

# EXAMENSARBETE

## Född i frihet – Dömd till frihet?

– En kvalitativ studie om unga vuxnas  
förhållningssätt till valfrihet och väljande.



Examensarbete inom Socialpsykologi  
C-uppsats, 30 ECTS  
VT – 2008

Författare: Camilla Beckung

Handledare: Sabina Holstein-Beck  
Examinator: Anders Chronholm

## Abstract

Syftet med denna kvalitativa studie är att undersöka en grupp unga vuxna människors förhållningssätt till dagens ökade valfrihet och väljande. Det empiriska materialet består av intervjuer med ungdomar i åldern 20-24 år och har analyserats mot bakgrund av resonemang om individualisering, valfrihet och väljande förda av A.Giddens, Z.Bauman, U.Beck och B.Schwartz. Gällande hantering av valmöjligheter utgår arbetet ifrån teorier om *kognitiva dissonans*, *ontologisk trygghet* samt *lokus av kontroll*. Även tidigare forskning om ungdomars förhållningssätt till valmöjligheter behandlas.

Studiens huvudresultat visar att ungdomarna bl.a. upplever utbudet av alternativa vägar att välja bland gällande exempelvis studieprogram, yrke, bostadsort eller resmål som meningsfullt och identitetsskapande. Vidare anses att informationssökande gällande olika alternativ tar mycket tid och kraft i anspråk, vilket kan vara påfrestande. Utbudet av varor och tjänster gör att det uppstår en känsla av press då man förväntas vara aktiv och finna det ”bästa alternativet”. Ungdomarna upplever att deras psykiska välmående påverkas av valalternativ först när de blir alltför många till antalet. Stress upplevs då på grund av önskan om att göra det bästa valet.

**Nyckelord:** *Valfrihet, valmöjligheter, valalternativ, individualisering, ungdomar, psykisk ohälsa, kvartslivskris.*

- Titel:** *Född i frihet – Dömd till frihet?*  
- en kvalitativ studie om unga vuxnas förhållningssätt till valfrihet och väljande.
- Författare:** Camilla Beckung
- Handledare:** Sabina Holstein-Beck
- Institution:** Institutionen för teknik och samhälle, Högskolan i Skövde
- Typ av arbete:** Examensarbete i Socialpsykologi, 30 ECTS.
- Antal sidor:** 57
- Tidpunkt:** Vt- 2008

## *Tack*

*Jag vill först och främst tacka mina närmsta för uppbackning, tips och råd under arbetets gång.*

*Jag vill också tacka min handledare, Sabina Holstein-Beck, för de rekommendationer kring arbetets innehåll som Du förmedlat. Tack Anni Tysk för ditt visade engagemang för mig som "inhoppad" student på Högskolan i Skövde. Det här arbetet hade eventuellt inte ens tagit sin början utan ditt varma bemötande.*

*Ett stort tack vill jag också rikta till mina informanter. Er tid och era berättelser är de förutsättningar som varit nödvändiga för att genomföra studien.*

*Jag vill sist, men inte minst, säga tack till Dig som tar dig tid att läsa det här arbetet för visat intresse!*

*- Camilla*

*Freedom is not merely the opportunity to do as one pleases; neither is it merely the opportunity to choose between set alternatives.*

*Freedom is, first of all, the chance to formulate the available choices, to argue over them - and then, the opportunity to choose.*

*-Charles Wright Mills*

# Innehåll

|  |           |
|--|-----------|
| Abstract.....  | I         |
| Förord.....  | II        |
| <b>1. INTRODUKTION .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.1. BAKGRUND.....</b>  | <b>1</b>  |
| <b>1.2. DISPOSITION .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2.SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>2.1. BEGREPPSDEFINITION .....</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>3. EMPIRISK METOD .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>3.1. EN KVALITATIV STUDIE MED INTERVJU SOM FORSKNINGSMETOD.....</b> | <b>7</b>  |
| <b>3.2. STUDIENS AVGRÄNSNINGAR .....</b>                               | <b>8</b>  |
| <b>3.3. HERMENEUTIK- EN FORSKNINGSANSATS.....</b>                      | <b>9</b>  |
| <b>3.4. URVAL OCH GENOMFÖRANDE AV INTERVJUER.....</b>                  | <b>10</b> |
| <b>3.5. MATERIALHANTERING OCH ARBETSPROCESS .....</b>                  | <b>11</b> |
| <b>3.6. VALIDITET, RELIABILITET OCH ETISKA ÖVERVÄGANDEN .....</b>      | <b>11</b> |
| <b>4. TEORETISKA PERSPEKTIV OCH TIDIGARE FORSKNING .....</b>           | <b>14</b> |
| <b>4.1. DET MODERNA SAMHÄLLETENS KONSEKVENSER FÖR INDIVIDEN .....</b>  | <b>14</b> |
| <b>4.2. TEORIER OM TRYGGHET OCH DISSONANS VID VALALTERNATIV .....</b>  | <b>16</b> |
| 4.2.1. <i>Ontologisk trygghet.....</i>                                 | <i>16</i> |
| 4.2.2. <i>Teorin om kognitiv dissonans.....</i>                        | <i>17</i> |
| 4.2.3. <i>Lokus av kontroll.....</i>                                   | <i>19</i> |
| 4.2.4. <i>Maximerare v/s Tillfredsställare .....</i>                   | <i>19</i> |
| <b>4.3. TIDIGARE FORSKNING .....</b>                                   | <b>21</b> |
| 4.3.1. <i>SOU 2006:77.....</i>   | <i>21</i> |
| 4.3.2. <i>Att hitta rätt väg in i vuxenlivet .....</i>                 | <i>22</i> |
| <b>4.4. REFLEKTION KRING TEORETISKA PERSPEKTIV .....</b>               | <b>22</b> |
| <b>4.5. EN SAMMANFATTNING AV VALDA TEORIER .....</b>                   | <b>23</b> |
| <b>5. RESULTATREDOVISNING OCH ANALYS.....</b>                          | <b>24</b> |
| <b>5.1. VALFRIHETENS DUBBLA ANSIKTE .....</b>                          | <b>24</b> |
| 5.1.1. <i>Villkorad frihet .....</i>                                   | <i>24</i> |
| 5.1.2. <i>Val och välbefinnande.....</i>                               | <i>25</i> |
| <b>5.2. STRESS I SAMBAND MED VAL .....</b>                             | <b>27</b> |
| 5.2.1. <i>Rädsla för att misslyckas.....</i>                           | <i>27</i> |
| 5.2.2. <i>Det självreflexiva jaget.....</i>                            | <i>28</i> |
| <b>5.3. BESLUTENS INVERKAN PÅ SJÄLVKÄNSLAN .....</b>                   | <b>30</b> |
| <b>5.4. ÅNGER, ETT VAL? .....</b>                                      | <b>31</b> |
| <b>5.5. ÄR GRÄSET GRÖNARE PÅ ANDRA SIDAN? .....</b>                    | <b>32</b> |
| 5.5.1. <i>Förväntningar på livet .....</i>                             | <i>32</i> |
| 5.5.2. <i>Jämförelsens möjligheter och dilemma .....</i>               | <i>35</i> |
| <b>5.6. OMGIVNINGENS INFLYTANDE VID BESLUTFATTANDE.....</b>            | <b>36</b> |
| <b>5.7. VAD ELLER VEM AVGÖR LIVET? GUD, ÖDET ELLER JAG? .....</b>      | <b>39</b> |
| <b>5.8. TRYGGHET, ETT HÖGT VÄRDERAT LIVSMÅL.....</b>                   | <b>40</b> |
| <b>6. SLUTSATSER.....</b>  | <b>43</b> |
| <b>7. SLUTDISKUSSION .....</b>   | <b>47</b> |
| <b>7.1. TEORIDISKUSSION .....</b>                                      | <b>51</b> |
| <b>7.2. FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING.....</b>                       | <b>52</b> |
| <b>8. REFERENSFÖRTECKNING .....</b>                                    | <b>53</b> |
| <b>SAMMANFATTNING .....</b>  | <b>56</b> |

BILAGA 1 - Intervjuguide

BILAGA 2 - Informerat samtycke

# 1. Introduktion

---

*I detta inledande avsnitt ges en bakgrund till uppsatsens ämnesområde, dess syfte och frågeställningar. Förhoppningen är att ge läsaren en förklaring till varför ämnet är relevant att belysa. Det avslutas med en disposition över uppsatsens kapitelindelning.*

---

## **1.1. Bakgrund**

Samhällets medborgare ställs idag inför ett stort antal valmöjligheter och valalternativ som inte existerade för en kort tid sedan. I det moderna västerländska samhället förväntas individerna göra individuella val inom i stort sett alla livsområden - från utbildning och pensionsförvaltning till klädstil och livsmedel. Antal områden där man kan välja har ökat, liksom antalet alternativ inom varje sådant område. För 50 år sedan fanns det i Sverige cirka 100 olika högskoleutbildningar att välja mellan. Idag är de olika inriktningarna runt 4000 till antalet. Valalternativen har ökat lavinartat inom flera områden i livet.

