vara sig själv och inte haft ett så stort behov av att analysera och ifrågasätta vem man är och vad man gör. Detta har enligt Rho även påverkat hur nöjd hen är med sig själv.

Trots att Rho inte längre är aktiv i församlingens arbete upplever hen att församlingens roll förutom i hens liv även är ytterst viktig i samhället. Hen är kompetent att jobba för kyrkan, men gör det inte just nu. Också intresset för frivilligarbete antar hen att har väckts i ungdomsarbetet. Orsaken till att Rho inte just nu är aktiv i församlingen är inte speciellt dramatisk. Det har helt enkelt inte blivit av, och just nu känner hen inget större behov av att ändra på saken.

⁵⁷ Intervju med Rho: "Sieltä on oppinut tosipaljon sellaista itsevarmuutta ja just semmoisia esiintymistaitoja ehkä. Ja sitten semmoista niinkun kykyä toimia ihmisten kanssa."

Zeta trivdes inte speciellt bra i högstadiet trots att hen presterade väl. Hen understryker att ingen mobbning pågick, utan skolan kändes helt enkelt inte meningsfull. I gymnasiet trivdes hen bättre. På fritiden spelade hen piano och gick på gymnastik. Hen upplever sig ha begränsats främst av sin egen rädsla för det okända och sin uppfattning av sig själv. Till exempel upplevde hen sig inte vara en sportig person tills hen i gymnasiet började spela volleyboll och insåg att hen nog ändå kan vara det. Zeta började delta i församlingens ungdomsarbete dels eftersom det inte fanns så mycket annat att göra på orten och dels eftersom hens församlingsaktiva syster gett en väldigt positiv bild av arbetet. Då dessutom församlingen var närvarande och ordnade stödgrupp i en familjetragedi kändes det naturligt att gå i församlingen.

Zeta upplever sig i ungdomen ha varit väldigt svartvit som person. Det fanns ett rätt och ett fel och det var onödigt att göra det svårare än så. "Livet var egentligen ganska enkelt och folk krånglade till det för mycket."⁵⁸ menar hen. Hen tror att de andra ungdomarna upplevde hen som ganska lillgammal och ansvarstagande. Utanför församlingsverksamheten tänker hen att man nog upplevde hen som ganska pryd. Hen minns att de i församlingen fått i uppgift att skriva på lappar på varandras ryggar hurdana de tänkte att de andra var, och det var många som skrivit att hen var som en förälder för de andra. Hen upplever att församlingens ungdomar nog hade en positiv bild av hen, och upplever sig ha varit relativt nöjd med sig själv i ungdomen, men inte alltid och på alla områden.

Både i skolan och annanstans upplever Zeta att hen blivit relativt väl bemött, trots att pianolärare inte alltid var vänlig. "Jag är nog en person med väldigt få trauman, så generellt skulle jag nog säga bra [bemött]. Men det är klart, till exempel om vi tänker på piano så var det nog jättekravfyllt. Och liksom det handlade om prestationer och nog gör det ju det i skolan också."⁵⁹ förklarar hen. I församlingen lät de anställda hen ta ansvar och visade hen tillit, vilket hen upplever som värdefullt. Annat som Zeta upplevde som viktigt i ungdomsarbetet var bland annat att man fick vara med en längre tid och att åldersspannet i verksamheten var

⁵⁸ Intervju med Zeta.

⁵⁹ Intervju med Zeta.

stort. Hen menar att det gav perspektiv på livet att känna att man dög för människor i olika åldrar. Hen poängterar även att det var skönt att läsa Bibel och be tillsammans.

Nu upplever Zeta att hen är en arbetsam och noggrann person som inte har ett stort behov av spänning i livet. Hen beskriver sig även som lugn, okomplicerad och nöjd med saker som de är. Hen är även nöjd med sig själv även om hen ibland kan bli frustrerad över att inte prestera riktigt så bra som hen vill. Zeta upplever att församlingen gett hen möjlighet att under sin uppväxt och mognad leva med en säkerhet om att hen duger och är älskad som hen är. Det har inte funnits något behov av att ifrågasätta livets mening och det egna människovärdet. Ungdomsarbetets inverkan på hur nöjd hen är med sig själv menar hen att är svårt att bedöma, men tänker att hen nog åtminstone varit mycket mer ensam ifall hen inte gått i ungdomsarbetet, och tror även att det skyddat hen från destruktiva beteendemönster. Hen påpekar även att destruktiv här används i väldigt vid bemärkelse. Zeta är än idag aktiv i församlingens arbete i form av gudstjänstdeltagande.

Lambda berättar att hen haft svårt i skolan, men ändå trivdes bra. Hen har alltid kommit bra överens med folk. I högstadiet umgicks hen en tid med en mobbare, och upplever att hen nog deltog lite i mobbningen då hen gjorde det. Annars berättar hen att hen ofta varit den som hjälper till med att lösa andras konflikter. Hen berättar att hen alltid hållit på med hästar. I skriftskolan upplever Lambda sig ha fått tröst efter att nyligen ha förlorat sin pappa, och efteråt kändes det bra att fortsätta delta i församlingens verksamhet. I skolan och på fritiden begränsades hen av läs- och skrivsvårigheter och mental ohälsa. Hen presterade inte speciellt bra i skolan, och på fritiden tog hen inte gärna emot uppgifter och utmaningar som hen inte visste från förr att hen klarar av.

I ungdomen säger Lambda att hen var glad och social och hade goda färdigheter i kommunikation. Hen var kompis med alla. Åtminstone var det den bild hen målade upp av sig själv. Invändigt kämpade och brottades hen väldigt mycket med sig själv och livet. Hen tror att de andra ungdomarna också såg hen som social, glad, rolig och humoristisk. Lambda säger att hen inte alls var nöjd med sig själv i ungdomen. Hen upplever sig även ha varit väldigt ensam trots sina många kompisar.

Lambda upplever sig alltid ha blivit väl bemött och kommit överens med de flesta. I församlingen upplever hen att vi-känslan och gemenskapen har varit bland det mest betydelsefulla. Det har varit viktigt för hen att känna att hen hör hemma och passar in i en grupp, vilket hen gjort framför allt i hjälpledarutbildningen. Hen nämner även att det nog aldrig var någon som grälade sinsemellan i ungdomsarbetet, och om någon hade svårt med någon annan ibland så fick det vara tills ilskan och frustrationen avtog. Man skärrade inte upp varandra på grund av små meningsskiljaktigheter, helt enkelt.

Nu beskriver sig Lambda som en till grunden glad och social person. Hen anser sig fortfarande ha många vänner och lätt för att komma överens med folk. Ändå menar hen att hen fortfarande är lite bruten, men att hen nu gjort fred med tanken på att det kanske alltid kommer att vara så. I övrigt menar Lambda att hen är pålitlig och att folk ofta anförtror sig åt hen. Hen upplever att hen har lätt för att värdera sig baserat på hur bra hen kan hjälpa andra, men nämner även att hens partner hjälpt hen att se förbi vad hen kan göra för andra och istället ta hand om sig själv. I dagens läge upplever Lambda sig vara relativt nöjd med sig själv och sitt liv, även om det enligt hen alltid finns något som man vill förbättra.

Lambda tror att församlingens ungdomsarbete hjälpt hen på traven i att se sitt eget värde i och med att det var lätt att få känna att man lyckats där, men tror inte att hens bakgrund i församlingen påverkar hen mycket numera. Hen upplever även att församlingen blivit ett hinder på vägen för att göra bort sig allt för mycket på fritiden. "Det blev att man firade veckoslut på läger och utbildningar och konserter och var allt man nu var, så åtminstone var det bort från supande och sådana dumheter."⁶⁰ skrattar hen. Lambda är inte längre aktiv i församlingens verksamhet och hör inte heller längre till kyrkan.

Tau klarade sig bra i skolan, men trivdes inte speciellt bra. Också hen trivdes bättre i gymnasiet än i högstadiet. Tau blev mobbad i lågstadiet och högstadiet. På fritiden fotograferade och skrev hen, och därtill höll hen på med gymnastik. Hen har varit aktiv i församlingen redan som

⁶⁰ Intervju med Lambda: "Tuli oltua viikonloppuja jossain leireillä ja koulutuksissa ja konserteissa ja missä sitä nyt käytiinkään, niin ainakin se oli pois siitä ryppäämisestä ja semmoisesta typerästä touhusta."

barn, och därför var det naturligt att fortsätta vara aktiv i ungdomsarbetet. Dessutom fanns det inte speciellt mycket annat för ungdomar att göra på hemorten.

I ungdomen säger Tau att hen var mer social och självsäker i församlingen än annars. Hen upplever sig ha känt sig trygg och hemmastadd i församlingens verksamhet. Hen tror att de andra ungdomarna såg hen som en relativt normal typ. Hen var även en person som gärna tog ansvar och såg till att saker blev gjorda. Tau upplever sig inte ha varit nöjd med sig själv, och antar att det hade att göra med mobbningen i lågstadiet och början av högstadiet.

I församlingen upplever Tau att hen blev väl bemött. De anställda var lätta att tala med och hen upplevde dem främst som kompisar. Hen påpekar även att hen känt dem från tidigare eftersom hen hade en förälder som jobbade på församlingen. Hen blev även ofta tillfrågad som frivillig till exempel då textläsare behövdes i kyrkan. På annat håll har bemötandet varierat. Från mobbning i början av högstadiet upplever hen att bemötandet gradvis blivit bättre. Hen upplever sig ändå ibland ha hamnat i obekväma situationer då människor ifrågasatt hens tro och ställt frågor som känts väldigt personliga. Också Tau betonar att gemenskapen i församlingen varit viktig. Hen nämner även större ungdomsevenemang där ungdomar från hela stiftet samlas som betydelsefulla för hen. Där fanns en påtaglig känsla av att vara en del av något större, och hen fick många vänner på evenemangen. Hen menar att ungdomsarbetet spelat en betydande roll i att bli du med sig själv igen efter den upplevda mobbningen. "Det tog några år innan jag fick mitt självförtroende uppbyggt igen och jag tror nog att ungdomsarbetet spelade en ganska stor roll där. I församlingen kände jag mig kanske mer självsäker och liksom hemma och accepterad än jag hade gjort tidigare på något annat ställe."⁶¹ menar hen.

Idag beskriver Tau sig som öppen och social trots att hen i grunden är introvert. Hen upplever sig även vara mer självsäker än tidigare och menar att hen numera känner sig själv bättre och vet vad hen vill göra med sitt liv. Idag är Tau nöjd med sig själv. Tau är inte längre aktiv i församlingens verksamhet eftersom hen flyttat till ny ort och inte kommit in i den nya

⁶¹ Intervju med Tau.

församlingen. Även avsaknaden av verksamhet för unga vuxna i den gamla hemförsamlingen har inverkat på hens församlingsaktivitet.

Sigma har väldigt neutrala tankar om skolan. "Det var nu ett ställe man for till på dagen"⁶² beskriver hen. På fritiden höll hen på med ridning. Hen minns att de anställda på hens skriftskolläger varit väldigt trevliga, och berättar att hela skriftskolgruppen efter konfirmationen valde att bli hjälpledare. Utbildningen upplevde hen att var intressant och rolig, så det blev att hen stannade kvar i ungdomsarbetet och slutligen även studerade till ett kyrkligt yrke.

Sigma säger att hen i ungdomen var ganska blyg och tystlåten. Hen tänker att de andra ungdomarna säkert upplevde att hen var svår att tala med just på grund av blygseln. Hen upplever ändå att hen blev väl bemött av så väl andra ungdomar som anställda i ungdomsarbetet och att hen fick många nya vänner där. I ungdomen upplever Sigma att hen inte var alls nöjd med sig själv.

Även om de församlingsaktiva ungdomarna var väldigt olika upplever Sigma att de ändå hade något gemensamt. "Jag tycker att dom som kanske på riktigt var aktiva i församlingen var på något vis lite speciella. Man var kanske lite, jag vet inte, inte kanske samma typ av människor [...] De var kanske lite liknande, alla var jättetrevliga och liksom vänliga och genuina och man kanske brydde sig om varandra på ett annat sätt."⁶³ förklarar hen. Sigma berättar att hen blev god vän med de andra ungdomarna i församlingen, och att hon sedan i skolan umgicks mest med samma människor som i församlingen. Hen upplever även att ungdomsarbetet gav hen mer trygghet i sig själv och hjälpte hen att våga tala med människor. Hen menar att församlingen på ett särartat sätt jobbar med att lyfta upp varje ungdoms styrkor och att det även gör gott att växa upp i en omgivning där alla människors lika värde betonas starkt.

Nu beskriver sig Sigma som mer utåtriktad och social, men samtidigt fortfarande blyg och introvert. Hen påpekar att hen inte är speciellt förtjust i nya situationer. Idag är hen ändå

⁶² Intervju med Sigma.

⁶³ Ibid.

relativt nöjd med sig själv. Sigma är inte längre aktiv i församlingens verksamhet eftersom inte riktigt kommit in i sin nya hemförsamling efter att ha flyttat. Hen jobbar inte heller för närvarande för kyrkan trots att hen har utbildning till det.

Chi var mobbad under hela sin tid i grundskolan och har därför inte speciellt positiva minnen av skolan. På fritiden gick hen i bildkonstskola, men tyckte inte att det var speciellt roligt trots att hen presterade bra. Hen har alltid gillat att läsa och skriva och har inte låtit hens läs- och skrivsvårigheter begränsa hen. Däremot har hen begränsats av ett funktionshinder och av social fobi. Chi berättar att hen en sommarnatt då hen var 15 år gammal berättat för sin mamma att hen vill bli hjälpledare, och den vägen kom hen sedan in i församlingens verksamhet.

Enligt sig själv var Chi i ungdomen aktiv och social. Hen tror att de andra ungdomarna skulle ha beskrivit hen som någon som är lätt att komma överens med. I församlingen upplever hen sig alltid ha blivit väl bemött av både ungdomar och anställda. Hen upplever att hen var relativt nöjd med sig själv trots dålig självkänsla. Med dålig självkänsla menar hen i detta fall att hen var väldigt osäker och inte respekterade sig själv.