Förr i tiden styrdes livet i större utsträckning av fler fasta regler och rutiner än idag. Valmöjligheterna var, på gott och ont, för de flesta ganska små. Människans livsöde ansågs ligga i "Guds hand" och känslan av egenkontroll var begränsad. Detta kan vi se även idag i många av de traditionella samhällen där Guds vilja, ödet eller vidskepelser tros styra händelsers utgång. Den form av trygghet som denna livssyn medför har kommit att reduceras i vår del av världen. Man kan även se att en förskjutning skett ifrån en samhällelig nivå till individnivå i att bära fullt ansvar och ha kontroll över sitt egna liv. Därmed har en uppfattning om att individen själv är den som regisserar sitt liv kommit att växa fram.

Vilka blir då konsekvenserna för individen när hon upplever sig själv vara ansvarig för sina egna medgångar, respektive motgångar i livet? Tillvaron och världen omkring är konstant föränderlig, likaså en individs olika roller i tillvaron. En kvinna är t.ex. inte, till skillnad från gamla dagar, endast hemmafrun som tar hand om barn och hushåll. Idag kan hon vara butiksbiträde, student, mamma, hushållerska och fotbollstränare parallellt. Idag är det likaså inte ovanligt att människor sadlar om från ett karriärsområde till ett annat under en livstid. Möjligheterna finns där. Vi är inte heller på samma sätt som förr bundna till den samhällsklass våra föräldrar tillhörde. Med anledning av detta är det troligt att förväntningarna på att skapa ett framgångsrikt liv ökar när lockande livsmöjligheter i viss mån finns tillgängliga för alla. Dessa förväntningar kan

komma både inifrån individen själv, men också utifrån samhället eller genom förhoppningar från föräldrars sida. Frågan är vilka påföljder dessa förändringar får för dagens unga människor som är den grupp i samhället som snabbast tar till sig trender och skiften i samhällsstrukturen.

Trots att unga människors tillvaro har blivit rikare på många sätt så rapporterar statliga undersökningar att unga mår allt sämre. Ungdomar erbjuds möjligheter tidigare generationer inte kunnat drömma om, men glädje, tacksamhet och välbefinnande tycks trots detta lysa med sin frånvaro bland en stor skara unga människor som förväntas leva i sina ”bästa år”. Kan det stora utbudet av möjligheter vara *en* av orsakerna till att bidra med en känsla av otillfredsställelse och vilshenhet hos unga? En ökad medvetenhet om att ett bättre val eventuellt finns runt hörnet kan leda till att gräset alltid tycks vara ”grönare på andra sidan”. Upplevelsen att livet bestäms av de beslut individen fattar på egen hand kan tänkas medföra en upplevd större problematik vid beslutsfattande än den som funnits i tidigare generationer. Det alternativa sättet att se på hur valmöjligheter kan upplevas är de positiva konsekvenser som kommer med att individen har en stor grad av inflytande i sitt liv. Chansen att hitta ett alternativ som passar ens mål och vilja är förstås större om antalet utbildningsalternativ på högskolan är 4000 istället för 100.

För många infaller ett av de största valen vid 15 års ålder, vilket är när valet av gymnasieskola och programinriktning ska ske. Även vardagliga och personliga bestyr innebär val rörande typ av frisyr, klädstil, p-pillersort m.m. Efter gymnasiet ska individen ta ställning till om, när, var och till vad, hon ska vidareutbilda sig. Vidare skall hon välja körskola, pensionssparande, mobiloperatör och försäkringsbolag etc. när hon träder in i vuxenvärlden. Ytterligare ett val för många efter gymnasiet är vilken del av världen man ska ut och upptäcka innan man stadgar sig på hemmaplan. Den trygghet och förutbestämmdhet som skolan gett med sina fasta ramar fram till denna dag är nu borta.

Svenska Dagbladet publicerade i mars månad 2008 en uppmärksammat artikelserie om ungdomar mellan 20- och 30år och deras tillvaro idag. Bl.a. redogörs för den s.k. *kvartslivskris* som drabbar många unga människor och där

dagens valutbud spelar en central roll<sup>1</sup>. Begreppet myntades i USA och har sedan fått global spridning. Artikelserien fick en stor genomslagskraft. Antalet kommentarer och bloggar länkade till dess sidor växte snabbt och säger något om ett fenomen gällande för denna ålderskategori som först nu uppmärksammas.

Samhället genomgår en oupphörlig strävan efter att ge individen nya områden där hon på egen hand ska fatta självständiga beslut. Hon får allt större ansvar för sitt egna väl och ve, vilket även ger henne ett stort inflytande att kunna påverka sitt liv. Hur hanterar och upplever då unga människor detta ansvar de oundvikligen måste ta när de ska träda in i vuxenvärlden? Är friheten att välja en påfrestning eller en tillgång i deras liv?

Utvecklingen, kan vi konstatera, följer inget enkelt mönster. Samhället presenterar en mängd valmöjligheter men ställer också höga krav på unga att kunna hantera dessa. Det är därför intressant att se huruvida valfrihet och valalternativ upplevs som oproblematiskt för unga, eller om det finns en upplevd baksida av denna till synes guldkimrande tillvaro av möjligheter och alternativ.

## ***1.2. Disposition***

### Kapitel 1. Introduktion

I inledningsskapitlet introduceras läsaren för studiens ämnesområde. Valfrihetens tjänster och förtjänster begrundas. Introduktionen ger en bakgrund till studiens syfte och frågeställningar och motiverar valet att bygga uppsatsen kring just detta ämne.

### Kapitel 2. Syfte och frågeställningar

Uppsatsens kärnpunkt presenteras i detta avsnitt tätt följt av ett stycke där definiering görs av vissa begrepp som frågeställningarna innehåller.

### Kapitel 3. Empirisk metod

Detta avsnitt innehåller relevanta bakgrundsfakta till uppsatsens arbetsprocess samt en motivering till metodval. En analys av studiens reliabilitet och validitet samt etiska överväganden tas även upp.

---

<sup>1</sup> För vidare läsning: [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel\\_933209.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel_933209.svd)

#### Kapitel 4. Teoretiska utgångspunkter

Kapitlet presenterar och kritiserar studiens teoretiska referensram. Utvalda teorier sammankopplas med tidigare forskning inom området.

#### Kapitel 5. Resultatredovisning och analys

Detta kapitel redovisar de empiriska resultaten som är indelade i åtta kategorier. Dessa resultat analyseras och sätts i förhållande till de teoretiska utgångspunkter och den tidigare forskning som studien vilar på.

#### Kapitel 6. Slutsatser

Arbetets frågeställningar besvaras i detta nästsista kapitel genom en summering av de framkomna resultaten. Avsikten här är att tydliggöra studiens slutsatser.

#### Kapitel 7. Slutdiskussion

I det avslutande kapitlet förs en diskussion byggd främst på personliga reflektioner om ämnesområdet och framkomna slutsatser. Förslag till vidare forskning presenteras och även funderingar kring de använda teorierna.



## 2. Syfte och frågeställningar

---

*Här presenteras först studiens syfte samt dess frågeställningar. Detta följs av en genomgång med definieringar av de begrepp i frågeställningarna som kan tolkas på fler än ett sätt och en förklaring till hur detta arbete använder sig av dem.*

---

Syftet med denna studie är att undersöka en grupp unga vuxna människors förhållningssätt till dagens ökade valfrihet och väljande.

### **Frågeställningarna är:**

- a, *Hur upplever samt förhåller sig informanterna till nödvändigheten att göra de val de ställs inför dagens samhälle?*
- b, *Upplever ungdomarna att dessa val påverkar deras psykiska välbefinnande?*
- c, *Kan ungdomarnas uppfattning om huruvida de själva styr utgången i livets händelser påverka deras sätt att hantera väljande?*

### **2.1. Begreppsdefinition**

#### ***Ungdom***

Definitionen av begreppet *ungdom* är omdiskuterat. Främst på grund av otydligheten kring hur långt ungdomstiden egentligen sträcker sig eftersom det som tidigare räknats som ungdomstid suddats ut med åren. "Ungdom" definieras enligt Nationalencyklopedin att vara "ung", vanligtvis mellan 15-30 år (Nationalencyklopedins webbplats 2008). Denna studie refererar till statens offentliga utredning om ungdomars psykiska ohälsa (SOU 2006:77), men i denna görs ingen tydlig definition av begreppet. Utifrån utredningens statistik rör det sig dock om personer mellan 15-29 år. När jag i detta arbete använder mig av begreppet ungdom syftar jag på en ålder mellan 19-24 vilket är det åldersspann mina informanter befinner sig i.

#### ***Valfrihet***

Med begreppet *valfrihet* menas i detta arbete att en individ själv kan välja hur hon ska handla. Valfrihet innebär också frånvaro av tvång och omständigheter som begränsar handlingsalternativen (Bonniers Svenska Ordbok, 2002).

### ***Val***

Ett *val* är ett möjligt beslut. För att ett val ska äga rum krävs minst två alternativ att välja mellan. Valet har en central position inom existentialismen. Enligt denna filosofiska ståndpunkt definierar människan sig själv genom sina val, vilket kan ge upphov till ångest (Wikipedia, 2008-03-20).

### ***Informant***

För enkelhetens skull vill jag förtydliga att en intervjuperson benämns antingen *informant* eller *respondent* i detta arbete.