I ungdomsarbetet betonar Chi avsaknaden av gräl. Alla kom överens sinsemellan och det var sällan några större meningsskiljaktigheter. Hen menar också att tröskeln att komma med i församlingens ungdomsarbete var lägre än i annan verksamhet som var riktad till samma målgrupp. Hen upplever även att hen inte alltid kände sig hörd av människor på andra ställen, men i församlingen fanns alltid någon som tog sig tid för att lyssna och tröskeln att berätta om sina bekymmer var därför låg. På frågan vad hen speciellt minns från ungdomsarbetet är svaret okomplicerat och konkret: "Sketcherna [i hjälpedarverksamheten]. För jag har aldrig gillat att uppträda speciellt mycket, så i och med dem har jag lärt mig det också."⁶⁴

Idag upplever Chi sig som social. Hen kommer överens med alla slags människor och gillar att bekanta sig och diskutera med nya människor. Samtidigt poängterar hen att hen ändå trivs

⁶⁴ Intervju med Chi: "Sketsit. Koska mä en oo koskaan tykännyt pahemmin esiintyä, niin siinä on sitten oppinut sitäkin."

ensam också, och tillägger även att det i dagens läge är mycket svårare att bli bekant sig med nya människor än det var i tonåren. Ungdomsarbetet upplever hen att har gjort hen modigare, framför allt vad gäller att ta steget in i något nytt och leda grupper. Chi upplever idag att hen är nöjd med sig själv. Hen är idag aktiv i församlingens verksamhet för unga vuxna.

Ur informanternas beskrivningar av sina tonåriga själv kan man lätt dra slutsatsen att ingen av dem sist och slutligen haft speciellt låg självkänsla i ungdomen, eftersom ingen beskriver sig i direkt negativa ordalag. Alla informanter har en relativt neutral beskrivning av sig själv eller en som lutar lätt åt det positiva hållet. Lindwall påpekar ändå att detta kan vara ett tecken på låg självkänsla. Det är ytterst ovanligt att en person med låg självkänsla skulle beskriva sig på ett negativt sätt, utan för det mesta är beskrivningen just neutral. I motsats till detta beskriver sig personer med högre självkänsla på ett positivt sätt.⁶⁵ Alla sex informanter använder betydligt mer positivt laddade ord för att beskriva sig själv nu, vilket tyder på att alla nu har högre självkänsla än de upplever sig ha haft i ungdomen. Dessutom säger endast Zeta och Chi att de varit nöjda med sig själv i ungdomen, medan alla informanter upplever att de idag är nöjda med sig själv.

Johnson skriver om två vägar till självkänsla. Trots att ordvalet *två vägar* lätt ger bilden av att det är möjligt att välja vilken väg man vill gå betyder det inte i detta fall det, utan för en god och stabil självkänsla behöver man gå båda vägarna. Dels kan man skaffa sig självkänsla genom prestationer och framgångar. Detta är den yttre självkänslan, som höjs av återkommande lyckanden och sänks av misslyckanden. Den andra vägen är att motta självkänsla i form av social acceptans och goda relationer. Den vägen leder till inre självkänsla.⁶⁶ I kapitel 2.1. beskriver jag hur olika kombinationer av yttre och inre självkänsla syns. Lambda är ett gott exempel av hur det är då både yttre och inre självkänslan är hög. "Jag är fortfarande lite bruten, men jag tror jag kanske kommer att vara lite bruten resten av mitt liv... Nu är jag redan lite liksom okej med det faktum."⁶⁷ beskriver hen. En kraftiga betoning

⁶⁵ Lindwall, *Självkänsla*, 90.

⁶⁶ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 17.

⁶⁷ Intervju med Lambda: "Edelleen mä olen vähän rikki, mutta mä luulen, että mä tulen ehkä olemaan loppuelämäni vähän rikki... Nyt mä olen sen sen asian kanssa jo vähän niinkun sujut."

av att inga prestationer krävs i församlingen kan tyda på en obalans mellan självkänslorna där den inre självkänslan är låg och den yttre hög.⁶⁸

Tau talar om att hen kände sig mer självsäker, social och öppen i församlingens verksamhet än annars. Detta kan tyda på att även om hens generella självkänsla var låg, så skedde en höjning i den särskilda självkänslan i ungdomsarbetet. Då den särskilda självkänslan regelbundet och frekvent höjs, även om det bara gäller korta stunder, påverkar detta i längden även den generella självkänslan på ett positivt sätt.⁶⁹

En egenskap som människan av naturen har är att hon strävar till att hålla sin självbild så oförändrad som möjligt. Detta är både ett problem och en lösning, eftersom det dels gör självkänslan ytterst svår att höja, men dels även gör den svår att sänka. Självkänslan kan ändå vara stabil eller ostabil. Stabil låg självkänsla innebär att individen har svårt att ta till sig positiv feedback och blunda för negativ, medan en individ med instabil låg självkänsla i grunden inte värderar sig själv särskilt högt, men klarar av att motverka att låta sig påverkas negativt av negativ feedback. Däremot har även individer med instabil låg självkänsla också svårt att låta positiv feedback verka höjande på deras självkänsla, till och med bara för stunden. Instabil hög självkänsla igen innebär att individen reagerar starkt på både positiv och negativ feedback. Negativ feedback sänker hens självkänsla effektivt för stunden, och på positiv feedback har hen en tendens att till och med överreagera på för att få den att höja självkänslan så mycket som möjligt. Stabil hög självkänsla innebär att man är trygg med sitt värde och sin plats i livet och att självkänslan inte lätt hotas.⁷⁰ Personer med stabil hög självkänsla klarar av att använda sig av självhöjande strategier för att bibehålla sin självbild. Det innebär att de då det misslyckas klarar av att tona ner vikten av just det de misslyckats med för att undvika att det rubbar deras självkänsla.⁷¹

⁶⁸ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 50-52.

⁶⁹ Ibid, 19.

⁷⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 93.

⁷¹ Ibid, 101.

3.2. Ungdomsarbetets generella roll i informanternas liv

Trots att informanterna i denna undersökning kommer från väldigt olika bakgrund upplever de alla alltså ungdomsarbetet som väldigt meningsfullt. De har även väldigt likadana uppfattningar om ungdomsarbetets betydelse och vad de upplever att är speciellt viktigt i ungdomsarbetet.

Alla informanter upplever att det finns något som skiljer ungdomsarbetet från världen runt omkring. Kraftigast betonar de vi-känslan och gemenskapen. Det upplevs som viktigt att många människor från väldigt olika bakgrund och livssituation kunnat samlas och bilda en helhet, en grupp där alla passat in och hört hemma. Enligt Herbert Mead kan detta ha en stor inverkan för individens självbild, eftersom självbilden i stort skapas i jämförelse med andra. Framför allt barns självkänsla påverkas starkt av att barnet utifrån gemensamma drag skapar en gemensam bild av sig själv och andra människor i sin närhet.⁷² De flesta människor som har erfarenhet av småbarn har säkert märkt att det för ett litet barn verkar vara väldigt viktigt att upptäcka att både barnet, mamma, pappa och mormor till exempel har en näsa. Detta handlar just om att barnet upptäcker att det har något gemensamt med människorna i sin omgivning. Precis som de flesta andra processer är denna speciellt viktig i barndomen, men den behåller sin signifikans för identiteten, självbilden och självkänslan även i vuxen ålder.

Även såväl andra ungdomars som anställdas bemötande upplevs som något särartat. Speciellt viktigt verkar det vara att de anställda bemött ungdomarna som vuxna och litat på dem. Framför allt Zeta, Tau och Sigma, men i viss mån också de andra, betonar att det varit viktigt för dem att de fått ta ansvar och visa vad de går för. Samtidigt har det varit viktigt att de anställda varit tillgängliga för dem som haft bekymmer som de velat tala om. Alla informanter upplever att de lyssnat och varit lätta att tala med. Zeta menar till och med att det varit lättare att tala med församlingens anställda än med någon där hemma. Samtidigt menar de alla att även att de andra ungdomarna i verksamheten varit ett viktigt stöd. Alla har bemött varandra vänligt och varit redo att lyssna och trösta då någon behövt det. Både Rho, Lambda och Chi påpekar att det ytterst sällan blev gräl i församlingsarbetet, och då det hände att någon blev

⁷² Ibid, 27.

frustrerad på någon annan var det inget man fokuserade på, och det gick fort över. Tau och Chi, som upplevt mobbning i skolan, påpekar även att sådant inte förekom i ungdomsarbetet. Det verkar även vara speciellt viktigt för informanterna att man i ungdomsarbetet kom i kontakt med människor som man kanske annars aldrig närmat sig. Detta har lett till vänskapsband som ibland varit lite överraskande och oförväntade.

Den finska forskaren Christina Salmivalli har ägnat mycket tid åt att forska kring mobbning. I en undersökning från år 1999 menar hon att mobbaren ofta har en hög yttre självkänsla men är otrygg i sig själv, det vill säga har en låg inre självkänsla. Mobbningen är ett försök att höja den inre självkänslan genom att betona det som mobbaren upplever sig vara bättre på än offret. Till offer väljs ofta individer som verkar sårbara och lätta att trycka ner, det vill säga människor med låg inre och yttre självkänsla.⁷³ Förutom att mobbare ofta väljer ett offer som redan från början har låg självkänsla är det inte speciellt överraskande att kontinuerlig mobbning har en sänkande effekt på självkänslan, speciellt ifall den är långvarig. Intressant nog ger Chi i sin intervju inte en bild av ett typiskt mobbningsoffer, utan det verkar snarare som om hen haft en relativt hög inre självkänsla, men har kämpat en del med den yttre. Hen ger även en bild av att mobbningen egentligen inte under tonåren påverkat hens självkänsla speciellt mycket. Jag kan bara spekulera i vad detta beror på, men en möjlig orsak kunde tänkas vara att Chi upplevt mobbning i skolan simultant med att hen varit aktiv i församlingens ungdomsarbete. Det kunde alltså tänkas att Chi från början haft en hög självkänsla, och av någon orsak ändå blivit utvald som den svaga i skolan, det lätta offret, men att mobbarna på grund av atmosfären i ungdomsarbetet inte lyckats rubba hens självkänsla. Visserligen nämner Chi att hen blivit mobbad redan innan hen ens hörde till målgruppen för ungdomsarbetet, och denna teori förklarar inte varför hen uppvisar tecken på hög inre självkänsla redan då aktiviteten i ungdomsarbetet börjat. Det är förstås också möjligt att Chi inte haft hög inre självkänsla trots att de i intervjusvaren verkar så.

Lambda däremot nämner att hen umgåtts med en mobbare, och den vägen även själv mobbat andra. Detta tyder på hög yttre självkänsla, men låg inre. Det har varit lätt att bli godkänd av

⁷³ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 95.

de andra i gruppen då man gått med i mobbningen, och detta godkännande har verkat kompensande för den bristande inre självkänslan.

Församlingens ungdomsarbets långvarighet verkar också vara en faktor som varit viktig för informanterna. Dels verkar det ha varit något återkommande och bekant som man alltid funnits där, en trygg och oföränderlig punkt i tillvaron, och dels upplevs det som viktigt att åldersspannet varit relativt stort. ”Om jag började då på sjuan och så fanns det folk som gick på trean i gymnasiet och ännu äldre till och med som var med där [...] Då tänker jag också liksom hur mycket insikt man fick av det på något sätt. Och liksom perspektiv på livet.”⁷⁴ beskriver Zeta. Alla informanter nämner även att de via församlingsverksamheten funnit vänner för livet.

Människans hälsa, såväl den fysiska som den mentala, har visat sig påverkas positivt av sociala relationer. Speciellt långvariga sociala sammanhang, där möjligheten att finna likheter och olikheter är påtaglig, har en stor inverkan på hur människan ser på sig själv. Även i teorin är alltså församlingsaktivitetens långvarighet en faktor som verkar höjande på individens självkänsla.⁷⁵ Enligt Sigma fanns trots stora olikheter även vissa likheter mellan de människor man mötte i ungdomsarbetet. ”Jag tycker att de som kanske på riktigt var aktiva i församlingen var på nåt vis lite speciella. Man var kanske lite... Jag vet inte, kanske inte samma typ av människor [...] De var kanske lite liknande.”⁷⁶ påpekar hen och tillägger att man kanske förstår vad hen menar bättre om man själv varit aktiv i församlingen. Vad det är som gör människorna i ungdomsarbetet lika kan Sigma inte sätta fingret på. Tau är inne på samma linje, och påpekar att det som skapar samhörigheten inte enbart kan vara tron, eftersom även ungdomar som inte upplever sig vara troende deltar i församlingens ungdomsarbete. Med tanke på att människan av naturen har lätt för att bilda vänskapsband med andra som det på ett eller annat sätt identifierar sig med ter det sig inte överraskande att vänskapsband bildas i ungdomsarbetet. Zeta påpekar även att hen i ungdomsarbetet blivit vän med personer som hen kanske annars aldrig kommit i kontakt med.

⁷⁴ Intervju med Zeta.

⁷⁵ Veikko Aalberg, *Ehjän minän rakentaminen ja säilyttäminen markkinavoimien pyörytyksessä nuoruusikäisten kannalta, "Imago Dei" Ihminen – Jumalan kuva vai terveydenhuollon tuote?*, red. social- och hälsoministeriet (Helsingfors: Yliopistopaino, 2005), 34.

⁷⁶ Intervju med Sigma.

Susan Harter poängterar starkt den sociala aspekten av självkänsla. Enligt henne påverkas självkänslan positivt av att individen upplever sig vara socialt accepterad.⁷⁷ Med tanke på att alla informanter menade att de känt sig accepterade och välkomna i ungdomsarbetet av såväl anställda som de andra ungdomarna är även detta ett starkt argument för att församlingens ungdomsarbete har haft en roll i utvecklingen i informanternas självkänsla.

I ett samhälle som är väldigt koncentrerat på prestationer verkar församlingen även för många ha varit en fristad från stress och krav. Trots att kravet på prestationer inte går att frångå helt upplevs det som betydligt lägre i ungdomsarbetet än till exempel i skolan. Det har räckt att man försökt sitt bästa. Dessutom har fokus i större grad legat på det som lyckas och ungdomarnas styrkor än i omvärlden. Speciellt Zeta nämner flera gånger att pressen från världen runtomkring varit stor och att församlingen inte på samma sätt förväntat sig prestationer, trots att det förstås inte går att komma ifrån presterandet helt och hållet. Hen upplever att det nog ändå fanns en viss press på att ställa rätt frågor och verka duktig, men det fanns inget behov av att uppvisa vad man åstadkommit.

I en värld som ständigt betonar prestation är det lätt att fastna i en ond cirkel. Ett misslyckande gör att man känner sig dålig, och den negativa attityden till sitt eget görande orsakar flera misslyckanden och så vidare. Enligt James går detta mönster att undvika genom att inte ställa högre krav på sig själv än att man vet att man kan klara av dem. Detta tankesätt är problematiskt av två huvudsakliga orsaker.⁷⁸

För det första är individens osäkerhet inför en prestation inte alltid logisk och realistisk. Det är fullt möjligt att en människa betvivlar sin egen förmåga även om hon bevisligen klarat av det hon ska försöka sig på flera gånger tidigare. Hon kan till exempel uppleva att de tidigare triumferna lyckats på grund av tur, och vara totalt säker på att hon just idag därför inte kan lyckas, eftersom hon haft sån otur hela dagen.⁷⁹

⁷⁷ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 26.

⁷⁸ Ibid, 58.

⁷⁹ Ibid.

För det andra har prestationer som inte innehållit några risker relativt liten inverkan på självkänslan. Att lyckas med något mer oväntat höjer självkänslan betydligt mer än att lyckas med något som man vetat att man klarar av hela tiden. Dessutom fungerar detta även tvärtom: att misslyckas med något som man inte ens tänkt att man kunde lyckas med har mindre negativ effekt än att misslyckas med något man varit säker på att man kan. Det är ändå inte heller önskvärt att alltid ta stora risker, eftersom även förväntade misslyckanden nog påverkar självkänslan ifall de ständigt upprepas.⁸⁰

Därför förespråkar Johnson istället stunder då man frigör sig från kraven. Istället för att ta det säkra före det osäkra och lägga upp alltför lätta mål rekommenderar hon att man nu och då glömmer sina mål och lär sig gilla sig själv utan att prestera. Johnson talar om att gå i skogen och sitta på en stubbe, men ifall deltagandet i församlingens verksamhet känns som ett sätt att låta bli att prestera för ett ögonblick så är väl också det ett alternativt sätt att åstadkomma samma effekt.⁸¹

Rho, Lambda och Sigma talar om att de ofta fick uppleva att de lyckades i ungdomsarbetet, och tror att det påverkat deras självkänsla positivt. "Då fick man så mycket sådana där upplevelser av att lyckas att det sedan matade känslan av lycka och nöjdhet. Då där faktiskt var så många upplevelser av att lyckas så påverkade det nog säkert också annat varande ganska mycket."⁸² påpekar Lambda. Framför allt dessa tre verkar även ha upplevt att skolframgången inte var så viktig. Rho berättar att hen presterat väl i skolan, men inte upplevt att den varit speciellt viktig, Lambda har haft mer svårigheter och Sigma nämner inte sina prestationer i skolan över huvud taget, utan beskriver i stället sina attityder gentemot den. "Det var inte på något sätt helt jättefantastiskt, men det var nu ett ställe man for till på dagen."⁸³ beskriver hen. Beskrivningen tyder på en relativt likgiltig inställning till skolan. Detta torde innebära att skolframgången inte varit speciellt betydelsefull för deras självkänsla.

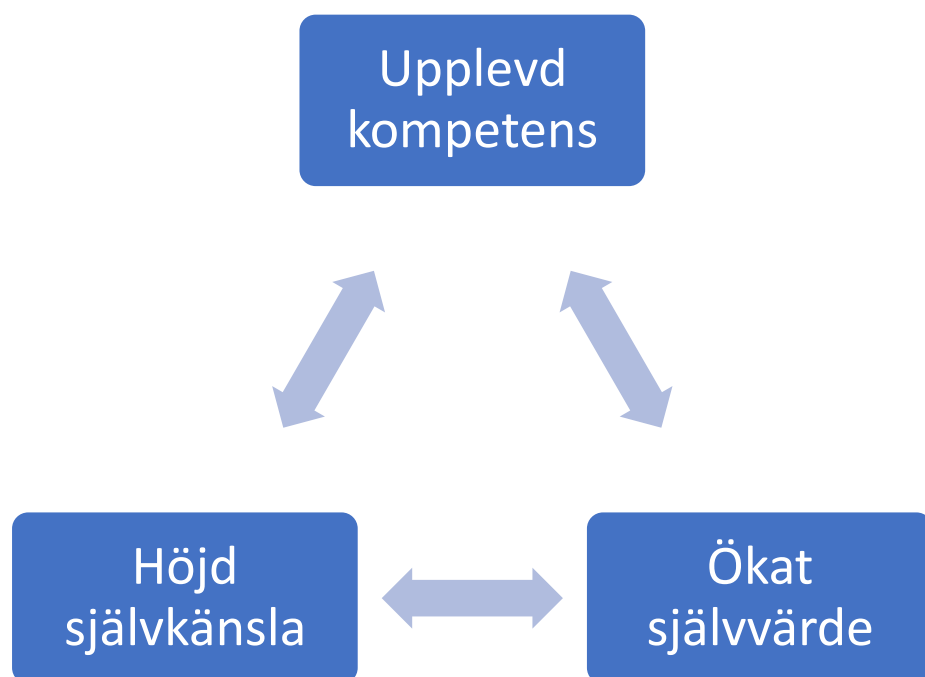
⁸⁰ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 20.

⁸¹ Ibid, 59.

⁸² Intervju med Lambda: "Silloin sai sellaisia onnistumisen kokemuksia niin paljon, että se sitten ruokki sitä onnellisuuden tunnetta ja sellaista niinkun tyytyväisyyttä. Kun siellä tosiaan oli niin paljon niitä onnistumisen kokemuksia tosiaan, niin kyllä se varmaan vaikutti siihen muuhunkin olemiseen aika paljon."

⁸³ Intervju med Sigma.

Människans liv anses vara indelat i olika områden som hon lägger olika värde på. I tonåren är dessa områden tydligare skilda från varandra än annars. Ju viktigare område hon sedan upplever sig kompetent inom, desto större positiv påverkan har kompetensen på hennes självkänsla. Om till exempel en person lägger stor vikt på skolframgången ökar hans självkänsla betydligt mer då hen får vitsordet 10 på ett prov än då hen lyckas laga väldigt god mat hemma. Detta fungerar även åt andra hållet, det vill säga en person som lägger stor vikt på sitt utseende kan påverkas väldigt negativt av att ha en finne på näsan samma dag som skolan ordnar fotografering.⁸⁴ Modellen under påvisar självkänslans utveckling och effekt inom områden som är av stor vikt för individen.



MODELL FÖR SJÄLVKÄNSLANS UTVECKLING OCH INVERKAN INOM OMRÅDEN SOM INDIVIDEN UPPLEVER SOM VIKTIGA⁸⁵

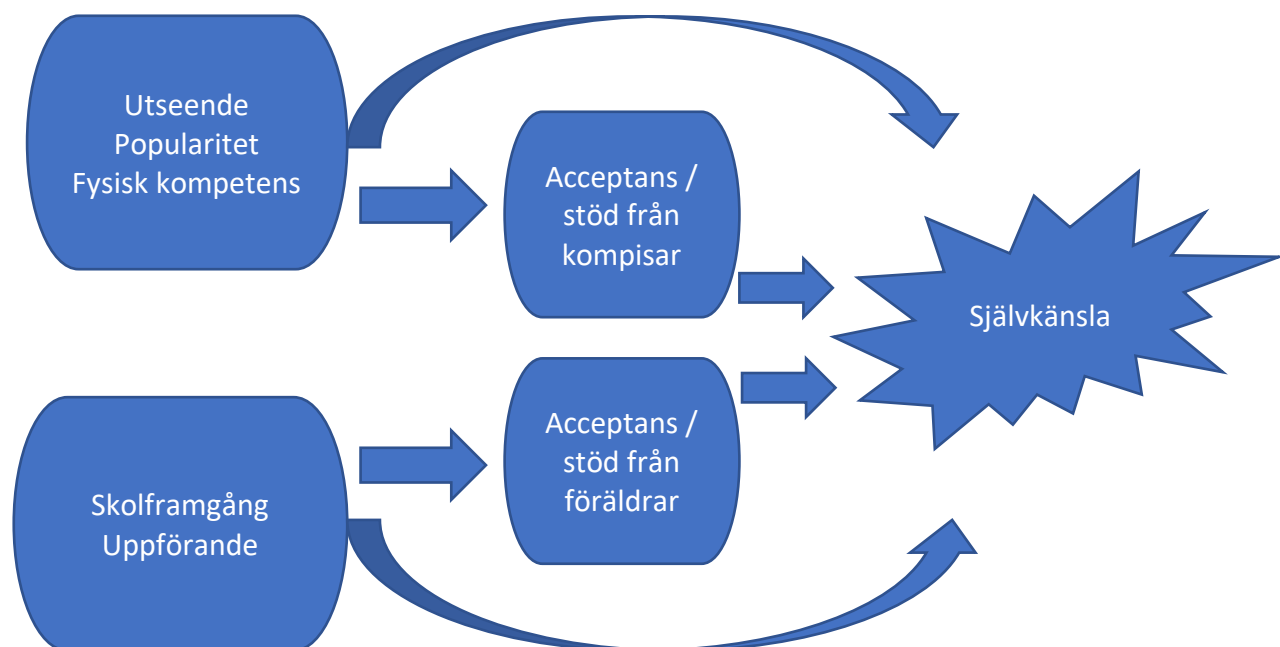
Enligt denna modell påverkar alltså självkänslan, kompetensen och självvärdet varandra positivt. En god prestation höjer självkänslan och ökar självvärdet, den höjda självkänslan ökar självvärdet och höjer sannolikheten för goda prestationer, och det ökade självvärdet gör det lättare att prestera och höjer självkänslan. Det är alltså svårt att säga vad som kom först, eftersom alla dessa tre är följer av varandra.⁸⁶

⁸⁴ Lindwall, *Självkänsla*, 72.

⁸⁵ Ibid, 77.

⁸⁶ Ibid.

Ifall individen från början inte har speciellt hög självkänsla måste man ändå börja någonstans. Susan Harter har utgående från James teori utarbetat modellen *kompetens inom viktiga områden + social acceptans = självkänsla*. Modellen har därefter utvecklats till att se ut ungefär som bilden härunder. De påverkande faktorerna i bilden är utgående från vilka områden som i allmänhet verkar vara de mest vägande faktorerna för ungdomar.⁸⁷



HARTERS MODELL FÖR SJÄLVKÄNSLANS UTVECKLING⁸⁸

Det är typiskt för människor med låg självkänsla att de har svårt att uppriktigt berömma sig själva, men är mer öppna för beröm och positiv respons från omgivningen. Däremot har de inga problem med att tro allt negativt som såväl omgivningen som de själva har att säga om dem. Därför är omgivningens positiva feedback speciellt viktig för människor med dålig

⁸⁷ Ibid, 98-99.

⁸⁸ Ibid, 98.

självkänsla, det är egentligen den enda vägen de har till höjd självkänsla.⁸⁹ Alla mina informanter nämner i någon mån den välkomnande och kärleksfulla miljön i ungdomsarbetet. ”Alla var jättetrevliga och liksom vänliga och genuina och man kanske brydde sig om varandra på ett annat sätt. Att jag upplever att det var stor skillnad från till exempel människorna i skolan.”⁹⁰ beskriver Sigma. Även Zeta poängterar den kärleksfulla stämningen, ”Man är liksom älskad för den man är och inte det man gör. Nog tror jag att det haft jättestor betydelse att ha blivit matad med ett sådant budskap under de mest oroliga åren i ens liv.”⁹¹ säger hen. Därtill har jag redan i flera sammanhang nämnt avsaknaden av tvister och negativ feedback i församlingen. Det verkar som om alla informanter i ungdomsarbetet fått motta rikligt med positiv feedback och väldigt lite, om någon alls, negativ feedback. Speciellt då ingen av dem verkat ha speciellt hög självkänsla då de påbörjat sin församlingsaktivitet är det väldigt troligt att detta påverkat deras självkänsla kraftigt.

Rho påpekar också att hen i ungdomsarbetet upplevde att hen helt och fullt fick vara sig själv, och Chi upplever att hen känt sig hörd och sedd. Sådär beskriver hen hur hen upplever sig ha blivit bemött *på andra ställen än i församlingen*: ”Ibland kändes det som att det var väldigt svårt att liksom bli hörd och sedd som sig själv. Att man borde liksom automatiskt vara något annat än man är. Av någon orsak känns det liksom att man inte räcker till som sig själv”⁹² Även detta kan ha haft en positiv inverkan på informanternas självkänsla, eftersom *autentiska möten* där individen kan vara sitt *autentiska själv* är av yttersta vikt. Av naturen har människan vissa roller, vissa godkända beteendemönster, som hon anpassar till olika situationer. Man kan säga att hon har ett urval av masker, av vilka hon väljer det mest passande i så gott som alla sociala situationer. Det är viktigt att ibland få klä av sig masken och vara den man verkligen är bakom alla kulisser och inlärdas mönster.⁹³ Då detta sker är det viktigt att omgivningen är fullt närvarande, det vill säga verkligen ser och lyssnar. Då människan tagit av sig masken är hon väldigt sårbar, vilket innebär att det även är viktigt att hon tas emot med öppenhet och acceptans. Då ett autentiskt möte lyckas resulterar det i större respekt för både sig själv och

⁸⁹ Ibid, 263.

⁹⁰ Intervju med Sigma.

⁹¹ Intervju med Zeta.

⁹² Intervju med Chi: ”Välillä tuntuu siltä että on tosi vaikeaa tulla niinkun kuulluksi ja nähdyksi itsenään. Että pitäisi olla niinkun automaattisesti jotain muuta kuin on. Jostain syystä tuntuu niinkuin että ei riitä itsenään.”

⁹³ Brené Brown, *Resa sig stark*, övers. Maria Store (Örebro: Libris förlag AB, 2016), 71.

andra människor och ett minskat behov att jaga efter andras gillande.⁹⁴ Dessa autentiska möten kan tänkas ha varit speciellt betydelsefulla för just Chi, eftersom hen även specifikt nämner sin brist på självrespekt i tonåren.