### 3. Empirisk metod

---

Inledningsvis kommer metodologiska överväganden i samband med studiens förberedelsefas att presenteras. Därefter följer information angående vissa tekniska delar i studiens upplägg och en presentation av intervjupersonerna. Kapitlet avslutas med en diskussion gällande resultatens validitet och reliabilitet, rollen som ”forskare” och etiska aspekter.

---

#### **3.1. En kvalitativ studie med intervju som forskningsmetod**

Forskare försöker i kvalitativa studier göra företeelser begripliga och förstå dem utifrån den innebörd individerna ger dem (Ryen, *Kvalitativa intervjuer - från vetenskapsteori till fältstudier* 2004:14). Studiens syfte att studera ungdomarnas upplevelse och reflektioner kring valfrihet och väljande utgör därmed argumentet för ett val av en kvalitativ undersökning. Ett nästa steg i förberedelserna innebar en reflektion över metodval och det konstaterades att intervjuer tycktes kunna belysa mitt syfte och besvara mina frågeställningar bättre än andra valbara metoder. Observationer eller enkätundersökning skulle kunna fånga in en del av det som var tänkt att inrymmas i arbetet, men inte få fram det djup som semistrukturerna intervjuer kan göra. Vid en semistrukturerad intervju utgår intervjuaren ifrån en intervjuguide (se bilaga 1) med färdiga frågor men lämnar även utrymme för att följa upp intressanta spår genom att ställa frågor utöver de som konstruerats inför intervjun. En semistrukturerad intervju är således ett mellanting mellan ett fritt berättande och en styrd utfrågning. I praktiken betydde detta att frågorna i intervjuguiden ställdes till samtliga deltagare medan följdfrågorna varierade från intervju till intervju beroende på de svar som gavs. Då jag konstruerade min intervjumall, utgick jag från mina tre huvudfrågeställningar och försökte skapa frågor, som kunde tänkas besvara dessa. För att kontrollera att mina frågor verkligen gav svar på det jag önskade, samt att de var ställda i rätt ordning, gjorde jag en testintervju med en bekant innan de ”riktiga” intervjuerna genomfördes. I en intervjusituation har jag möjlighet att fånga upp informantens svar på en fråga och direkt ställa lämpliga följdfrågor. Detta kan ge mer uttömliga svar och man kommer närmre en bra förståelse av informantens upplevelse och tankar vilket ligger i linje med min hermeneutiska ansats (se 3.3.).

Då den kvalitativa bearbetningen alltid är präglad av den person som genomfört studien har jag tagit detta i beaktande (Patel et al., *Forskningsmetodikens grunder* 1998:99). Denna prägel kan exempelvis gestaltas i vissa typer av följdfrågor som jag som intervjuare ställer till mina informanter. Jag har dock försökt eftersträva

att närma mig arbetet så förutsättningslöst som möjligt. Läsaren måste likväl medvetandegöras om min socialpsykologiska förförståelse i området och i de teorier som jag använder mig av. Denna förförståelse påverkar oundvikligen arbetsprocessen, alltifrån dess början vid konstruerande av intervjuguide, till mitt sätt att behandla, tolka och analysera det empiriska materialet.

### **3.2. Studiens avgränsningar**

Som beskrivits ovan anser jag att ett besvarande av mina frågeställningar förutsätter en djupdykning i informanternas tankevärld. Jag ämnar således inte göra en heltäckande eller generaliserbar undersökning, utan har för avsikt att på djupet få insyn i ett fåtal informanternas åsikter och reflektioner kring ämnet valfrihet. Detta leder till en kunskap, som vi kan ha nytta av ur olika perspektiv, allt utifrån ett mikro- till ett metaperspektiv. Arbetet bör ses som en pilotstudie där framkomna slutsatser endast bör tillämpas på de informanter som ingår i studien.

Enligt Steinar Kvale (*Den kvalitativ forskningsintervjun* 1997:99) avgörs antalet intervjuer i den kvalitativa undersökningen av när materialet känns ”mättat”, d.v.s. när forskaren fått reda på det hon behöver för sin undersöknings syfte. Detta blir med andra ord en bedömningsfråga och kan innebära en ofantlig mängd intervjuer, men vad som är viktigt är att antalet är sådant att grundliga analyser kan genomföras. För att detta ska möjliggöras bör därför antalet intervjuer begränsas till en rimlig nivå. Inom kvalitativ forskning är med andra ord inte det viktiga att se till *hur många* personer som ser på situationen på ett visst sätt, utan att istället granska hur den enskilda människan upplever världen (Ryen, 2004:77).

Valet att begränsa antalet informanter till fem motiveras av den restriktiva tidsram, som utgörs dels av mig som ensamförfattare av uppsatsen, dels av uppsatskursens totala omfattning. Ett genomförande av ett större antal intervjuer skulle kunna tillföra uppsatsen än mer dynamik då analysen skulle ha utgått ifrån ett bredare material med fler reflektioner och infallsvinklar. Detta har dock fått vägas mot intentionen och viljan, att med den begränsade tidsramen kunna förbereda, bearbeta och analysera det empiriska materialet på ett grundligt och korrekt sätt.

Orsaken till val av representanter från båda kön är för att se på vilket sätt kön kan utgöra en av de faktorer som ger skillnader i uppfattningar och svar. Andra bakgrundsfaktorer som kan påverka studiens resultat är även etnicitet och

klasstillhörighet. Ett större urval av informanter, där även aspekter såsom politisk och etnisk- kulturell bakgrund kunde inrymmas vore därför intressant i vidare forskning, då detta kan ge andra intressanta perspektiv och resultat.

Valet att basera studien på intervjuer med unga män och kvinnor i åldern 20-24 är motiverat av att denna åldersgrupp i Sverige befinner sig i en livsfas där exponeringen av valmöjligheter är extra påtaglig och där stora beslut skall fattas. Individen har då avslutat gymnasiet och eventuellt börjat yrkesarbete eller påbörja ett högskoleprogram. Vissa har hunnit lämna sitt föräldrahem och flytta till annan ort. Det är en mängd ställningstaganden man i och med dessa val ställs inför. Likaså anses ungdomar i samhällsdebatten vara den grupp som är mest trendkänslig och påverkbar under sociala förändringar i samhället.

### ***3.3. Hermeneutik- en forskningsansats***

Denna studie bygger på en ansats i den hermeneutiska förståelseskolans anda. Enligt Ödman (*Tolkning, förståelse och vetande* 1988:9) är hermeneutik en förståelseinriktad empirisk-holistisk forskningsansats där tolkningar av språk och handlingar används för att förstå människor och deras avsikter. Inom detta synsätt ses kunskap som något som nås genom just tolkningar. Valet av denna ansats föll sig därför naturligt då en av ambitionerna med arbetet är att vara tydlig i förmedlandet av att framkomna slutsatser baseras på just författarens egna tolkningar av informanteras berättelser. Inom ramen för den hermeneutiska forskningstradition söks inga absoluta sanningar, då sådana inte finns enligt den hermeneutiska kunskapsteorin. Forskningen inom denna tradition handlar ofta om vardagliga situationer, där behovet av tolkning är en förutsättning för förståelse av situationen. Inom ramen för denna studie innebär ett uppsatsskrivande i hermeneutisk anda, att jag i bästa mån försöker sätta mig in i mina informanternas upplevelser av valfrihet och väljande, för att sedan genom reflektioner och analyser sätta in dessa i ett större sammanhang med utgångspunkt i de primärdata jag valt att använda mig av.

### 3.4. Urval och genomförande av intervjuer

Vid mitt urval av informanter var ett avgörande kriterie informanternas ålder och både kvinnor och män skulle finnas representerade. I sökandet efter frivilliga intervjupersoner sattes lappar upp i ett större bibliotek samt ett studentboende med en tydlig informerande beskrivning om studiens syfte och intervjupersonernas anonymitet vid eventuellt deltagande. I studenthemmet bodde studenter som läste olika studieprogram. Vid intresse av att delta ombads man kontakta mig via mail eller telefon. De föll sig så att det var tre kvinnor respektive två män som först hörde av sig och dessa kom sedan att intervjuas av mig. Vi kom gemensamt överens om var intervjun skulle äga rum och vid fyra tillfällen valdes ett avskilt rum i ett allmänt bibliotek och vid ett tillfälle i en kyrka, där informanten arbetade.

En semistrukturall intervju genomfördes med tre kvinnor respektive två män 20-24 år (se bilaga 1). Dessa har tilldelats fiktiva namn och presenteras i nedanstående tabell.

| <b>Namn</b>    | <b>Ålder</b> | <b>Sysselsättning</b>                     | <b>Uppväxtort/Boendeort</b> |
|----------------|--------------|---|-----------------------------|
| <i>Lina</i>    | 22           | Studerande- Komvux                        | Ungern / Storstad           |
| <i>Johanna</i> | 20           | Studerande- Kostekonomprogrammet          | Större tätort/ Storstad     |
| <i>Maria</i>   | 24           | Studerande- Franska, Folkhögskola         | Mindre tätort/ Storstad     |
| <i>Peter</i>   | 23           | Studerande- Bibliotekarieutbildning       | Mindre tätort/ Storstad     |
| <i>Stefan</i>  | 20           | Yrkesarbetande- Ungdomsledare inom kyrkan | England/ Mindre tätort      |

Strax innan intervjun påbörjades fick informanterna ta del av samt signera ett blad för informerat samtycke (se 3.6.) Detta innehöll specifik information riktad till intervjupersonen om anonymitet, möjligheten att avbryta ett deltagande samt studiens syfte. Likaså presenterades det sätt varpå intervjumaterialet skulle hanteras.

### **3.5. Materialhantering och arbetsprocess**

Varje intervju bandades efter samtycke från informanten. Dessa transkriberades ordagrant samma dag de genomfördes då jag ansåg det viktigt att kunna återge vad som sagts vid intervjutillfällena så precist som möjligt. Pauser och betoningar i tal anmärktes för att kunna väga in även dessa vid tolkningen av materialet. Informanterna gavs genast fiktiva namn vid transkriberingen för anonymitetens skull.

Jag har eftersträvat att ha ett så öppet förhållningssätt som möjligt till informanternas upplevelse och syn på mitt valda ämnesområde. I resultatredovisningen och analysen av materialet varvas direkta citat med sammanfattningar av informanternas berättelser. Vid analysen av intervjumaterialet försökte jag finna kärnan i materialinnehållet utifrån de idéer och begrepp som hämtats ur mina teoretiska utgångspunkter. En innehållsanalys gjordes på detta vis av materialet, som jag läste igenom ett flertal gånger för att kunna utröna gemensamma nämnare och för att finna lämpliga kategorier, att presentera resultatet kring. Enligt Bergström och Boréus (*Textens mening och makt* 2005:84) är tillvägagångssättet i en innehållsanalys särskilt lämpligt för att hitta mönster för grova jämförelser och kategoriseringar.

Efter analyseringen av resultaten reflekterades över vilka de framkomna slutsatserna var och hur dessa var kopplade till studiens teoretiska utgångspunkter, syfte och frågeställningar.

### **3.6. Validitet, reliabilitet och etiska överväganden**

God validitet, d.v.s. att studien på ett bra sätt mäter det den *avser* mäta (Patel, Runa & Davidsson, Bo 1998:85), har eftersträvat bl.a. genom ett noggrant övervägande av vilka frågor som skulle ingå i intervjuguiden. Urvalet baserades på hur väl frågorna kunde tänkas besvara studiens tre frågeställningar. Jag försökte formulera frågorna på ett så tydligt och korrekt sätt som möjligt, för att minimera möjligheterna till tolkning av dem. I analysarbetet försökte jag att vara noga med att hålla mig till de begrepp, som är inkluderade i mina teoretiska utgångspunkter. Man måste även ta i beaktande det faktum att mina informanter väljer både medvetet och omedvetet att i sina berättelser lämna ut valda delar av

sig själv. Av olika orsaker, så som exempelvis personlig integritet, kan de tänkas utelämnat viss information, som skulle kunna vara av intresse för att besvara mina frågeställningar. Betydelsen av att vid utlämnande av personlig information, också känna förtroende för den som intervjuar är i högsta grad individuellt och påverkar hur materialet ser ut, som jag fått att arbeta med. I min studie har ett förtroendekapital mellan mig och mina respondenter inte kunnat byggas upp innan intervjutillfället på grund av uppsatsens begränsade tidsram. Vad som också måste tas i beaktande är det urval av informanter, som kom att delta i studien. Resultatet har präglats av deras bakgrund, men eventuellt också av deras personliga motiv till att delta, vilka jag inte känner till. De kan ha ställt upp på intervjun av en rad olika orsaker, så som en allmän nyfikenhet kring ämnet, ett intresse för intervjusituationen i sig, eller av en solidarisk önskan om att kunna hjälpa en ”medstudent”.

Jag har eftersträvat god reliabilitet i mitt arbete genom att redovisa dels min intervjuguide som bilaga till uppsatsen och dels hur jag tänkt vid utformandet av den. Jag övervägde frågornas formulering och begreppsinnehåll noga i syfte att undvika normativa frågeställningar och risk för styrning av respons. De flesta frågor var också av en öppen karaktär för att undvika eventuell styrning. Jag har också beskrivit hur urvalet gått till och redovisat hur intervjuerna genomförts. Studiens tillförlitlighet är dock beroende av fler saker, bl.a. den eventuella intervju-effekt som kan uppstå vid intervjutillfället (Patel et al., 1998:88). Denna effekt är ett resultat av intervjuarens uppträdande och att individerna, påverkade av detta, responderar på det sätt som de tror förväntas av dem. Alla intervjuer har spelats in så att jag ordagrant kunnat förmedla delar av den empiri som informanterna försett mig med. Detta är viktigt, för att i efterhand vid lyssnande av materialet kunna upptäcka eventuell påverkan jag som intervjuare haft på den respons jag fått av mina informanter.

Jag har eftersträvat att följa Vetenskapsrådets forskningsetiska principer som finns för att bl.a. skydda individen från kränkning och garantera anonymitet (Vetenskapsrådets webbplats 2008). Dessa fyra riktlinjer är; informationskrav, nyttjandekrav, konfidentialitetskrav samt samtyckeskrav. Vid intervjutillfället skrev informanterna under ett dokument om informerat samtycke i syfte att informera dem om deras rättigheter (se bilaga 2). Respondenterna blev varse om möjligheten att närhelst kunna avbryta deltagandet samt möjligheten att inte



besvara frågor som upplevdes känsliga. Informanternas konfidentialitet intygades och har beaktats i form av att de efter intervjun genast tilldelats fiktiva namn och att all personlig identifierbar information inte sparats i något dokument. De fick bekräftat att materialet endast skulle användas i syfte att färdigställa detta uppsatsarbete och jag var tydlig med hur det ofärdiga materialet skulle komma att hanteras, samt vad som skulle ske med den färdiga uppsatsen. Respondenterna blev erbjudna att ta del av uppsatsen innan inlämnandet av den i syfte att kunna påpeka de delar av resultatredovisningen, där de eventuellt upplevt sig missförstådda. Två informanter önskade detta vilket också skedde, men någon ändring i materialet var inte nödvändig.

## 4. Teoretiska perspektiv och tidigare forskning

---

*För att kunna förstå och förklara hur unga människor tänker och agerar utifrån de valmöjligheter som står dem till buds utifrån ett macroperspektiv presenteras först idéer utav de moderna teoretikerna Anthony Giddens och Zygmunt Bauman. Dessa båda sociologer har ägnat sig åt att analysera kännetecknen för det moderna samhället och den samtida människan. För att se på studiens frågeställningar utifrån ett microperspektiv behandlas även Giddens teori om den ontologiska tryggheten, Leon Festingers kognitiva dissonanst teori samt studier gjorda av den amerikanska forskaren Barry Schwartz. Schwartz har forskat i USA kring valfrihetens paradoxala konsekvenser för den moderna människan.*

---

### **4.1. Det moderna samhällets konsekvenser för individen**

Som en påföljd av det moderna samhällets utveckling och den ökande individualiseringen menar Anthony Giddens att den samtida människan karaktäriseras av att se på sig själv som ett reflexivt projekt. Detta s.k. *jagprojekt* gör att hon oupphörligen ”uppfinner” sig själv (*Modernitet och självidentitet*, 2002:26). Det är upp till varje individ att skapa sig sitt liv och sitt själv i en form av ”självkonstruktionsprocess” (Giddens, 2002:99). För människan innebär strävan att i varje stund leva reflexivt en förhöjd medvetenhet om egna tankar, känslor och kroppsförnimmelser. På detta vis ska *självet* hela tiden utforskas och återskapas (Giddens, 2002:45). Giddens säger att denna strävan för med sig flera risker. Bl.a. kan en rädsla och oro för framtiden uppstå, när individen kontinuerligt reflekterar över nya handlingsmöjligheter, gör upp med sitt förflutna och bryter gamla vanor i strävan efter oberoende. Giddens menar att det moderna samhället erbjuder individen ett oändligt antal val, men samtidigt liten vägledning i hur hon skall hantera dessa. I tidigare generationer gav olika traditioner hänvisning om detta, men då traditioner inte längre styr människors liv, ges fritt utrymme för tolkning och människan är därför alltmer utlämnad till att ge sin tillit till olika experter när beslut skall fattas (*Modernitetens följder*, 1996:34). Giddens ser utbredningen av självhjälpsböcker och samtalsterapi som ett svar på människors sökande efter trygghet i sitt reflexiva skapande. Hos en terapeut, psykolog eller ”coach” kan individen finna den ”livsvägledning” som det traditionella samhället kunde erbjuda (Giddens 2002:46). Expertishjälpen återfinns även inom andra områden såsom rättsväsende, sjukvård eller konsumtion. Experterna finns överallt och ger människor en känsla av säkerhet och riktning i livet. Individen har idag även tillgång till mycket av den kunskap som tidigare var begränsad till experterna. Detta ökar förväntningarna och kraven på experterna och deras kunskaper, men också på individen. Experterna måste

kontinuerligt uppdatera och utöka sin expertis, eftersom kunskapen efter en kort tid riskerar att bli inaktuell i ett samhälle med ett hektiskt informationsflöde.