Självkänslan är just nu väldigt trendig och hyllorna i bokhandeln är fulla av självhjälpslitteratur. Tyvärr är den litteraturen sällan skriven på vetenskaplig grund. Dels har jag redan konstaterat att människor med låg självkänsla ofta har svårt att acceptera sina egna komplimanger, vilket förstås gör självhjälpslitteraturens återkommande trick, att berömma sig själv och tala vackert med sin spegelbild, mer eller mindre lönlöst. Detta framgår tydligt ur en undersökning gjord på 68 studenter med olika nivå av självkänsla. Under fyra minuter hade studenterna i uppgift att skriva ner det de tänkte och kände. Var femtonde sekund avbröts de av en klocka, och skulle då säga till sig själv "Jag är en älskvärd person." Resultaten påvisade att de som från början hade hög självkänsla påverkades positivt av affirmationen, medan de med låg självkänsla hade negativare självutvärderingar efter undersökningen än innan den. Självhjälpsböckernas mest populära metod för att höja självkänslan fungerar alltså för individer som redan har hög självkänsla, men har rentav motsatt effekt hos dem med låg självkänsla.⁹⁵ Självkänslan är i grund och botten social till sin karaktär. Självhjälpslitteraturens starka betoning av att älska sig själv är ett försök att bli socialt accepterad på ett autonomt sätt, att själv ge sig socialt godkännande.⁹⁶

Vad gäller att förbättra självkänslan är det, så konstigt som det låter, bättre att inte helt och hållet fokusera på sig själv. Då man istället fokuserar på att genuint finnas där för andra och bry sig om sina medmänniskor är det ganska naturligt att man blir mer omtyckt än om man jämt går och tycker synd om sig själv. Därmed får man inte bara mer positiv feedback och social acceptans, utan den positiva feedback man får är även mer genuin.⁹⁷ Här har församlingen definitivt en styrka i att kristendomen inte till sin natur är individualistisk. Den är ändå inte heller kollektivistisk, utan något mellan de två. Visst betonar kyrkan också människans individuella värde, men styrkan ligger i att den inte fokuserar på endast en

⁹⁴ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 123.

⁹⁵ Lindwall, *Självkänsla*, 175.

⁹⁶ Eva Illouz, *Därför gör kärlek ont: En sociologisk förklaring*, övers. Svenja Hums (Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 2013), 201.

⁹⁷ Lindwall, *Självkänsla*, 281.

människa. Enligt den kristna människosynen bestäms individens värde inte av den nytta hen har för kollektivet, vilket en kollektivistisk människosyn skulle innebära, men hen ses ändå som en del av något oändligt mycket större än sig själv.⁹⁸ Sigma lyckas säga det jag försöker få sagt på ett väldigt påtagligt sätt då hen säger ”Man lyfte ju upp ganska mycket i församlingen hur alla är lika värda, hur alla är liksom unika och värdefulla och fina på sitt sätt på något sätt.”⁹⁹ Det är inte bara du eller jag som är värdefull, utan *alla* är det.

Alla informanter talar även om att de i församlingen har känt sig accepterade som sig själva och älskade trots sina brister. För att utveckla en sund och stabil självkänsla är det viktigt att vara medveten om att man inte är felfri, men känna sig accepterad och älskad trots det.¹⁰⁰ Även detta går ganska naturligt ihop med det kristna budskapet, och verkar på basen av intervjuerna ha varit mer eller mindre kärnan i ungdomsarbetet.

I ett tidigare presenterat citat från Lambda betonas känslan av att lyckas i ungdomsarbetet¹⁰¹. Framför allt hos barn och unga är det väldigt bra för självkänslan att ansträngning och inläring belönas. Det verkar man ha gjort med låg tröskel i församlingen. Belöningen behöver inte vara kakor och kalas, utan det räcker med beröm och social acceptans. Det är även viktigt för självkänslan att sätta upp mål som är större än en själv, som handlar om människan som en del av något större.¹⁰² Enligt Rho har församlingen inspirerat och uppmuntrat till frivilligarbete, som är viktigt för hen ännu flera år efter att hen slutat vara aktiv i församlingen. Även om det endast är Rho som nämner frivilligarbetet upplever jag ändå att det är värt att nämna eftersom det i hög grad hänger ihop med kyrkans kollektivistiska natur.

3.3. Hjälpedarutbildningen

Hjälpedarutbildningen och det jobb på läger som följer med den verkar ha haft en alldeles särskild betydelse för de flesta informanterna, och därför upplever jag att den är värd att nämna skiljt. Zeta är den enda av informanterna som inte nämner hjälpedarutbildningen eller

⁹⁸ Patrik Hagman, *Om tron: Att söka den djupa verkligheten* (Skellefteå: Artos & Norma bokförlag, 2018), 97.

⁹⁹ Intervju med Sigma.

¹⁰⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 281.

¹⁰¹ Se fotnot 82.

¹⁰² Lindwall, *Självkänsla*, 281.

lägerverksamheten. För alla andra verkar den ha varit speciellt viktig. Precis som i ungdomsarbetet överlag upplevs även i hjälpledarverksamheten att de relationer och vänskapsband som bildats både mellan hjälpledarna som grupp och mellan hjälpledare och konfirmander som väldigt viktiga, men även många andra faktorer gör verksamheten särskilt viktig. Alla som nämner hjälpledarverksamheten på något vis har upplevt att den varit bra.

Speciellt mycket betonas de sociala färdigheter som hjälpledarutbildningen gett. Informanterna tar upp kunskaper som kommunikation, kunskaper att leda grupper och kunskap i att uppträda och vara synlig. Jag väljer att kalla kunskapen att uppträda en social färdighet, eftersom några informanter upplever att de haft nytta av att ha kunnat spela självsäkra i situationer där de inte egentligen varit det. Sociologen Erving Goffman (1922-1982) talar om alla sociala situationer som ett slags skådespel. Människan väljer, ofta undermedvetet, hurdan hon vill visa sig för den hon just då interagerar med. I en arbetsintervju försöker hon visa sig självsäker och kompetent, medan hon kanske kan visa sig mer sårbar och osäker hemma hos en kompis. Vid behov är det ändå fullt möjligt att medvetet välja hur man vill visa sig, i vilket fall kunskaper i att skådespela och framför allt mod att uppträda är till nytta.¹⁰³

Förutom att ha kunnat spela självsäkra upplever många att de på grund av hjälpledarutbildningen utvecklat ett starkare självförtroende. Eftersom självsäkerheten utvecklas av känslan att lyckas kan man på basen av detta dra slutsatsen att man i hjälpledarutbildningen gjort valet att berömma då något går bra istället för att kritisera det som inte lyckas så bra. Detta antagande får stöd av Sigma. "Ungdomsarbetet gjorde ju mycket att man liksom arbetade där med ungdomarnas styrkor och liksom lyfte upp deras styrkor."¹⁰⁴ menar hen. Personligen tänker jag att detta kan tänkas vara ett tecken på att hjälpledarutbildningen förutom att utbilda kompetenta hjälpledare även strävar till att utbilda självsäkra hjälpledare och ungdomar överlag. Jag vill ändå understryka att detta enbart är min egen spekulation.

¹⁰³ Ibid, 142.

¹⁰⁴ Intervju med Sigma.

Känslan av att lyckas och vara kompetent inom det man tar sig till höjer individens *självförmåga*, det vill säga tilltro till att det man gör lyckas. Att i hjälpledarutbildningen enligt Sigmas ord fokuserar på ungdomarnas styrkor ökar sannolikheten för att lyckas, och är därmed positivt för självförmågan. En hög självförmåga i sin tur ökar ytterligare sannolikheten för att lyckas. Dessa lyckanden höjer sedan den upplevda kompetensen, vilken i sin tur i längden inverkar positivt på självkänslan.¹⁰⁵ Att skapa möjligheter att lyckas för ungdomarna kan alltså vara ett sätt att leda in dem i en god cirkel.¹⁰⁶

Att spela på ungdomarnas styrkor skapar även förutsättningar för att ungdomarna hålls motiverade i utbildningen. Ifall ungdomarna jämt upplevde att de misslyckas skulle så småningom motivationen att försöka avta för att skydda självkänslan från alltför svåra smällar. Däremot är enligt Robert White känslan av att lyckas en belöning i sig. Eftersom människan har en tendens att söka belöningar ger alltså en upprepad känsla av att vara kompetent och lyckas motivation att fortsätta eftersträva den belöningen.¹⁰⁷

Självsäkerheten har ytterligare stärkts av att hjälpledarna getts ansvar och tillåtelse att själv försöka lösa problemsituationer, men förstås också stöd och hjälp ifall situationerna verkat svåra. Att ta ansvar och göra sina egna val stärker även den egna identiteten och ger en tydligare självbild. Därtill är möjligheten och rätten att själv få göra sina egna val ett tecken på tillit, vilket i högsta grad är en icke-verbal komplimang. Att hjälpledaren har rätt att göra sina egna val och anförtros ansvar är den sortens positiv feedback som har en kraftig positiv inverkan på självkänslan, åtminstone för stunden. Då individen själv vågar göra val och ta ansvar för dem har det även en positiv inverkan på självrespekten.¹⁰⁸ Det är ändå viktigt att församlingens anställda kommer ihåg att hjälpledarna fortfarande är barn. Förväntningarna på någon som ännu själv håller på och lär sig måste hållas på en rimlig nivå.¹⁰⁹

¹⁰⁵ Lindwall, *Självkänsla*, 195-196.

¹⁰⁶ Dr. John Lockley, *Deprimerade kristna – finns vi?*, övers. Janne Carlsson (Aneby: KM-förlaget, 1992), 277.

¹⁰⁷ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 42.

¹⁰⁸ Lindwall, *Självkänsla*, 125.

¹⁰⁹ Tiina Jokiperä, *Väheimmistöraportti: Keski-Porin seurakunnan yli 18-vuotiaiden poikien motivaatiotekijät isostoiminnassa*, (Helsingfors: DIAK, 2016), 11.

En observation som jag gjort då jag jämfört svaren jag fått i intervjuerna och litteraturen är att ingen av informanterna nämner någon konkurrens. Tvärtom verkar det som om ungdomarna stöttat varandra och genuint varit glada åt varandras framgångar. Detta går väldigt bra ihop med det kristna tankesättet. I Romarbrevets 12. Kapitel uppmanar ju Paulus de kristna att ta hand om varandra med följande ord: ”Gläd er med dem som gläder sig och gråt med dem som gråter. Bemöt alla lika och håll er inte för goda att umgås med dem som är ringa. Var inte självklaka.”¹¹⁰

Enligt Abraham Tesser upplever människan i allmänhet att andra människors framgångar inom områden som hon själv värderar högt är ett hot mot henne och hennes självkänsla. Ju närmare hon är med dessa andra människor, desto mer hotfulla känns deras framgångar. Då däremot en nära vän lyckas inom ett område som hon inte värderar så högt har hon en tendens att själv sola sig i vännens ära. Enligt Tesser är det alltså svårt för människan att vara uppriktigt glad åt sina vänners framgångar, även om det finns en viss press på att vara det på ytan.¹¹¹

En enkel förklaring till att denna aspekt av jämförelse på basen av intervjuerna verkar vara väldigt svag, eller till och med helt frånvarande, i hjälpledarutbildningen skulle vara att informanterna inte värderat sina framgångar i hjälpledarutbildningen speciellt högt. Detta är ändå på inga vis troligt med tanke på den vikt informanterna satt på hjälpledarutbildningen i sina svar. Både Rho och Sigma verkar uppleva att hjälpledarutbildningen och ungdomsarbetet i allmänhet, har påverkat deras yrkesval, och också Lambda och Chi talar till stor del främst om hjälpledarutbildningen och lägerverksamheten då de talar om ungdomsarbetet.

I detta kapitel har jag diskuterat hur församlingens ungdomsarbete som socialt sammanhang kan påverka ungdomars självkänsla. Trots att även denna aspekt är ytterst viktig är församlingen mycket mer än bara ett ställe bland andra. I nästa kapitel går jag in på vilken gudsbild ungdomsarbetet byggt upp hos informanterna och hur tron och gudsbilden kan tänkas påverka ungdomens självkänsla.

¹¹⁰ Rom. 12:15-16, Bibel 2000.

¹¹¹ Lindwall, *Självkänsla*, 56-57.

4. Trons och gudsbildens inverkan på självkänslan

Detta kapitel handlar om hur den tro som ungdomar utvecklar och lever ut i ungdomsarbetet kan påverka deras självkänsla. I kapitlet redogör jag även för den gudsbild som framgår ur intervjumaterialet och reflekterar kring den, samt presenterar en egen iakttagelse om hur kyrkan bäst kan jobba för att höja sina ungdomars självkänsla.

4.1. Informanternas tro och gudsbild

Rho upplever att hen i ungdomen hade en kristen tro. Sedan tonåren upplever hen sig ha blivit mindre andligt lagd, men poängterar att de kristna värderingarna finns kvar i hens tankesätt. Just nu går hen inte i kyrkan, men i och med sin kyrkliga utbildning utesluter hen inte möjligheten att ännu någon dag till och med jobba i församlingen. Just nu känns ändå den kristna tron inte lika viktig som den gjorde förr.

Rho beskriver Gud som någon som accepterar alla som de är och älskar alla lika mycket. I Guds ögon har hen alltid känt sig älskad och accepterad, och upplevt att det inte finns något behov att ifrågasätta sitt värde. Hen upplever sig fortfarande vara accepterad av Gud trots att hen inte längre går i kyrkan. Då Rho började vara aktiv i församlingens verksamhet upplevde hen inte att det var av någon speciell betydelse att det var just församlingen som ordnade verksamheten, men med tiden blev det viktigare. ”Jag var sådan där... mycket andligare då än jag nu för tiden är kanske. Men då kändes det som så där min egen grej och viktigt.”¹¹² förklarar hen.

Zeta upplever att hens tro i ungdomen var väldigt enkel och okomplicerad. ”Gud finns och Gud gör saker och vill nånting med mitt liv.”¹¹³ beskriver hen. Hen anser också att tron på Gud påverkade hela hens liv och alla hens tankar och val. Zeta menar också att det inom ramen för hens tro inte fanns utrymme att ifrågasätta och kritisera, och menar därför att hens tro

¹¹² Intervju med Rho: ”Olin semmoinen... paljon hengellisempi kuin mitä mä nykypäivänä olen ehkä. Mutta silloin se tuntui semmoiselta omalta jutulta ja tärkeältä.”

¹¹³ Intervju med Zeta.

även var ganska svartvit. Idag beskriver hen sin tro som mer mogen och avslappnad. Den känns fortfarande självklar och Zeta berättar att hen ibland då livet känts svårt tänkt att det är dumt att tro, men inte klarat av att sluta. Att beskriva tron som större eller mindre vill hen på inga villkor göra. ”Man kan kanske säga att den har blivit mindre men jag tror inte att det är sådana termer man behöver sätta på tro – större och mindre.”¹¹⁴ menar hen.

I Zetas värld är Gud en vän som alltid finns nära. Hen har alltid upplevt att Gud sett kärleksfullt och kanske lite roat på hen. ”Kanske lite så där *Oj oj, nog växer du upp du också.*”¹¹⁵ skrattar hen och menar att Gud fortfarande ser på hen på samma sätt. Inte heller Zeta började gå i församlingens ungdomsverksamhet specifikt för att det var församlingen som ordnade verksamheten, men hen menar att det med tiden och allt efter som tron utvecklades blev viktigare att det var just församlingen som ordnade verksamheten. På grund av sin andliga natur menar hen att församlingsverksamheten kändes mer meningsfull än annan verksamhet som ordnades för ungdomar och lyfter speciellt upp församlingens ungdomssamlingar på tisdag kvällar, då en mindre grupp samlades och läste Bibel och bad tillsammans.