Zygmund Bauman skriver i sin bok "Det individualiserade samhället" (2002) om den kollektivistiska välfärdsstatens upplösning och på vilket sätt individualiseringen har blivit de postmoderna medborgarnas öde. Klass och kön är inte längre fasta orienteringspunkter utifrån vilka individen agerar utan individens identitet är istället något som måste uppfyllas (Bauman, 2002:174f). Från att våra liv tidigare ansågs predestinerade, förutbestämda, har de kommit att bli ett livsprojekt som även Giddens talar om. Bauman jämför dagens syn på arbete med den på människors relationer- man stannar kvar så länge det finns behov och begär. Han talar även om en "osäkerhet" som genomsyrar vår samtid och som främst är en följd av den globaliserade kapitalismen, som även ger en otrygg arbetsmarknad. Osäkerheten, liksom tvekan och brist på kontroll leder till ängslan hos individen (Bauman, 2002:58f). Nutidens upplösning av traditioner och institutioner leder till existentiell otrygghet, som knyter individerna till det oundvikliga faktum att det är deras val, som är det avgörande för resultatet. Otrygghet är det pris individen får betala för frånvaron av entydiga recept på hur hon ska leva ett tillfredsställande liv, tillsammans med frånvaron av kollektivets tryck i form av förväntningar och krav. Det lämnar henne ensam, att reflektera över sina handlingar utan några fasta ramar att ta hänsyn till. Individen får en ökad frihet att själv utforma sitt liv, men hamnar också i en slags otrygghet, som kan vara svår att hantera. Valfrihet kan alltså beskådas ifrån två håll - som en välsignelse *och* en förbannelse. Enligt Bauman är detta ett trauma. Människors upplevelse av otrygghetens obehag på grund av att så mycket i det dagliga livet ständigt ändrar sig och är oförutsägbart, har blivit större än frihetens behag. Den moderna människan lever i rastlöshet och oro inför livets alla möjligheter, vi är rådvilla i överflödet och känner samtidigt otillfredsställelse över alla nya önskningar som ständigt dyker upp inom oss och oupphörligt leder till besvikelser därför att de aldrig förverkligas enligt våra förväntningar.

Individualisering som begrepp har förändrats över tid, menar Bauman. Från att i tidigare generationer ha stått för en befrielse ifrån det tätt sammanhållna kollektivet, står det idag för ett tillstånd där individen tvingas att klara sig själv, samtidigt som hon söker efter något gemensamt att hålla fast i (2002:56). Enligt

Bauman är det ur den aldrig avgjorda kampen mellan trygghet och frihet som det eviga missnöjet skapas.

Den tyska sociologiprofessorn Ulrich Beck driver en tes om att individualiseringen frigör människor ur industrisamhällets sociala former, så som klass, skikt, familj och könsroller (*Risksamhället*, 1998:122ff). Beck menar att tidigare klassvillkor och familjerollers betydelse urholkas. Detta skapar nya möjligheter men också svårigheter för individen att veta hur hon ska utforma sitt liv. Han hävdar att det i dagens samhälle är lätt att tro att allt är möjligt och genomförbart, och när förväntningarna är höga ligger också besvikelser nära till hands. Tron att allt är möjligt gör att människor upplever brister i samhället och i sina liv, trots att de lever i en rikare tillvaro jämfört med bara ett par generationer bakåt i tiden. Enligt Beck lever vi idag i ett prestationssamhälle där det dyker upp nya möjligheter kontinuerligt, men också fler krav på att välja och prestera högt inom livets alla områden (1998:161,192).

Barry Schwartz som forskat inom området valfrihet och psykiska hälsa menar att det finns direkta samband mellan: 1) *det sätt* varpå människan fattar sina beslut, 2) hur nöjd hon är med dem och 3), en av vår tids största ”farsot”, – depression (*Valfrihetens tyranni*, 2004). Han framhåller att i ett samhälle där vi lägger stor vikt vid total frihet och obegränsade valmöjligheter, så skapas orealistiska förväntningar, som lätt leder till besvikelser och känslor av misslyckande (2004:14f). Ett ökat antal valalternativ leder till att förväntningarna på individen ökar att fatta ett rätt beslut och därmed också ansvaret för det fattade beslut. Vi är fria att skapa våra liv, men vet sällan vilka liv vi vill skapa då möjligheterna är oändliga.

## ***4.2. Teorier om trygghet och dissonans vid valalternativ***

### ***4.2.1. Ontologisk trygghet***

Med hjälp av Anthony Giddens teori om den *ontologiska tryggheten* vill jag belysa individens egen upplevelse av valmöjligheter hon ställs inför. Giddens menar att individen måste skapa *tillit* till vissa personer för att viss stabilitet ska råda inom henne i denna värld av oändliga valmöjligheter (2002:48). Tilliten skapar en skyddshinna mot alla potentiella händelser som kräver ett val av individen och som annars hade satt individen i handlingsförflamning. Graden av

personlig trygghet har alltså inflytande på hur människan hanterar och upplever beslutsfattande. När situationer blir känslomässigt och kognitivt desorienterade, som de *kan* bli i just valsituationer, leder detta till att känslan av trygghet rubbas ångest kan uppstå som följd.

Den ontologiska tryggheten grundläggs i barndomen och hjälper individen att hantera situationer i livet (2002:50). Tilliten till verklighetens utformning baseras på upprepade rutiner och en tilltro till de människor som finns med individen i dess barndom. Den grundläggande tilliten till människorna nära barnet bygger upp ett skydd så att individen kan se bort ifrån osäkerhet och faror som finns i omgivningen och gå vidare med sina vardagliga sysselsättningar med hoppfull inställning. Har en individ inte fått med sig denna trygghet kan konsekvensen bli att hon får svårare att hantera de valmöjligheter hon kontinuerligt kommer exponeras för senare i livet.

Med hjälp av rutiner tar människor den existerande verkligheten för given (2002:49). Med rutinerna begränsar vi ifrågasättandet av oss själva och vår omvärld. Skulle ångest trots detta uppstå, är den största faran med ångesten att den hotar integriteten i människans grundläggande trygghetssystem vilket i värsta fall kan leda till depression. Allt väljande som individen utsätts för idag leder troligen till att i alltför hög grad riva upp de rutiner och vanor som enligt Giddens håller ångest borta och som skyddar oss från en känsla av otrygghet.

#### **4.2.2. Teorin om kognitiv dissonans**

Leon Festinger utvecklade den s.k. *kognitiva dissonansteorin* under 1950-talet. Denna teori knyter främst an till min andra frågeställning genom föreställningen om att mängden upplevd dissonans påverkar huruvida beslutsfattande upplevs positivt, negativt eller neutralt. Dissonans betyder *motsättning* och är ett psykologiskt besvärande spänningstillstånd som uppstår inom människan när hon gör eller säger något som strider mot hennes värderingar eller livssyn (*A Theory of Cognitive Dissonance*, 1957:3). En situation när dissonans upplevs är t.ex. när en människa som är aktiv miljövän tar bilen till jobbet istället för ett kollektivt transportmedel. Råkar hon på vägen dessutom passera en kollektivbuss skulle hon bli påmind om sitt val och även i denna situation uppleva dissonans. En obalans, eller s.k. *dissonans* kan också uppstå när en individ kan se både för- och nackdelar

i ett och samma beslut. Individerna kan uppleva det besvärande när dissonansen blir alltför påtaglig och när det går så pass långt att hon blir oförmögen att fatta ett självständigt beslut på grund av att både för- och nackdelar framträder alltför tydligt.

Under dissonansens existens så försöker människor att undvika information som kan leda till mer dissonans. Detta kan exemplifieras med när unga människor blir erbjudna attraktiva erbjudanden om mobilabonnemang och efter att ha fattat ett beslut undviker att ta del av ytterligare förslag trots att de kontinuerligt exponeras för dem.

Dissonans är en oundviklig konsekvens vid beslutsfattande (Festinger, 1957:47). Hur mycket dissonans<sup>2</sup> en människa kommer att uppleva har visat sig bero på ett antal faktorer så som:

- Beslutets grad av betydelse.
- Den relativa attraktionen mellan det valda alternativet och det bortvalda.
- Belöning fås på grund av det val man gjort, alternativt- belöningen uteblir

Dessa faktorer kan appliceras i ett exempel vid val av utbildningsprogram. Trots att det idag inte är ovanligt att man byter från en karriär till en annan är valet av högskoleutbildning i de flestas fall ett avgörande och viktigt beslut. Det begränsade lånet från CSN räcker till max en och en halv utbildning. Belöningen i vårt fall kan man se som den faktorn huruvida utbildningen leder till ett önskvärt jobb. Om arbetsmarknaden sett gynnsam ut innan studenten påbörjat programmet och under dess gång kraftigt försämras kan detta påverka hans eller hennes övertygelse huruvida beslutet att påbörja utbildningen var rätt. Studenten kanske då överväger vad hon har att vinna respektive förlora på att fullfölja sin utbildning.

Det återstår att ta reda på om det kan finnas en skillnad vad gäller genus i graden av upplevd dissonans vid beslutsfattande. I vissa sammanhang talas exempelvis om att kvinnor har lättare än män att se på förhållanden utifrån fler perspektiv och infallsvinklar. Om detta stämmer, skulle man då kunna tänka sig att kvinnor upplever större dissonans vid valsituationer?