För Lambda var tron en viktig tillflykt i en tid då hen behövde mycket tröst och förklaringar på det svåra i livet. Hen beskriver sin tro i ungdomen som stadig och orubblig. Hen gick i kyrkan oftare än andra i samma ålder i flera år och upplevde sig inte ha något större behov av att ens fundera på andra möjligheter på stora frågor än de som kristendomen erbjöd. Idag hör Lambda inte längre till kyrkan och beskriver sig som ateist. På grund av avsaknaden av tro idag väljer jag att av respekt för Lambda beskriva Gud i imperfekt i följande stycke.

Lambda menar att hen aldrig klarat av att tänka sig Gud som någon som inte skulle ha en gestalt. Hen beskriver att hen i ungdomen tänkte sig en triangel med en röst. Hen tänker att det har att göra med allt hen hört om treenigheten. Hen tänkte sig också en manlig figur. För Lambda var Gud någon som tröstade, lyssnade och hade tid. Hen tänker också att Gud var någon som förlät allt eller nästan allt. I ungdomen upplevde Lambda att Gud såg hen som

¹¹⁴ Ibid.

¹¹⁵ Ibid.

”sådan som behöver lite sådant där beskydd och lite liksom stöd.”¹¹⁶ Hen upplever inte att det att just församlingen ordnade verksamheten var speciellt viktigt.

Också Tau hade en kristen tro i sin ungdom, och säger att hen haft den sedan hen var riktigt liten. Hen menar att tron inte utvecklats speciellt mycket sedan ungdomen, men upplever sig ha fått några bönesvar som kanske stärkt den lite.

Tau beskriver Gud i väldigt abstrakta termer, som hopp, värme och lugn. Hen har inte tänkt så mycket på hur Gud såg hen i tonåren, men tror han accepterade hen för den hen var. ”Hoppas jag.”¹¹⁷ tillägger hen skrattande. Tau tror att Gud nu ser på hen på samma sätt som han gjorde tidigare, och tillägger att hen tror att Gud vill att man gör sina egna val. Hen tänker sig att Gud inte är så krävande, utan att han accepterar människorna som de är så länge de åtminstone försöker låta bli att göra andra illa. Tau upplever också att det varit viktigt för hen att i församlingssammanhang träffa andra troende, men att det annars inte känts så viktigt att det var just församlingen som ordnade ungdomsverksamheten. På hens hemort fanns inte speciellt mycket att göra, så det viktiga var att det fanns något ställe dit man kunde gå.

Sigma upplever sig inte ha varit troende då hen började gå i ungdomsarbetet. Hen menar att hen helt enkelt saknade kunskap i vad kristendomen egentligen är, men menar att hen lärt sig under årens lopp då hen varit aktiv i församlingen. Hen upplever sig ha lärt sig och fått möjlighet till att fundera under alla skriftskolläger hen jobbat på.

Fadersfigur är det första Sigma kommer att tänka på då jag ber hen beskriva Gud. Enligt hen betyder det någon som vet vad som är bäst för sina barn och vill dem väl. Hen beskriver också Gud som en trygg punkt som man kan lita på och vända sig till. Hen tänker även att Gud sett på hen med den kärlek och värme som man ser på sitt lilla barn. Hen menar att han vill en väl och försöker hjälpa. Hen menar att Gud fortfarande ser på hen, och alla andra, på samma sätt. Sigma upplever att ingen annan instans kunde ha fått till stånd samma stämning som rådde i församlingens verksamhet. ”Jag tror inte att det skulle gå att uppnå på något sätt någon

¹¹⁶ Intervju med Lambda.

¹¹⁷ Intervju med Tau.

annanstans egentligen för att församlingen har sina egna delar som andakter och grejer. Men att om någon annan skulle ha lyckats uppnå samma sorts stämning så kanske jag skulle ha deltagit där.”¹¹⁸ förklarar hen.

Chi upplever att hen tror på något större än sig själv och att hen gjort det redan i tonåren, men är lite osäker på vad. ”Jag vet inte. Jag tycker egentligen inte ännu heller att jag direkt skulle tro på Gud eller Jesus, utan liksom jag vet att jag är en del av något större än mig själv men jag vill liksom inte personifiera det i någon.”¹¹⁹ förklarar hen.

Chi upplever att Gud åtminstone utseendemässigt påminner om Jesus, i och med att Jesus är han son. Hen tänker att Gud i tonåren såg hen som relativt bruten, och tänker att han kanske idag upplever att hen är lite mer hel. Hen upplever också att det på sätt och vis var viktigt att det var just församlingen som ordnade ungdomsverksamheten, eftersom det var lättare att komma in där än på andra ställen. Tröskeln var helt enkelt lägre.

4.2. Hur viktig är ”församlingsaspekten”

Ur intervjuerna framgår att de informanter som lägger mest vikt på att just församlingen ordnade ungdomsarbetet var de som upplevde att de inte hade en kristen tro då de började vara aktiva, det vill säga Sigma och Chi. De övriga upplever nog att det gett verksamheten ett visst mervärde att församlingen ordnat den, men upplever att de nog hade deltagit i motsvarande verksamhet även om någon annan instans ordnat den. ”Jag har deltagit i motsvarande verksamhet på annan instans, så det spelade kanske inte så stor roll.”¹²⁰ berättar Lambda. Zeta och Tau nämner att inget motsvarande ordnades på deras hemorter, och Rho nämner inte ifall hen deltagit i något motsvarande. Sigma talar om att ingen annan form av verksamhet kan uppnå samma slags atmosfär som råder i församlingen. Framför allt

¹¹⁸ Intervju med Sigma.

¹¹⁹ Intervju med Chi: ”En osaa sanoa. Mä en oikeastaan vieläkään tykkää suoraan sanoen, että mä uskoisin Jumalaan tai Jeesukseen, vaan niin kuin silleen, että tiedän olevani osa jotain itseäni suurempaa, mutta mä en tykkää niin kuin henkilöistää kehenkään.”

¹²⁰ Intervju med Lambda: ”Mä olen ollut vastaavalla niinkun muullakin taholla, että sillä ei niinkään ollut ehkä merkitystä.”

påpekar hen vikten av andakterna. Andakter är möjligheter för ungdomarna att stilla sig och få uppleva sig vara älskade och accepterade, vilket är av yttersta vikt för deras självkänsla.¹²¹

Ett av mina antaganden då jag ställde frågan om hur viktigt informanterna upplever att det var att just församlingen ordnade verksamheten var att det skulle finnas ett tydligt samband mellan vad de upplever att de trodde och församlingsaspektens viktighet, men jag hade tänkt mig att det skulle ha varit rakt tvärtom. I ett rätt så sekulärt samhälle kunde det tänkas att det inte alltid är lätt att vara kristen, och därför tänkte jag mig att den kristna gemenskapen skulle ha inneburit att det är av yttersta vikt att man kan ta sin tro till ett ställe där kristenhet är normen, där man kan koppla av och vara en i mängden. Tau berättar till exempel om sina erfarenheter som kristen i en sekulär kontext så här:

Jag satt där bara och jag brukar alltid gå med mitt silverkors kring halsen som jag har fått av mina föräldrar då jag blev konfirmerad. Så var det en kurskompis, han var lite så här samhällskritisk och tyckte om att debattera, så han såg att jag hade det där korset och så var han så där att "Är du kristen?" och så sa jag att jo. Så började han fråga en massa obekväma frågor, att det typ kändes som att jag måste försvara min tro.¹²²

Vad exakt det beror på att trots det församlingen verkade vara viktigare för dem som inte hade en kristen tro från för har jag inget säkert svar på. En tanke är att de som redan hade en etablerad tro känt till det kristna hoppet och budskapet om ovillkorlig kärlek från förr medan de för dem som kristendomen var nyare för kom som en blixtnedslag från klar himmel som något de aldrig upplevt förr. Denna tanke får stöd i att Sigma då hen beskriver de församlingsaktiva ungdomarna säger "Nå om man har varit med i församlingen kanske man lite förstår vad jag menar."¹²³, men den är ändå inte vattentät. Till exempel nämner Lambda att hen kom till tro i skriftskolan och genast på hösten började delta i församlingens verksamhet, men hen tillskriver inte församlingsaspekten¹²⁴ något större värde. Här skulle det förstås vara möjligt

¹²¹ Jokiperä, *Vähemmistöraportti*, 12.

¹²² Intervju med Tau.

¹²³ Intervju med Sigma.

¹²⁴ Rho talar i detta sammanhang om församlingsaspekten (*seurakuntanäkökulma*). Jag upplever att begreppet, trots att jag är osäker på dess egentliga existens, är användbart, och har därför valt att ta det i bruk.

att argumentera för att hen ser på saken genom sina numera ateistiska glasögon, men det verkar osannolikt med tanke på att den synvinkeln knappt är synlig i hens övriga svar, varken på religiöst eller allmänt vinklade frågor.

4.3. Självkänslan ur ett kristet perspektiv

Hur går en hög självkänsla ihop med kristna ideal? Är det inte fåfänga och stolthet att vara alltför nöjd med sig själv? På många ställen i Bibeln talas det ju om att stolthet hör till det värsta man kan göra.¹²⁵ Ta till exempel Fil. 2:3b-8:

Var ödmjuka och sätt andra högre än er själva. Tänk inte bara på ert eget bästa utan också på andras. Låt det sinnelag råda hos er som också fanns hos Kristus Jesus. Han ägde Guds gestalt men vakade inte över sin jämlikhet med Gud utan avstod från allt och antog en tjänares gestalt då han blev som en av oss. När han till det yttre hade blivit människa gjorde han sig ödmjuk och var lydig ända till döden, döden på ett kors.¹²⁶

Får man alltså verkligen som kristen eftersträva en hög självkänsla? Teologen Josh McDowell påpekar att det finns en skillnad på att känna till sitt eget värde och att vara stolt eller fåfäng. Det är inte frågan om att individen inte får vara nöjd med sig själv, utan poängen är att man inte ska låta sin kärlek till sig själv påverka förhållandet till Gud och sin medmänniska. McDowell citerar författaren Elizabeth Skoglund, som menar att en tillräckligt hög självkänsla i själva verket leder till ödmjukhet, eftersom en människa med hög självkänsla inte har ett ständigt behov att bevisa sitt eget värde för sig själv och andra.¹²⁷

Vidare tar McDowell upp det dubbla kärleksbudet i Luk. 10:27: "Du skall älska Herren, din Gud, av hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela din kraft och med hela ditt förstånd, och din nästa som dig själv."¹²⁸ Han påpekar detta inte är ett bud om att människan

¹²⁵ Josh McDowell, *Sinua ei luotu turhaan – Minäkuvasta ja terveestä itsetunnosta*, övers. Salme Moksunen (Lojo: Karas-sana, 1985), 35.

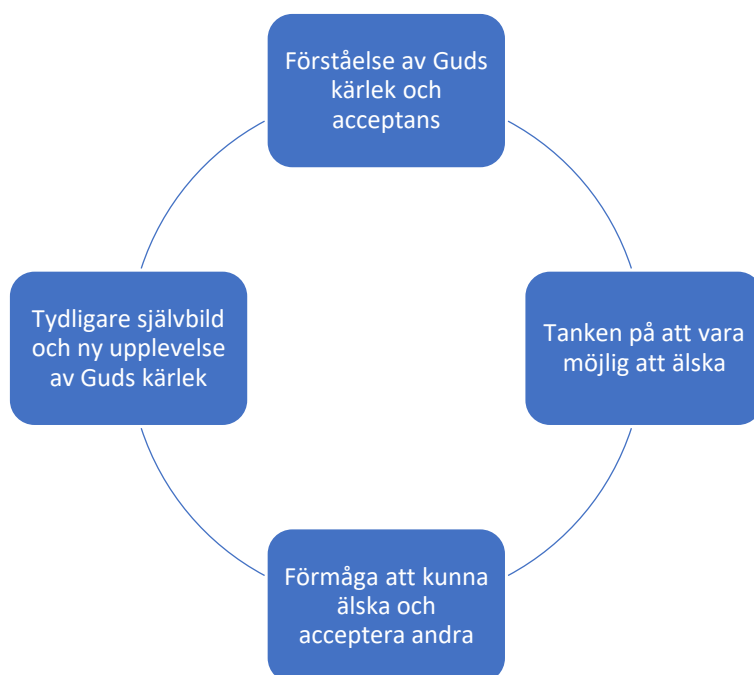
¹²⁶ Bibel 2000.

¹²⁷ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 36.

¹²⁸ Bibel 2000.

bör älska sig själv. Istället är utgångspunkten här att det är självklart att människan älskar sig själv, men man ska varken älska sin nästa *mindre än sig själv* eller *mer än sig själv*.¹²⁹

McDowell går så långt att han påstår att hög självkänsla är ett kristet ideal. Han jämför självbilden med ett foto. Om omständigheterna, det vill säga självkänslan, är fel ser det inte bra ut. Om det är för ljust eller ljuset är för skarpt speglas ljuset på ytan och bildar konstiga fläckar. Om igen det är för mörkt eller bilden är fel vinklad ser man inte vad den föreställer, eller så ser motivet missbildat och konstigt ut. För Gud, menar McDowell, är omständigheterna alltid rätt; Gud ser alltid bilden rätt.¹³⁰ McDowell menar alltså att den ideala självkänslan är då individen ser sig själv på samma sätt som Gud ser hen. Då hen upplever sig vara värdefull, underbar och fin, men ändå inte felfri, inte en gudomlig varelse har hen uppnått den ideala självkänslan. Då kan man även verkligen älska andra människor och förstå Guds kärlek.¹³¹ Utgående från den tanken har McDowell även utvecklat modellen nedan.



McDOWELLS MODELL AV HUR GUDSFÖRHÅLLET PÅVERKAS AV SJÄLVKÄNSLAN¹³²

¹²⁹ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 39.

¹³⁰ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 15.

¹³¹ Ibid, 30.

¹³² Ibid, 153.

Många av de kristna värderingarna har ett stort potential för att höja självkänslan. Framst gäller detta förstås människosynen, men i viss mån även synen på livet.