---

<sup>2</sup> Huruvida det går att objektivt mäta upplevd dissonans är något som man kan förhålla sig kritisk till. För vidare läsning om Festingers experiment se; Festinger 1957, kapitel 2 s.48-83

#### **4.2.3. Lokus av kontroll**

Utifrån en förståelse om informanternas syn på huruvida de själva avgör utgången av händelser förefaller det lämpligt att se om de tycks vara *externt* eller *internt* orienterade vad gäller *kontrollokus* (J.Rotter, 1966, *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*). Teorin om *kontrollokus* (eng: Locus of control) uppkom under 60-talet när Julian Rotter kunde konstatera att människor attribuerar saker som sker i deras omgivning dels som påverkbara och dels som stående utom personlig kontroll. Lokus av kontroll, eller *kontrollokus*, syftar på den ”plats” där kontroll upplevs finnas, inom eller utanför personen (Rotter 1966:1ff). Teorin beskriver till vilken grad individen upplever att händelser i livet är bestämt av egna personlighetsdrag och ansträngningar eller ett resultat av signifikanta andra, ödet eller en högre makt. Genom denna fokusering knyter teorin an till min tredje frågeställning som tittar på informanternas uppfattning om vad eller vem det är som styr utgången av händelser. En *extern attributionsstil* innebär att individen tillskriver faktorer utom egen kontroll som orsak till utgången av händelser. Som *externt* orienterad attribuerar man exempelvis ett dåligt tentamensresultat till att tentan var baserad på svåra frågor. Om en individ istället lägger skulden på egen inläsning eller brist på kunskap är hon istället *internt* orienterad. Min uppfattning är att beslutsfattande kan vara svårare att hantera som *internt* orienterad då individen upplever att utgången i händelser är avhängt av egen prestation. Den påföljande press som torde vara rimlig i och med denna upplevelse borde göra beslutsfattande mer påfrestande.

#### **4.2.4. Maximerare v/s Tillfredsställare**

Den amerikanska studien *Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice* (Lyubomirsky, Lehman, Monterosso, Schwartz, Ward, White 2002) kan hjälpa oss att förstå väljande och valmöjligheter utifrån Giddens och Festingers teorier om trygghet och dissonans. Denna studie gör gällande att vissa människor maximerar sina val på grund av att de inte kan känna tillfredsställelse med det ”näst bästa” alternativet (Schwartz et al., 2002:1178). Studien undersöker individuella skillnader i behovet av att maximera vid valsituationer. De använder sig av begreppen maximerare (*maximizers*) och tillfredsställare (*satisficers*) när de beskriver två olika karaktärer av människor och deras sätt att hantera beslutsfattande och sätt att agera i en situation som innehåller flera valalternativ. En människa som gör sina val utifrån tillfredsställelse värderar valmöjligheterna

tills de uppnår en godtagbar nivå. Att nå tillfredsställelse handlar för en tillfredsställare inte om att fatta det bästa beslutet, utan om att hitta ett valalternativ som duger. En maximerare är istället en person som alltid lägger ner mycket tid och energi på att kunna göra det perfekta valet. För maximerare kan ökade valmöjligheter leda till problem bl.a. eftersom de aldrig kan vara säkra på att de gjort det bästa valet om de inte fått undersökt all tillgänglig information om de olika valalternativen. I de fall tillfredsställare har gjort ett val och sedan upptäcker att det finns ytterligare valalternativ att välja bland följer mönstret att de nya alternativen ignoreras. Tillfredsställare önskar sällan fler valmöjligheter och ångrar inte beslut de tagit.

Om en person som agerar enligt en tillfredsställare exempelvis ska välja nytt telefonabonnemang kommer hon nöja sig med att jämföra endast ett fåtal av abonnemangsalternativen. Därefter kommer hon att fatta ett beslut och vara nöjd och tillfreds med detta. En maximerare kommer istället att försöka jämföra *alla* tillgängliga alternativ med varandra genom att vrida och vända på deras för- och nackdelar. Personen ifråga kommer sedan ha svårt för att fatta ett beslut och vara tillfreds med något av abonnemangen eftersom hon nu är så välbekant med deras för- och nackdelar. I vissa fall kommer sedan maximeraren uppleva en påtaglig dissonansen mellan det valda alternativet och de bortvalda och därför ångra sitt val.

Studien visar att maximerare uppvisar signifikant mindre självkänsla, lycka, optimism och tillfredsställelse och betydligt mer ånger och depression än tillfredsställaren (Schwartz et al., 2002:1184). Studien påvisar även att kopplingen mellan maximering och perfektionism är tydliga. Den visar också att maximerare oroar sig mer för sin relativa position till andra människor och jämför sig därför mer i sociala sammanhang än vad tillfredsställaren gör.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> För vidare utforskning av ämnet, läs B. Schwartz *Valfrihetens Tyranni* (2004) som erbjuder läsning i romanform.



### **4.3. Tidigare forskning**

#### **4.3.1. SOU 2006:77**

Den senaste av Statens offentliga utredningar kring ungdomars psykiska hälsa visar resultat som säger att den psykiska ohälsan i landet ökat markant bland unga. (*Ungdomar, stress och psykisk ohälsa, Analys och förslag till åtgärder* (SOU 2006:77). I rapporten presenteras statistik över sömnbesvär, huvudvärk, självmordsfrekvenser och andra stressrelaterade symtom kopplade till den psykiska ohälsan bland unga. Rapporten lyfter fram två huvudförklaringar till ungdomars psykiska ohälsa. Den ena är svårigheterna att finna arbete och den andra är den ökade individualiseringen (SOU 2006:77:249). Ungdomars möjligheter att förverkliga sig själva är större än någonsin, ändå tycks inte förmågan att hantera dessa möjligheter ha utvecklats lika snabbt som själva möjligheterna. Det svenska välfärdssamhället beskrivs som ett av de bästa i världen och individualisering ses som ett tecken på ökad välfärd.

Ett avsnitt i rapporten behandlar enbart differentiering och individualisering i det moderna samhället. En av effekterna av individualiseringen är att människor ifrågasätter det som tidigare sågs som självklart (SOU 2006:77:237). Sociala strukturer som familj, skola, nation och religion uppfattas inte längre som givna. En annan effekt av ifrågasättandet är att individuella problem tas på större allvar och blir till föremål för åtgärder (SOU: 2006:77:257ff). Resultatet blir att man upplever att den psykiska ohälsan har ökat medan det egentligen handlar om att vi idag lägger allt större vikt vid den. Vissa menar att det som tidigare sågs som en naturlig del av livet nu uppfattas som något fel som kräver åtgärder, gränsen mellan naturlig ledsenhet och depression har suddats ut.

Ytterligare ett samband mellan individualisering och ökad psykisk ohälsa är att människors levnadsvillkor stadigt har förbättrats och att detta bidragit till att förväntningarna på omgivningen har stigit i snabbare takt än de faktiska möjligheterna (SOU 2006:77:241ff).

En av rapportens slutsatser är att den ökade psykiska ohälsan är en konsekvens av individualiseringen och svårigheten för varje enskild individ att hantera och överblicka samtliga valmöjligheter. Rapporten visar även att psykisk ohälsa är vanligare bland flickor än bland pojkar.

#### **4.3.2. Att hitta rätt väg in i vuxenlivet**

Gunnel Jacobsson har i sin avhandling ”*On the threshold of adulthood*” (diss.2005) behandlat unga människors väg ut i vuxenlivet i början på 2000-talet. Hon konstaterar att många unga mellan 18 och 30 år i vår tid genomgår en s.k. *kvartslivskris*. Detta är ett begrepp och ett fenomen som identifierades först i USA av Abby Wilner. Robbins och Wilner beskriver i boken *Quarterlife Crisis*, (2001) problematiken som kan infinna sig hos individen i samband med den period av livet när vuxenlivet beräknas träda i kraft, vanligen mellan 21 och 29-års ålder. Boken blev en bestseller i USA och begreppet kvartslivskris blev snart allmänt vedertaget bland psykologer som slog fast att det finns en djup livskris som kan drabba unga i dessa år. Krisen menar författarna är en respons på en överväldigande instabilitet i tillvaron på grund av konstant förändring, alltför många valmöjligheter och upplevelsen av hjälplöshet (2001:4ff).

Jacobsson (diss.2005:69) pekar på att ungas oro och psykiska ohälsa grundar sig i *väljandet* och de konsekvenser ens val kommer att få. De stora valen inför studier och arbete har hon funnit vara en stor påfrestning. Samhället signalerar att individen har ett fritt val och detta ges exempel på i Jacobssons studie där flera av deltagarna beskriver att ”du blir det du väljer”. På så sätt har valen stor betydelse för identiteten. Detta förstärker individualismen och förmedlar att det är ditt eget ansvar att du lyckas. Misslyckanden blir därför svåra att hantera. Liksom Giddens betonar Jacobsson vikten av att som människa känna en grundläggande trygghet för att vilja växa upp och ”bli vuxen” och att denna trygghet är betydligt svårare att nå i vårt samhälle som det ser ut idag med konstant förändring.