Zeta talar mycket om att församlingsarbetet kändes meningsfullt och att tron har gett hen ett visst lugn i sin identitet och självbild. ”Inte har jag liksom så där allvarligt och högt funderat på om jag liksom har ett värde som människa eller är det nån mening med det här livet.”¹³³ förklarar hen, men påpekar att detta inte betyder att tanken aldrig skulle ha slagit hen. Det var bara inget som hen fäste uppmärksamhet vid. Tanken på att livet har en mening är en viktig faktor för människans välmående såväl på ett fysiskt som på ett psykiskt plan. Tanken gör att man lättare kan godkänna och behandla svåra situationer och omständigheter i livet. En person som tror att livet har en mening tänker sig ofta att deras goda och dåliga erfarenheter tillsammans spelar mot ett mål som visar sig någon gång i framtiden. Detta gäller även då det känns att inget blivit bra på en längre tid. De som inte tror att livet har en mening har däremot lättare för att uppleva att livet egentligen inte är något mer än en serie misslyckanden. Eftersom en god självkänsla stöder tanken på att något kan vara meningsfullt blir det en god cirkel.¹³⁴ Eftersom tanken på livet som något meningsfullt och dyrbart är central i kristendomen kan alltså den kristna tron ur denna synvinkel bli en bra grund att börja bygga upp sin självkänsla på.

Bibeln uppmanar även människorna till att vara goda medmänniskor och ta hand om varandra. I kapitel 3.2. skriver jag att självkänslan blir lidande av alltför stort egofokus. Även ur denna synvinkel ger kristendomen verktyg för uppbyggande av självkänslan. Ur en psykologisk och sociologisk synvinkel handlar höjningen av självkänslan genom att hjälpa andra helt och hållet om att det leder till social acceptans¹³⁵, men kristet går det att se på ur en helt annan synvinkel. McDowell har en teori om att människan är skapad till att vara god och hjälpsam – en bra medmänniska, helt enkelt. Då hon gör något gott och osjälviskt menar McDowell att hon helt enkelt uppfyller den uppgift hon är skapad till. Därför, menar han, mår människan bra av att hjälpa sin medmänniska.¹³⁶ Det är ändå viktigt att komma ihåg att trots

¹³³ Intervju med Zeta.

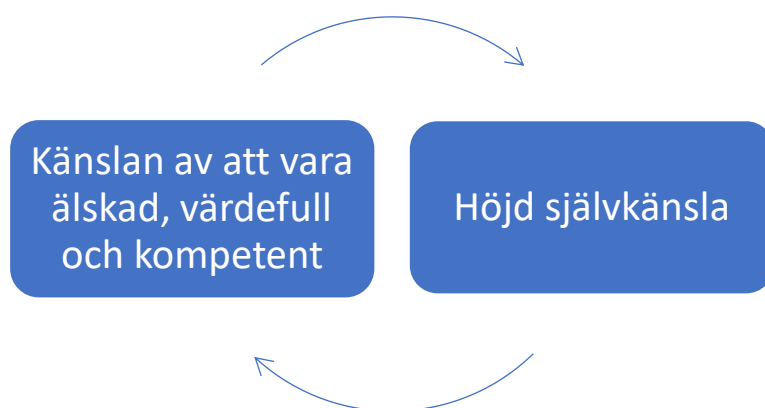
¹³⁴ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 72.

¹³⁵ Lindwall, *Självkänsla*, 281

¹³⁶ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 175.

att detta är en vacker tanke finns det inget sätt att vetenskapligt bevisa den på. Den är och förblir enbart McDowells teori. Trots denna teori förnekar McDowell ändå inte rollen av omgivningens respons i individens liv. I själva verket uppmuntrar han till att möta människor fördomslöst – eller till och med trotsa de fördomar man eventuellt har, eftersom det i bästa fall kan ändra någons liv. Han berättar en berättelse om en ung pojke som alltid fått höra att han var jobbig och bråkig. Sedan en dag tog en ny lärare över hans klass. Läraren såg honom rätt in i ögonen och berättade att han hört mycket om pojken, men inte trodde ett ord av det. Efter den dagen stämplades pojken aldrig mer som ett problembarn.¹³⁷

Utöver att kristendomens budskap uppmuntrar människan till att älska alla hon möter och behandla alla väl är även tanken på att Gud älskar och accepterar alla människor en viktig aspekt i tron. Inget som en människa gör kan vara så hemskt att Gud skulle sluta älska henne.¹³⁸ ”Jag hade alltid en känsla av att jag liksom var accepterad i Guds ögon. Så det har jag aldrig liksom behövt ifrågasätta.”¹³⁹ förklarar Rho sin gudsbild och tillägger att hen nog upplever att Gud fortfarande ser hen på samma sätt även om hen inte längre går i kyrkan så ofta. Samma tanke finns även hos alla de andra informanterna. Detta kan verka höjande på självkänslan på samma sätt som acceptans i relationer människor emellan.¹⁴⁰ Modellen nedan beskriver betydelsen av acceptans, vare sig den kommer från en medmänniska eller Gud.



MODELL ÖVER SAMSPELET MELLAN SOCIAL ACCEPTANS OCH SJÄLVKÄNSLA¹⁴¹

¹³⁷ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 61.

¹³⁸ Lockley, *Deprimerade kristna*, 165.

¹³⁹ Intervju med Rho: ”Mulla oli aina sellainen olo, että olin niinkun hyväksytty Jumalan silmissä. Että sitä mun ei ole koskaan tarvinut niinkun kyseenalaistaa tai miettiä.”

¹⁴⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 277.

¹⁴¹ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 98.

Redan i kapitel 3.2. skriver jag om människans behov av autentiska möten, det vill säga möten där hon helt och fullt kan lägga alla roller åt sidan och vara sitt mest autentiska själv.¹⁴² Utöver dessa gynnas självkänslan även av djupa relationer, i vilka individen kan vara trygg i tanken på att relationen inte rubbas av att någon säger fel sak eller tänker annorlunda än den andra. Dessa "äkta" relationer kan alltså sägas vara ovillkorliga¹⁴³. Förutom att informanterna verkar uppleva att församlingen erbjudit dem möjligheten till autentiska möten hör det även till kristendomens grundtankar att individen får komma till Gud precis som hen är. Gud känner ändå alla människor helt och fullt, så det finns inget behov av att behålla något slags mask på sig. En relation med Gud är utan undantag djup och ovillkorlig, och ett möte med Gud autentiskt.

4.4. Ungdomsarbetet som en spegling av Gud

En intressant upptäckt som jag gjort är att det finns tydliga samband mellan informanternas gudsbild och deras upplevelser av församlingens ungdomsarbete. Därför tänker jag mig att församlingen kan ses som ett slags spegling av Gud. Även om det förstås är möjligt att informanternas gudsbild hade utvecklats på samma sätt oberoende av deras upplevelser av församlingen har jag valt att anta att deras erfarenheter av församlingen format deras gudsbild till att stämma överens med erfarenheten. Vad detta betyder är att en positiv erfarenhet av församlingsverksamheten leder till en positivt laddad gudsbild. Då sedan individen upplever sig vara ovillkorligt älskad och accepterad av såväl Gud som församlingen har detta en höjande effekt på självkänslan.¹⁴⁴

Alla informanter menar att församlingen varit ett ställe dit de har fått komma precis som de är och där de upplevt att de blivit kärleksfullt bemötta och accepterade i alla omständigheter. Detta stämmer väldigt bra ihop med deras bild av Gud som någon som accepterar alla och är kärleksfull och varm. Tau påpekar att verkligen alla var välkomna i församlingens ungdomsarbete, även de som inte hade en personlig tro. Hen upplever även att avsaknaden av tro inte är betydelsefull för Gud inte älskar en person. Denna tanke får stöd i McDowells tankar

¹⁴² Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 123.

¹⁴³ Ibid, 90.

¹⁴⁴ Lindwall, *Självkänsla*, 267.

om ovillkorlig kärlek. Enligt honom betyder ovillkorlig verkligen att inget kan komma i vägen för Guds kärlek. Gud älskar varje människa han skapat, oberoende av om de tror på honom eller någon annan gud, eller fast de inte tror på någon Gud alls.¹⁴⁵ Denna tanke får stöd även i Bibeln. Till exempel Jesu liknelse om det förlorade fåret avslutas med meningen ”Jag säger er: på samma sätt blir det större glädje i himlen över en enda syndare som omvänder sig än över nittionio rättfärdiga som inte behöver omvända sig.”¹⁴⁶

De flesta av mina informanter har under sin tid i ungdomsarbetet haft ett relativt nytt förhållande till Gud. Endast Tau berättar direkt att hen haft en etablerad tro redan sen liten även om även vissa av Zetas svar antyder att det kan vara läget även i hens fall. Chi är osäker på sitt gudsförhållande, men verkar ändå ha ett sådant i någon mån. Enligt McDowells terminologi hade de alltså nyligen blivit pånyttfödda, och var i processen att växa upp igen. I denna tanke syns McDowells samkristliga bakgrund. Idéer som denna har egentligen ingen förankring i den evangelisk-lutherska traditionen, men jag väljer att ändå ta med den. Enligt McDowell är tiden då man precis kommit till tro lika viktiga för en kristen som de två första levnadsåren för ett barn. Barnet behöver då på ett konkret sätt uppleva föräldrarnas ovillkorliga kärlek och acceptans. På samma sätt menar han att det är viktigt för en färsk troende att uppleva Guds ovillkorliga kärlek och acceptans. Enligt McDowell fungerar detta bäst då det sker genom de övriga församlingsmedlemmarnas välkomnande, vänliga bemötande och böner.¹⁴⁷ Han argumenterar även för att församlingen eftersom den trots allt är Kristi kropp har en skyldighet att sträva till att likna Jesus.¹⁴⁸ Denna tanke får även genklang av Asko Matikka, före detta distriktsledare för Helsingin ev. lut kansanlähetys, som i sin bok *Matkalla paranemiseen: Ajatuksia armon evankeliumin parantavasta voimasta ja Jumalan rakkauden todeksi elämisestä* menar att individens uppgift är att tro på Guds ovillkorliga kärlek medan församlingens uppgift är att bevisa den för individen.¹⁴⁹

¹⁴⁵ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 115-116.

¹⁴⁶ Luk. 15:7, Bibel 2000.

¹⁴⁷ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 145-146.

¹⁴⁸ Ibid, 149.

¹⁴⁹ Asko Matikka, *Matkalla paranemiseen: Ajatuksia armon evankeliumin parantavasta voimasta ja Jumalan rakkauden todeksi elämisestä* (Helsingfors: Uusi tie, 1997), 57.

Eftersom en person med låg självkänsla som sagt har svårt att uppriktigt ge sig själv komplimanger är det extra viktigt att församlingen bemöter individer med låg självkänsla på ett sätt som får dem att känna sig accepterade och älskade.¹⁵⁰ För att rätt kunna förmedla Guds kärlek behöver församlingen kunna skapa en miljö som är välkomnande, accepterande och kärleksfull.¹⁵¹ Utmaningen i detta ligger i att detta för att stämma överens med kristendomens tankevärld ändå inte får göras på bekostnaden av människonaturens dualitet. Trots att församlingen behöver betona människans värde och Guds ovillkorliga kärlek behöver den även ta hänsyn till att människan i grund och botten är syndig. Båda dessa aspekter är sanna.¹⁵²

Denna svåra balansgång kan jämföras med uppfostran av barn. Det hela handlar om hur saker och ting presenteras. Då ett barn gjort fel är det bättre för dess utveckling att tillrättavisa det genom att poängtera det som barnet gjort än att tillrättavisa det genom att betona det barnet är. Det är alltså mer fruktbart att säga "Nu gjorde du fel" än "Nu var du dum".¹⁵³ På samma sätt är det mer fruktbart med tanke på ett gott förhållande till Gud att församlingen betonar människans syndighet genom att betona att hon *gör fel eller låter bli att göra rätt* än genom att betona att hon *är en syndare*.¹⁵⁴

Trots att det är ett faktum att människan är en syndare och alltid kommer att vara det, och trots att dessa två sätt att uttrycka sig i grund och botten betyder precis samma sak är det tidigare sättet ett mer kärleksfullt sätt att uttrycka sig på. Ordet *syndare* inkluderar för många starka negativa konnotationer, och blir därför lätt ett väldigt värderande sätt att uttrycka sig på trots att det inte är tänkt så. Därmed påverkar det lätt även individens uppfattning om sitt värde, speciellt då det är frågan om en människa med låg inre självkänsla. Därmed blir det lätt en lögn som människan berättar för sig själv, "Jag är mindre värd eftersom jag är en syndare." Då betoningen ligger på det man gör är det även lättare att påpeka att syndigheten inte påverkar människovärdet.¹⁵⁵

¹⁵⁰ Lindwall, *Självkänsla*, 263.

¹⁵¹ Lockley, *Deprimerade kristna*, 275.

¹⁵² McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 17.

¹⁵³ Lindwall, *Självkänsla*, 265.

¹⁵⁴ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 60.

¹⁵⁵ *Ibid*, 131.

Trots att syndare är precis lika mycket värda som rättfärdiga hör det till den kristna livsstilen att individen gör sitt yttersta för att undvika synd och enligt bästa förmåga strävar till att efterlikna Jesus. Genom att påpeka att synden är i det människan gör och inte i det hon är ökar även motivationen till att handla på det sättet. Betoningen på att människan är syndig leder lätt till en känsla av hopplöshet över att någonsin kunna likna Jesus och ångest över att inte rätta till. Därmed är det inte otänkbart att en individ som alltid hör om sina synder i formen "Du är syndig" förlorar motivationen att eftersträva ett liv som är så syndfritt som möjligt. Syndigheten är ju ändå inbyggd i hen, det finns inget sätt att bli av med den.¹⁵⁶ Därför är det också viktigt att i talet om synden vara noggrann med att påpeka att synden inte enbart är en egenskap inne i människan, utan också utanför. Synden är en negativ kraft i världen som påverkar människans relationer, och därmed är var och en även offer för synden.¹⁵⁷

Utöver allt detta är det förstås viktigt att komma ihåg att kristendomen mer eller mindre helt och fullt handlar om förlåtelse. Ingen människa kan leva ett perfekt liv och alltid göra rätt, men det gör ingenting. Gud förlåter människan för alla hennes synder och brister. Detta är väldigt lätt att predika och lära ut, men att verkligen få tanken på att allt går att förlåta att sjunka in hos en människa förutsätter att hon får uppleva det. Det räcker alltså inte att församlingen talar om Guds förlåtelse och förmedlar den med ord i gudstjänstens avlösning. Församlingens medlemmar och anställda behöver även i sina liv sträva till att så gott de kan förlåta andra.¹⁵⁸ Lambda beskriver Gud som "Sådan som förlåter allt. Eller jag kanske inte kan säga allt, för jag tänker nog ändå att man inte kan förlåta precis vad som helst. Men att förlåtande."¹⁵⁹ Här tänker jag själv att kanske skillnaden mellan Gud och människan ligger. Människan är skapad till Guds avbild, men inte till Gud. Därför kan människan endast förlåta det mesta, medan Gud kan förlåta allt.

¹⁵⁶ Ibid, 66.

¹⁵⁷ Hagman, *Om tron*, 47-56.

¹⁵⁸ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 119.

¹⁵⁹ Intervju med Lambda: "Semmoinen kaiken anteeksi antava. Tai en mä ehkä voi sanoa kaiken, koska mä olen kyllä sitten sitä mieltä, että ihan kaikkea ei voi antaa anteeksi. Mutta että anteeksiantava."

Föräldrarnas ovillkorliga acceptans och kärlek är ytterst viktig för självkänslan.¹⁶⁰ Ännu i vuxen ålder är det många människor som alltid innan de gör ett beslut funderar över hur deras föräldrar kommer att reagera på just det beslutet. Det finns ändå fall där ungdomen gör sitt allra yttersta, men oberoende av hur väl hen presterar verkar det aldrig vara nog för föräldrarna. Också i fall där familjer splittrats är det viktigt att på något annat sätt garantera en stabil och kärleksfull uppväxtmiljö.¹⁶¹ Även i sådana fall kan en kristen tro vara till nytta. Sigma beskriver Gud som en fadersfigur som känner sina barns bästa och alltid vill dem väl. Hen upplever även att Gud alltid ser på hen med värme och ömhet, som man ser på sitt barn. Man kunde alltså tänka sig att Gud i fall där föräldrarnas kärlek och acceptans känns ouppnåeligt kunde fungera som ett slags substitutförälder. Då det inte finns någon annan att vända sig till, ingen annan som kan erbjuda den ovillkorliga kärlek och acceptans man behöver, kan man alltid vända sig till Gud. Eftersom Guds kärlek är väldigt abstrakt är det även här ofta viktigt att församlingen fungerar som en budbärare mellan Gud och individen. I bästa fall kan församlingen bli som ett andra hem och en extra familj. Zeta menar att det ibland varit lättare för hen att tala med församlingens anställda än med sina föräldrar. Detta tyder på att just det skett.

Jag har redan några gånger tagit upp att det gör gott för självkänslan att få hjälpa andra. Det gör alltså gott för människan att även själv vara med och spegla Guds kärlek till medmänniskorna.¹⁶² Därför är det hälsosamt för en person med låg självkänsla att bli en del av Guds familj. Det är en familj där alla är kallade att ta hand om varandra.¹⁶³ I och med att det är så viktigt för självkänslan att fokusera på vad andra behöver byggs en paradox upp. För att kunna hjälpa någon måste man vara beredd att också ta emot hjälp. Förutom att lära medlemmarna att tjäna varandra är det alltså bra om församlingen även kan lära dem att bli tjänade. På detta sätt kan de hjälpa sig själv och andra människor samtidigt.¹⁶⁴ Att våga ta emot hjälp gör också människan mer pålitlig och lättare att ta emot hjälp från. Att be om hjälp gör inte människan svag, det gör henne mänsklig och äkta.¹⁶⁵

¹⁶⁰ Johnson, *Självkänsla och anpassning*, 20.

¹⁶¹ Veikko Aalberg, *Ehjän minän rakentaminen*, 34.

¹⁶² McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 38.

¹⁶³ Ibid, 122.

¹⁶⁴ Ibid, 151.

¹⁶⁵ Brown, *Resa sig stark*, 209.

McDowell menar att man i Paulus brev till Titus och Timoteos kan se skillnader i mottagarnas självkänsla. Detta framgår ur sättet som Paulus bemöter och tilltalar dem på. I breven till Timoteos betonar Paulus de gåvor Timoteos fått av Gud och uppmuntrar honom att använda dem till församlingens bästa. Paulus uppmanar Timoteos till att vara modig och inte underskatta sig själv på grund av sin låga ålder. Han poängterar även att han litar på Timoteos. På basen av detta drar McDowell slutsatsen att Timoteos självkänsla inte är speciellt hög. Titus däremot verkar ha högre självkänsla. Detta motiverar McDowell med att Paulus talar till honom på ett sätt som är betydligt mindre personligt. De uppmuntrande orden är helt frånvarande och brevet är fyllt till bredden av olika uppgifter till Titus. Därmed menar McDowell att Titus knappast har ett stort behov av uppmuntran, vilket tyder på att han har en högre och mer stabil självkänsla.¹⁶⁶

4.5. Kan församlingsarbetet bli ett hot för självkänslan?

Redan i kapitel 4.4. tar jag upp hur självkänslan kan påverkas negativt ifall församlingen talar om människans syndighet på fel sätt. Synden ska inte bli något som finns i människan som individ och får henne att känna sig mindre värd, utan synden finns i världen och är inte individens fel. Ifall syndigheten görs till en lista med saker som är fel blir talet om synd en form av maktmissbruk. Synden är något både utanför och i människan som rubbar hennes relationer – både gudsrelationen och relationer människor emellan.¹⁶⁷ Linan som församlingen behöver gå på är tunn och balansgången svår och om den misslyckas kan detta ge medlemmen en gudsbild som inte får hen att känna sig älskad och accepterad, utan snarare otillräcklig. Detta är inte det enda sättet som församlingsarbetet kan tänkas ha en negativ inverkan på självkänslan på ifall det inte fungerar som det ska.

I sin avhandling *Vähemmistöraportti: Keski-Porin seurakunnan yli 18-vuotiaiden poikien motivaatiotekijät isokoulutuksessa* har socionom och ungdomsarbetsledare Tiina Jokiperä intervjuat 18 år fyllda pojkar som är aktiva i hjälpledarverksamheten. En intervjufråga hon

¹⁶⁶ McDowell, *Sinua ei luotu turhaan*, 29-30.

¹⁶⁷ Patrik Hagman, *Om tron*, 47-56.

ställt är vilket föremål en perfekt församling skulle kunna jämföras med. En av pojkarna jämför församlingen med en kaffekokare.¹⁶⁸

*En kaffekokare. Man kan göra hur mycket kaffe som helst med den och de flesta njuter av det man får ut av den. Man kan också göra både illasmakande och gott kaffe med den, vilket nog också kan beskriva församlingens verksamhet lite. Men i den perfekta församlingen lagar man bara gott kaffe!*¹⁶⁹

Församlingen är alltså ett verktyg med vilket man kan göra något riktigt gott, men om man inte vet vad man gör kan man även åstadkomma något ytterst obehagligt.

Trots att alla informanter själv hade väldigt positiva erfarenheter av ungdomsarbetet väcks ändå frågan om huruvida ungdomsarbetet ibland kan vara skadligt. Zeta har i efterhand funderat på vissa saker som hen gjorde i ungdomsarbetet med sina kompisar. "Nog har vi liksom diskuterat med vissa av mina kompisar som var liksom lika engagerade i ungdomsarbetet att vissa saker man gjorde att var det bra eller dåligt, skulle man vilja att sina egna barn skulle någon gång vara med i något sånt."¹⁷⁰ Trots att hen själv inte upplever att hen tagit skada av det har hen en förståelse för att till exempel vissa mer karismatiska upplevelser kanske inte är hälsosamma för alla. Det är naturligtvis viktigt att komma ihåg att det finns många olika typer av karismatiska upplevelser och skillnaderna mellan dessa är stora. Vad som i detta fall menas med karismatiska upplevelser nämner Zeta inte.

Zeta reflekterar också kring ifall ansvaret som sattes på ungdomarna i hens egen församling ibland kan ha varit för stort då ungdomssamlingar och "bönemöten" ordnades helt utan någon anställd på plats. Speciellt på bönemöten talas ibland om väldigt känsliga saker, och då kunde det ha varit en trygghet att ha en kompetent ungdomsarbetsledare eller präst på plats.

¹⁶⁸ Jokiperä, *Vähemmistöraportti*, 40.

¹⁶⁹ Citat ur Jokiperä, *Vähemmistöraportti*: "Kahvinkeitin. Siitä saa tehtyä kahvia vaikka kuinka paljon ja suurin osa nauttii sen antimista! Sillä saa tehtyä myös hyvää tai pahaa kahvia mikä voi vähän kuvata myös seurakunnan toimintaa. Mut täydellisessä seurakunnassa tehdään vaan hyvää kahvia!"

¹⁷⁰ Intervju med Zeta.

Hen upplever ändå inte att hen själv tagit skada av avsaknaden av anställd, och nämner ingen annan person i sin bekantskapskrets som skulle ha gjort det heller.¹⁷¹

Då jag frågar varför Rho, Tau och Sigma, som inte längre deltar i församlingens verksamhet, har slutat var svaren väldigt lika. Rho upplever att hen växt ur ungdomsarbetet och Sigma har flyttat och inte kommit in i den nya församlingen. För Tau är orsaken en kombination av båda ovannämnda. Man har redan en god stund vetat att verksamhet för unga vuxna är kyrkans svaga punkt samtidigt som den ofta är inkörsporten i en ny församling. Även Jokiperäs informanter är på samma linje gällande bristerna i verksamheten för unga vuxna och svårigheten att komma in i en ny församling. De upplever att de helst vill fortsätta hänga med sin gamla församling, och inte riktigt vill gå med i en ny ifall de inte blir specifikt inbjudna i den nya församlingens verksamhet.¹⁷² Nu återstår frågan ifall brister i eller avsaknad av unga vuxna verksamhet kan vara skadligt för en före detta församlingsaktiv ungdoms självkänsla, trosliv och gudsbild.

I kapitel 4.4 talar jag om att styrkan hos församlingens ungdomsarbete på basen av intervjuerna verkar vara att ungdomsarbetet är en spegling av Gud själv. Man kunde alltså tänka sig att avsaknaden av unga vuxna arbete ger en bild av en Gud som har tid för ungdomar och småbarnsföräldrar, men inte är speciellt intresserad av till exempel studerande som ännu inte grundat familj. Att uppleva att man inte längre hör hemma i en församling där man varit aktiv i många år kan vara väldigt tungt. Det är alltså möjligt att detta blir en stöt även för självkänslan.

Däremot verkar det att församlingen då den lyckas höja ungdomarnas självkänsla inte enbart når den särskilda självkänslan, utan även den generella. Eftersom den generella självkänslan inte rubbas lätt kan antagligen en ungdom vars självkänsla höjts i ungdomsarbetet klara av övergången utan att självkänslan påverkas speciellt mycket.

¹⁷¹ Bönemöten är här ett direkt citat ur intervjun med Zeta. Hen tar inte ställning till mötenas uppbyggnad eller innehåll.

¹⁷² Jokiperä, *Vähemmistöraportti*, 47.

5. Sammanfattande diskussion

Utgående från intervjuerna kan jag konstatera att alla informanter uppvisar tecken på en uppenbart höjd självkänsla jämfört med vad de tidigare haft. De använder positivt laddade termer för att beskriva sig själva, och var och en av dem upplever sig även vara mer nöjd med sig själv nu än de var i ungdomen. De tillskriver även församlingen en relativt stor roll i utvecklingen av sin självkänsla. En välbalanserad hög självkänsla är viktig för att människan ska kunna värdesätta sina egna prestationer, men även misslyckas utan att det är en katastrof för henne. Välbalanserad hög självkänsla betyder att både inre och yttre självkänslan är hög. Om det finns problem i självkänslans balans eller den är för låg får individen svårt att skilja sitt eget värde från sina prestationer.

Trots att församlingsaktiviteten i ungdomen kanske inte påverkar individens självkänsla speciellt många årtionden in i framtiden kan den ge en bra grund att fortsätta bygga upp självkänslan på. Församlingen verkar kunna vara en bra plats att hitta sin egen identitet. Enligt mina informanter är församlingen ett ställe där man inte blir ifrågasatt och inte heller behöver ifrågasätta sig själv. Det är en plats där man har möjlighet att möta andra människor som sitt mest autentiska jag. Detta leder till att självbilden blir tydligare, vilket i sin tur tar sig uttryck i ökad självrespekt och höjd självkänsla. Då de autentiska mötena dessutom går rätt till och individen kan känna sig älskad och accepterad trots sina brister påverkar detta självrespekten och självkänslan ytterligare.

Även om man ännu på 1960-1970-talet tänkte sig att självkänslan låg som grund för alla beteendeproblem som människan kunde tänkas ha har detta visat sig vara falsk information. Snarare verkar sambandet ligga i att hög självkänsla är en följd av uppriktiga ansträngningar och försök att göra så gott man kan. Däremot ger ofta en hög självkänsla motivation att fortsätta kämpa och försöka även då det känns olustigt och svårt. Också detta tar sig uttryck i intervjuerna. Även om Zeta menar att behovet att prestera inte varit stort i församlingen poängterar Lambda att det var lätt att lyckas i ungdomsarbetet och Sigma att församlingen haft en tendens att lyfta fram ungdomarnas styrkor och utgå från dem. Ingen av informanterna nämner något om tillrättavisning inom ungdomsarbetet. Tillrättavisning är en viktig aspekt i utvecklingen av självkänslan, men den bör vara befogad. Samtidigt får den inte

angripa mottagaren som person utan vara riktad mot det hen gjort. Däremot verkar det som om församlingen kan vara speciellt bra på att uppmuntra och få ungdomar att känna sig bra. Att känna sig bra är en tillräcklig belöning för ansträngning och inläring att för motivera individen till att fortsätta lära sig i hopp om att uppleva känslan en gång till.

Känslan av att lyckas och vara kompetent har en kraftig höjande effekt på den särskilda självkänslan. Även om den särskilda självkänslan endast är temporär kan dessa känslor av kompetens och framgång ifall de är upprepade klumpas ihop och förvandlas till generell självkänsla, som är bestående. På detta sätt kan alltså en grund att bygga upp självkänslan på även senare i livet bildas i ungdomsarbetet. Det är alltså inte frågan om att självkänslan 30 år senare höjs av att individen en gång lyckades speciellt bra, utan snarare att de upprepade framgångarna fått hen att inse att hen kan klara av olika saker och är bra.