#### **4.4. Reflektion kring teoretiska perspektiv**

Vissa av de teorier som behandlas i detta arbete är mer omfattande och har uppstått ur ett större sammanhang eller ur en huvudteori. Jag presenterar således endast en relativt ytlig del av dem i min studie. Den kognitiva dissonansteorin är exempelvis mycket komplex och innehåller ett stort moment psykologi som behandlar hjärnans hanterande av beslutsfattande processer. Kring denna teori kan man också ha ett kritiskt förhållningssätt till huruvida det är möjligt att mäta upplevd dissonans. Detta är något läsaren själv kan ta ställning till genom att läsa mer ingående om Festingers forskningsmetoder vid genomförandet av forskningsexperimenten.

#### ***4.5. En sammanfattning av valda teorier***

Individualiseringen innebär ett ökat utrymme för individen och ett minskat utrymme för det kollektiva. Giddens och Bauman är båda överens om att vår samtid kännetecknas av att individen ständigt tvingas konstruera sig själv och att hennes livsbana inte längre är given sociala mönster eller traditioner. Bauman tycks ha en mer dystopisk syn på detta samhällsfenomen till skillnad från Giddens. Baumans syn på valfrihet är att den främst bidrar till osäkerhet inom individen. Giddens talar mycket om dels vikten av att känna tillit till sina närmsta och dels den trygghet som individen genom sina närmast anhöriga förhoppningsvis fått med sig från sin barndom. Denna trygghet kan senare i livet ha inflytande över grad av upplevd dissonans i livets beslutsfattande situationer. Maximerare mår psykiskt sämre än tillfredsställare bl.a. på grund av att de upplever mer dissonans vid valmöjligheter. De finner det därför också svårare med ställningstaganden. Sett ur detta perspektiv skulle det eventuellt kunna förhålla sig så att maximerare skulle ha mindre ontologisk trygghet med sig från barndomen.

En möjlig tanke är att maximerare är mer av internt orienterade människor genom uppfattningen att händelsers utgång är beroende av den egna förmågan och att det därför "alltid" går att finna bättre alternativ. Externt orienterade individer skulle i så fall vara mer av tillfredsställare då dessa istället nöjer sig med det som är "gott nog" på grund av att de attribuerar kontrollen över livets skeenden till yttre omständigheter, snarare än till sig själva.

Tidigare forskning och utredningar visar på negativa tendenser med individualiseringen genom ökad stress och psykisk ohälsa. Min avsikt har dock varit att förhålla mig så neutralt som möjligt till vad min egna studie skulle komma att visa för resultat.

Jag tror att samtliga dessa teorier ger en bredd genom att visa på både ett mikro- och ett makroperspektiv och att de alla är användbara då det handlar om att analysera vad den ökade valfriheten innebär för de unga människor vars berättelser denna studie bygger på.

## 5. Resultatredovisning och analys

---

*Denna redovisning presenterar det empiriska material av intresse för att besvara studiens frågeställningar. Resultaten sätts i relation till de teoretiska utgångspunkter och den tidigare forskning som studien vilar på. Överflödiga ord, som t.ex. upprepningar och stakningar, är utelämnade i intervjupersonernas citat.*

---

### 5.1. Valfrihetens dubbla ansikte

#### 5.1.1. Villkorad frihet

Samtliga informanter upplever viss problematik med utbredningen av valmöjligheter, men de önskar samtidigt inte att motsatsen varit verklighet eller att dagens samhälle såg ut som det gjorde två-tre generationer bakåt med de begränsningar som var gällande då. Alla uttrycker en önskan om att ibland få slippa undan en del av det beslutsfattande vardagen för med sig. Stefan menar att det kan ta för mycket tid och kraft i anspråk att behöva ta ställning till så många val. Han menar att det inte alltid är värt att lägga för mycket energi på att väga något fram och tillbaka, om man inte får igen lika mycket i gengäld som det ”kostat” att fatta det där rätta beslutet. Stefan lyfter med detta exempel upp tidsåtgång som en aspekt att ta hänsyn till vilket även Johanna tänkt på. Man måste sätta upp en gräns för sig själv vilken tid det får ta för en att komma till beslut. Johanna förklarar att med en större tillgång av valalternativ så tar det längre tid att nå ett ställningstagande. I denna bemärkelse komplicerar det breda utbudet livet ytterligare. Om det fanns färre valalternativ att välja bland menar Johanna att hon helt enkelt kunde ägna mer tid åt viktigare saker än att exempelvis välja rätt brödsort.

Maria och Peter är tacksamma för känslan av stor valfrihet och tänker att deras far- och morföräldrar, och även deras egna föräldrar, var mer begränsade när de var unga. Maria menar dock att valfriheten är allt annat än obegränsad.

*Ens valmöjligheterna hänger i viss mån fortfarande på ens bakgrund och klasstillhörighet. Har man exempelvis olika ekonomiska förutsättningar så tror jag att det spelar roll i vad man kan välja bland. Men ens bakgrund verkar bli mindre och mindre avgörande. Sen tror jag att människor i väst lever i en falsk illusion om att alla världens möjligheter ligger framför deras fötter. Det finns ju fortfarande en mängd alternativ och möjligheter som vi inte saknar, eftersom vi inte exponerats för dem och därför inte känner till deras existens. På det viset är valfriheten villkorad. (Maria)*

Maria förklarar också att det finns val som inte är möjliga att göra eller som är förbjudna på grund av samhällets normer och värderingar. Det finns begränsningar, som t.ex. åldersgränser för alkohol och bilkörning eller

homosexuellas rättigheter att gifta sig. Ur denna synvinkel finns det saker vi trots allt inte kan välja vilket strider mot Baumans (2001) föreställning om att valfriheten skapar möjligheter, men inget som begränsar dem.

Maria tänker att de traditionella klassvillkoren och familjemönstren förlorat i relevans vad gäller individens livsmöjligheter. Detta resonemang känns igen i Becks syn på att människan i större utsträckning idag är hänvisad till sig själv och sitt eget öde när utvecklingen möjliggjort ett byte av samhällsklass för individen (Beck 1998:120).

### **5.1.2. Val och välbefinnande**

I Jacobssons (2005) studie konkluderas att förvirringen kring dagens alla valalternativ är en av de främsta orsakerna till ökad stress och psykisk obalans hos ungdomar som söker hjälp. När den unga människan söker stöd är det dock mycket vanligt att hon inte kan peka ut orsakerna till sin nedstämdhet. Det visar sig emellertid ofta handla om problematiken och förvirringen kring de många valmöjligheterna och höga prestationskrav.

Vid intervjuerna bekräftas inte denna bild från informanterna, trots att det i vissa fall råder skilda meningar. Johanna tror exempelvis *inte* att dagens utbredning av valmöjligheter påverkar hennes psykiska hälsa i någon riktning. Men hon uttrycker att hon kan bli väldigt irriterad på sig själv när hon alltför noggrant överväger vissa, enligt henne, oviktiga beslut.

*Jag kan ångra mig kring knäppa saker som i mataffären till exempel. Jag kan stå och överväga länge, länge vilken brödsort eller fil jag ska köpa. Och vad det gäller kläder så kan jag bli hopplös. Jag ångrar mig ofta när jag handlat hem ett plagg eller när jag står i kassan och ska betala. (Johanna)*

Hon kan bli förargad på sig själv när hon förstorar upp vissa beslut och gör dem viktigare och mer omfattande än vad de egentligen är. Johanna uttrycker också i det här sammanhanget att allting var så enkelt när hon var liten, då hennes föräldrar beslöt allting åt henne. Ibland drömmer hon sig tillbaka till den tiden. Schwartz et al. studie (2002) talar för att individer som maximerar val visar på mindre lycka och tillfredsställelse i livet mot bakgrund av att de även tenderar att vara perfektionister. Johanna, som i ovanstående exempel och i flera kommande, tenderar att tänka som en *maximerare* tror emellertid inte att det stora utbudet av

valalternativ påverkar hennes psykiska hälsa. Det enda spår hon märker att valfrihet lämnar kvar hos henne, är en uppkommande irritation över sitt velande.

Peter resonerar precis som Johanna och tror inte heller att hans välmående påverkas av den mängd val han har att ta ställning till.

*Först tänkte jag säga att än fler valmöjligheter skulle ha en negativ inverkan på mig...att det skulle bli för mycket liksom, men ....nägra valmöjligheter är ju viktiga för att skapa mening för en själv. I rätt mängd är det en positiv påverkan och om det blir för mycket kan det ha en negativ effekt. (Peter)*

Peter förklarar att om valalternativen hade varit fler inom exempelvis området jobb och karriär, så skulle det få konsekvensen att han blev mer kräsen i sitt väljande. När jobbmöjligheterna är små, som Peter menar att de är idag, så tar han istället första bästa tillgängliga jobb. Det ges då mindre utrymme för velande och tvivel, vilket han menar kan vara en positiv aspekt med färre valalternativ. Peter ger uttryck för att han blir mer kräsen och vill ha ”det bästa möjliga” då valalternativen blir fler. Detta fenomen beskriver Beck (1992) då han säger att människors förväntningar på ”det goda livet” ökar i takt med att de exponeras för fler alternativ.

Informanternas olika perspektiv på valfrihet som fenomen belyser det som SOU:s rapport (2006:77) lyfter fram angående att valfrihet bland unga ses utifrån två perspektiv. Dels uppfattas valfriheten som en källa till stress och dels som ett naturligt inslag i livet som man måste lära sig leva med. Den samlade bilden av informanternas upplevelse säger att valalternativ och valfrihet i viss mängd är positiv och viktig för meningsskapande och identitetsbyggande, men att det finns en övre gräns för när valalternativen blir alltför många och i och med det uppfattas som besvärande.