Speciellt starkt påverkas självkänslan av att individen får en möjlighet att själv ta ansvar och göra sina egna val. Detta har att göra med att individen då upplever att någon litar på hen. Att lita på någon är en enorm komplimang, och eftersom personer med låg självkänsla har svårt att acceptera komplimanger från sig själva och därför har ett speciellt stort behov av komplimanger från omgivningen är detta speciellt viktigt för just dem. Enligt Zeta, Tau, Sigma och Chi har deras församlingar varit speciellt bra på att ge dem och andra ungdomar förtroende och frihet att själva ta ansvar och göra val.

Zeta menar ändå att ansvaret som läggs på ungdomarna ibland också kan vara för stort. Hen berättar till exempel att de ibland höll ungdomssamlingar helt utan någon ungdomsarbetsledare eller präst, och påpekar att det för någon kan vara ett alltför stort ansvar. Speciellt bekymrad är hen av att ungdomarna ibland då de bad inkluderade väldigt tunga teman, som för någon kunde ha varit för mycket. Zeta upplever inte att hen själv tagit skada av detta, men menar ändå att en utbildad vuxen nog borde ha varit på plats för att kunna ge insikt i dessa teman.

Även tanken på att de kristna i hör ihop även om människan också separat har ett egenvärde spelar en stor roll för den aktiva församlingsmedlemmens självkänsla. Identitet skapas i stort i jämförelse med andra, och förutom det har man upptäckt att social acceptans spelar en

väldigt stor roll i uppbyggandet av självkänslan. Enligt min undersökning verkar just vi-känslan och gemenskapen i församlingsarbetet vara speciellt värdefullt i ungdomsarbetet. Informanterna upplever att de i ungdomsarbetet alltid kände sig trygga och välkomna. De poängterar det vänliga bemötandet av både anställda och andra ungdomar. Alla upplever att de trots olikheter passat in och känt sig accepterade, och Sigma upplever att de aktiva ungdomarna hade något gemensamt, även om hen inte kan sätta fingret på vad det var. Informanterna betonar även avsaknaden av konflikter, gräl och konkurrens.

Det kristna budskapet om allas lika värde hör definitivt till ungdomsarbetets styrkor vad gäller att jobba för ungdomarnas höjda självkänsla. Självkänslan höjs effektivt genom känslan av att vara ovillkorligt älskad och accepterad, men även genom att lyfta fokus från sig själv och uppriktigt hjälpa och stöda andra. Det är viktigt för människan att vara en del av något större än sig själv, och även att sätta upp mål som är större än hon själv. Detta uppmuntrar kristendomen till. Då allas lika värde betonas så starkt uppmuntras ungdomarna även till att ta hand om varandra. Det är ändå viktigt att även kunna ta emot hjälp.

Eftersom ungdomarna i församlingsarbetet har något gemensamt är det lätt att hitta nya vänner i ungdomsarbetet. Alla informanter berättar att de fått nya vänner i ungdomsarbetet även om Rho och Sigma upplever sig ha varit blyga och haft svårt att tala med främmande människor innan de började aktivt delta i ungdomsarbetet. Speciellt hjälpledarutbildningen verkar ha potential till att utveckla ungdomarnas sociala färdigheter mycket, och även göra dem modigare. Även detta har en kraftig inverkan på självkänslan. En relativt ny teori om självkänsla, sociometerteorin, menar i själva verket att självkänslan egentligen är ett sätt att mäta social acceptans på. Eftersom sociala färdigheter och kunskapen att handla rätt i olika situationer i högsta grad leder till social inkludering och acceptans höjer de därmed även självkänslan.

Även det stora åldersspannet och i ungdomsarbetet och arbetets långvarighet har en höjande verkan på självkänslan. Redan tidigare i detta kapitel nämner jag att människan skapar sin identitet i jämförelse med andra. Därför är det viktigt med långvariga kontakter och sociala sammanhang. Församlingens ungdomsarbete riktar sig till en väldigt stor åldersgrupp. Det är mycket möjligt att vara aktiv i ungdomsarbetet i 15 år så att man fortfarande hela tiden hör

till målgruppen. Dessutom upplever alla mina informanter att de i ungdomsarbetet hittat vänner för livet. Zeta poängterar även att det speciellt i skriftskolåldern var viktigt att känna sig accepterad även bland äldre deltagare i ungdomsarbetet. Zeta nämner också att församlingsarbetets andliga natur känns meningsfull för hen. Sigma säger samma sak, och menar till och med att ingen sekulär instans kunde tänkas uppnå samma stämning. Zeta upplever att det varit viktigt för hen att be och läsa Bibel tillsammans med de andra ungdomarna. Hen påpekar även att det i hens hemförsamling förekommit en del mer karismatiska handlingssätt, och upplever att det är av vikt att påpeka att vissa sådana kan tänkas vara skadliga för en del människor.

En av mina frågeställningar i denna avhandling är *Vad händer med självkänslan då människan av någon orsak inte längre deltar i ungdomsarbetet?* Jag hade trott att jag skulle ha fått se mer variation mellan självkänslan hos de informanter som fortfarande är aktiva i församlingens verksamhet, och därmed fortfarande har del i församlingens gemenskap, och dem som inte är det. Speciellt de som efter ungdomsarbetet "faller mellan målgrupperna" tänkte jag mig att skulle ha påverkats mer av ungdomsarbetets slut. Detta verkar ändå inte stämma. Jag ser ingen stor skillnad alls mellan den nuvarande självkänslan hos informanterna. Detta resultat är ändå sist och slutligen inte speciellt överraskande då man ser på det stora hela. Det tyder helt enkelt på att församlingsarbetet verkligen lyckats komma åt ungdomarnas generella självkänsla som är mycket svårare att rubba än den särskilda. Ifall endast den särskilda självkänslan påverkats hade det varit fullständigt möjligt att läget varit ett annat, men då även den generella självkänslan byggts upp har det blivit som Lambda säger: ungdomsarbetet har lagt grunden för en hög självkänsla, men idag är det nya erfarenheter som påverkar den.

Som sagt är det uppenbart att informanternas självkänsla har utvecklats sedan tiden då de aktivt deltog i församlingens ungdomsverksamhet. Informanterna själva menar att församlingen spelar en roll i utvecklingen, och jag tycker mig även se tecken på detta i deras svar. Det går ändå aldrig att med säkerhet sätta fingret på vad som påverkat självkänslan på vilket vis. Trots att en stor del av självkänslan visserligen grundar sig på erfarenheter och upplevelser har den även en genetisk aspekt.

I princip verkar det ändå vara så att församlingen är en spegling av Gud. Om församlingen därför är varm och välkomnande bidrar detta till en upplevelse av att Gud är varm och välkomnande. Då församlingen lyckas förmedla en bild av Gud som någon som verkligen bryr sig om individen och accepterar hen kan hen känna sig ovillkorligt älskad, vilket har en höjande effekt på självkänslan. Gud har skapat människan med en oändlig kärlek. Den kärleken kan inte ens synden rubba. Trots att människan gör fel älskar Gud henne ovillkorligt och förlåter henne. Att hon gör fel rubbar inte hennes värde. Individens uppgift är att tro på Guds ovillkorliga kärlek. Församlingens uppgift är att bevisa den.

Källförteckning

Litterära källor

Aalberg, Veikko. "Ehjän minän rakentaminen ja säilyttäminen markkinavoimien pyörityksessä nuoruusikäisten kannalta" i "*Imago Dei*". *Ihminen – Jumalan kuva vai terveydenhuollon tuote?* Redigerad av Social- och hälsoministeriet. 33-34. Helsingfors: Yliopistopaino, 2005.

Brown, Brené. *Resa sig stark*. Översatt av Maria Store. Örebro: Libris förlag AB, 2016.

Hagman, Patrik. *Om tron: Att söka den djupa verkligheten*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag, 2018.

Hallamaa, Jaana. "Jumalan kuvaksi hän hänet loi – mietelmiä esteettisestä kirurgiasta kristinuskon perinteen valossa" i "*Imago Dei*". *Ihminen – Jumalan kuva vai terveydenhuollon tuote?* Redigerad av Social- och hälsoministeriet. 19-21. Helsingfors: Yliopistopaino, 2005.

Illouz, Eva. *Därför gör kärlek ont. En sociologisk förklaring*. Översatt av Svenja Hums. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 2013.

Johnson, Maarit. *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur AB, 2003

Jokiperä, Tiina. *Vähemmistöraportti: Keski-Porin seurakunnan yli 18-vuotiaiden poikien motivaatiotekijät isostoiminnassa*. Helsingfors: DIAK, 2016.

Lindwall, Magnus. *Självkänsla: Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur AB, 2011

Lockley, Dr. John. *Deprimerade kristna – finns vi?* Översatt av Janne Carlsson. Aneby: KM-förlaget, 1992.

Masreliez-Steen, Gunilla & Modig, Maria. *Självkänsla: Kvinnlig, manlig – mänsklig*. Göteborg: Natur och kultur, 1982

Matikka, Asko. *Matkalla paranemiseen: Ajatuksia armon evankeliumin parantavasta voimasta ja Jumalan rakkauden todeksi elämisestä* Helsingfors, Uusi Tie 1997

McDowell, Josh. *Sinua ei luotu turhaan – Minäkuvasta ja terveestä itsetunnosta*, översatt av Salme Moksunen. Lojo: Karas-sana, 1985.

Pyszczyński, Tom & Kesebir, Pelin. *An existential perspective on the need for self-esteem*.
Colorado Springs: University of Colorado, 2013.

Svenska Bibelsällskapet, Bibel 2000

Intervjuer

Chi, 07.11.2020 via Zoom. Transkriberad 15.12.2020.

Lambda, 29.10.2020 via Zoom. Transkriberad 10.01.2021.

Rho, 07.11.2020 via Zoom. Transkriberad 04.01.2021.

Sigma, 03.11.2020 via Zoom. Transkriberad 30.11.2020

Tau, 07.11.2020 via Zoom. Transkriberad 05.01.2021.

Zeta, 28.10.2020 via Zoom. Transkriberad 05.11.2020.

Bilagor

Bilaga 1: Svenskspråkig intervjuguide

Jag studerar teologi vid Åbo Akademi, och skriver min avhandling pro gradu inom praktisk teologi om ungdomsarbete och självkänsla. Jag vill gärna spela in dina svar, om det är okej? Du kommer att vara helt anonym under hela processen. Är det något du undrar över innan vi börjar?

Bakgrund

- Jag intervjuar just dig på grund av att du förut varit aktiv i församlingens ungdomsarbete. Är du fortfarande aktiv i församlingens verksamhet?
- I vilken typ av verksamhet? / Varför inte?
- Vad lockade dig till församlingens ungdomsverksamhet?
- Finns det någon specifik händelse eller situation som du kommer ihåg från ungdomsarbetet?
- Var det viktigt för dig att det var just församlingen som ordnade verksamheten?
- Hade du andra hobbyer? Vilka?
- Hur minns du skolan under den tiden?
- Fanns det något som begränsade ditt presterande i skolan och/eller ditt görande på fritiden?

Självbild, självkänsla

- Om du tänker tillbaka till tiden då du var aktiv i ungdomsarbetet, hur skulle du då ha beskrivit dig själv?
- Hurdan tror du att de andra ungdomarna tyckte du var?
- Hur bemöttes du av de anställda?
- Upplever du själv att församlingens ungdomsarbete har spelat någon roll i din utveckling? På vilket vis?
- Hur skulle du nu bäst beskriva dig själv?
- Hur upplever du att du blev bemött i församlingen? → Hur upplever du att du blev bemött i skolan, hobbyer...?
- Hur bra upplever du att du var på dina övriga hobbyer?
- Hur bra upplevde de andra i dina hobbygrupper att du var på dem?
- Var du nöjd med dig själv under ungdomsåren?
- Är du nöjd med dig själv nu?
- (Hur mycket tror du din tid i församlingen inverkat på den utvecklingen?)

Gudsbild, religiositet

- Upplever du att du hade en kristen tro i din ungdom?
- Hur upplever du att din tro/religiositet utvecklats sedan dess?
- Hur skulle du beskriva Gud?
- Hur tror du Gud såg på dig? Hur ser Gud på dig nu?

Finns det något mer du vill berätta?

Har du något du vill fråga?

Bilaga 2: Finskspråkig intervjuguide

Opiskelen teologiaa Åbo Akademissa, ja kirjoitan käytännön teologiassa gradua nuorisotyöstä ja itsetunnosta. Mikäli sinulle sopii, tallettaisin mielelläni puhelun. Olet tietenkin koko työssä täysin nimetön. Onko sinulla vielä tähän liittyviä kysymyksiä ennen kuin aloitamme?

Tausta

- Haastattelen siis sinua, koska olet aiemmin ollut aktiivinen seurakunnan nuorisotyössä. Oletko vielä aktiivinen seurakunnan toiminnassa?
- Minkälaisessa toiminnassa? / Miksi et?
- Miten päädyit nuorisotyöhön?
- Muistatko erityisesti jonkin tietyn tapahtuman tai asian nuorisotyöstä?
- Oliko sinulle tärkeää, että juuri seurakunta järjesti toiminnan, johon osallistuit?
- Oliko sinulla muita harrastuksia? Mitä?
- Millaisena muistat koulun samaan aikaan?
- Rajoittiko joku pärjäämistäsi koulussa ja/tai vapaa-ajan tekemistäsi?

Minäkuva, itsetunto

- Muistele aikaa, jolloin olit aktiivinen nuorisotyössä. Miten olisit silloin kuvaillut itseäsi?
- Minkälainen luulet olleesi muiden nuorten mielestä?
- Miten koet että seurakunnan työntekijät kohtasivat sinut?
- Koetko, että seurakunta vaikutti jollakin tavalla kehitykseesi nuoruudessasi? Millä tavalla?
- Minkälainen olet omasta mielestäsi nykyään?
- Miten koet, että sinua kohdeltiin seurakunnan toiminnassa? → Miten koet, että sinua kohdeltiin koulussa, harrastuksissa jne?
- Miten hyvä olit omasta mielestäsi harrastuksissasi?
- Miten hyvä olit muiden mielestä harrastuksissasi?
- Olitko teini-ikäisenä tyytyväinen itseesi?
- Oletko nyt tyytyväinen itseesi?
- (Miten paljon uskot, että seurakunnan toiminta on vaikuttanut siihen kehitykseen?)

Jumalakuva, uskonnollisuus

- Koetko, että sinulla nuoruudessasi oli kristillinen usko?
- Miten koet, että uskosi/uskonnollisuutesi on kehittynyt nuoruudestasi?
- Miten kuvailisit Jumalaa?
- Miten luulet, että Jumala näki sinut nuoruudessasi? Miten hän nykyään näkee sinut?

Onko sinulla vielä muuta kerrottavaa?

Onko sinulla kysymyksiä minulle?