Ett par informanter framför att de skulle önska att det ”var lite mer som förr” då människans livsbana var mer utstakad i förväg och de alternativa vägarna var färre. De menar att de skulle må bättre av ett sådant utgångsläge. Det framkommer emellertid att de flesta informanter inte ser valfriheten som något hotfullt utan som en god förutsättning för att kunna lyckas i livet.

## 5.2. Stress i samband med val

### 5.2.1. Rädsla för att misslyckas

Stefan och Lena uttrycker att de kan uppleva både stress och press i samband med valsituationer. Lena menar att desto fler tillgängliga alternativ som finns, desto större blir pressen på henne att dels hitta, men också välja just det alternativ som kan tänkas bli ”allra bäst”.

*Jag kan ha nätter då jag inte kan sova utan ligger vaken och reflekterar över vad jag ska välja. Det kan handla om vad jag ska plugga eller hur det ska gå med bostad t.ex.. Min obeslutsamhet gör att jag på det viset säkert skulle må bra av att ha färre alternativ att välja bland. Det är som om ju fler alternativ som finns tillgängliga, desto större blir pressen på en att hitta just det som är allra bäst. (Lena)*

Även Maria menar att hon säkert skulle må bra av att ibland ha färre valalternativ att välja bland på grund av hennes ”konstanta obeslutsamhet”. Maria berättar att denna obeslutsamhet ibland ger henne upplevelsen av ett påtagligt obehag när hon står i valsituationer där hon måste bestämma sig inom en begränsad tid. Denna obehagskänsla kan tolkas grunda sig i den dissonans som uppstår mellan valalternativen (Festinger, 1957). För Maria handlar det i dessa fall om banala småbeslut i vardagen som val av glassort eller maträtt ifrån en meny. Den psykiska stressen i dessa lägen gör att hon helt enkelt inte kan bestämma sig. Hon förklarar att det känns som om hennes hjärna ”låser sig”. När dissonansen mellan valalternativen blir så påtaglig, som Maria berättar om, kan det leda till att hon inte längre tänker klart. Hon förklarar att hon i dessa lägen får överlåta beslutet till en vän eller så bestämmer hon sig för att inte välja alls. Festinger menar att ignorans är en av de metoder som kan användas för att bli av med dissonansen.

Bauman (2002) hävdar att människan för femtio år sedan fick sträva efter att slå sig fri ifrån sin familjebakgrund och klasstillhörighet. Idag är hon istället fri från första början. Utsuddningen av tidigare begränsningar, så som klasstillhörighet eller härkomstland, gör att individen får betydligt fler faktorer och valalternativ att förhålla sig till. Om det tidigare endast varit nödvändigt för henne att förhålla sig till andra inom hennes grupptillhörighet, så får hon idag istället jämföra sina prestationer och val med människor överallt ifrån.

Vid flera tillfällen uttrycker Stefan, som enda informant, att en stor stressfaktor för honom är anhörigas åsikter och bedömningar kring hans vägval.

*Alla kommer med sina åsikter och dessa måste jag väga in, känns det som. Man måste ju fatta det där beslutet, det ska kännas rätt och så vidare...det har jag kunnat må dåligt av. (Stefan)*

Stefan upplever att han förväntas väga in andras tyckanden. När denna faktor tillkommer vid ställningstagande tycks det förefalla som om Stefan upplever det besvärande, det sker en naturlig ökning av dissonans i tankarna. Desto fler faktorer att ta hänsyn till vid ett beslut, desto mer dissonans kan förväntas upplevas (Festinger, 1957).

### **5.2.2. Det självreflexiva jaget**

Maria gör ett antagande, om att det sätts en särskild press på unga människor, att ständigt reflektera över sin tillvaro och ta aktiva ställningstaganden när valmöjligheterna ser ut som de gör idag.

*Det är nästan som om man som ung förväntas nappa på en massa förslag om exempelvis nytt jobb, utbytesstudier eller fritidsaktiviteter bara för att möjligheterna finns. Är man en slö och trist människa bara för att man inte orkar flänga runt hela tiden? (Maria)*

Både Lena och Maria reflekterar över sitt konstaterande att när utbudet av valmöjligheter är stort och information om alla alternativ finns lättåtkomlig via Internet, så ökar pressen på individen att ta till sig dessa och utnyttja de ”bästa” av dem. Giddens (2002) framhåller att samtidens människor *förväntas* att reflexivt skapa sina liv och kontinuerligt omvärdera sig själva i syfte att nå framgång och lycka. Detta är ett av samtidens tydligaste karaktärsdrag, att man inte bara har möjlighet utan också förväntas, att aktivt reflektera över sin identitet (Beck, 1998, Bauman, 2001). Detta återspeglas i Lenas och Marias berättelser.

Stefan tycker att det kan vara svårt att tänka klart kring alla möjligheter, som erbjuds unga idag. Alternativen är så många. Han berättar om en pressad situation han upplevde efter gymnasiet då han skulle komma fram till vad han skulle ägna sig åt.

*Jag var jätteosäker. Det var ingenting som kunde övertyga mig och just det i sig var stressigt. Jag kände press, tiden rann iväg. Man ville verkligen inte välja fel och behöva ångra sig. Har man påbörjat en fyraårig utbildning så ska det kännas rätt. ”...” När det är för många alternativ som poppar upp så kan man inte tänka klart. Det är svårt att se vad man verkligen vill av alla de där möjligheterna. Resa? Plugga? Gå bibelskola? Det är jobbigt. (Stefan)*

Stefans berättelse vittnar om på vilket sätt den stora mängden valmöjligheter kan leda till stress och obeslutsamhet. Giddens (2002) och Bauman (2002) talar båda om samtidens oändliga möjligheter, men förklarar att det saknas verktyg för att



hantera denna valfrihet. Förvirring och obeslutsamhet uppstår när inte längre traditioner eller bakgrundsfaktorer såsom klasstillhörighet ger individen indikationer i hur hon ska utforma sitt liv. Giddens (2002) hävdar att dagens ”vägvisare” i form av coacher, psykologer och terapeuter därför spelar en viktig roll i det moderna samhället.

Stefan berättar även att han upplever livet jäktigt då det är så mycket som ska hinnas med.

*Jag är ju bara 20 år för sjutton och kan ändå känna mig gammal och stressad i allt som ska hinnas med! Men det är väl allas förväntningar och krav som ställer till det på det viset. När jag fyllde 19 och inte hade körkort tyckte folk det var konstigt. Det är så mycket prestige i mycket. Och det känns som om alla har väldigt bråttom med allt. (Stefan)*

Stefan säger i samband med detta att han tror att unga idag känner att de måste begrunda alla valmöjligheter bara för att de har möjligheten till det. Detta leder till en känsla av stress och jäkt. Den stress Stefan talar om kring känslan av att vara gammal trots att man är ung, är en del av det som kan uppstå i den *kvartslivskris* som Wilner och Robbins (2001) beskrivit drabbar många människor åren efter gymnasiet. Man har trott att man nu ska leva sina bästa år, men åren fylls istället med otillfredsställelse och känslan av att man skulle ha hunnit med så mycket mer eller valt andra vägar. Frågan dessa unga ställer sig blir: Är detta vad som ska föreställa mitt livs bästa år? (Wilner et al., 2001)

I samband med tal om stress berättar Johanna och Lena att de ställer höga krav på sig själva. Lena uttrycker en strävan efter perfektionism i det hon utför och kan lätt falla in i negativa tankar om att inte räcka till.

*Längtan efter det ”perfekta jag” finns inom mig, absolut. Jag hamnar ofta i situationer när jag ser saker i antingen svart eller vitt. Om jag inte är bäst så är jag värst! På nya platser eller i nya situationer så kan jag snart tänka att...nää, jag är inte tillräckligt bra. Jag känner att jag måste prestera hela tiden. Jag vill alltid nå högre höjder. (Lena)*

Johannas och Lenas upplevelse av att inte alltid räcka till speglar det som SOU 2006:77 och Beck (1998) talar om, att vi lever i ett prestationssamhälle som i sig själv genererar stress. Enligt Beck grundar sig vårt samhälle på att individen måste ta ansvar för kollektiva problem som uppstår, som exempelvis arbetslöshet.

### 5.3. *Beslutens inverkan på självkänslan*

Lena berättar att hennes självaktning växer i samband med att hon fattar beslut, men förklarar att hon också kan tycka synd om sig själv, när det slår henne att hon ska fatta flera livsavgörande beslut längre fram i livet.

*Varför måste jag bestämma ALLTING själv? Varför kan inte någon hjälpa mig undan det här? Men när jag väl fattat ett beslut då känns det tryggt. Jag fixade det! Och kanske har jag tagit ett steg vidare i livet genom beslutet. Det ger en sorts självkänsla. Jag har varit tillräckligt modig och kunnat bestämma mig. Det ger mig kraft. (Lena)*

Lena säger att hon ibland önskat att ansvaret kring väljande skulle kunna lyftas ifrån hennes axlar. Men å andra sidan, förklarar hon, att när hon fattat sina beslut så stärks både hennes självrespekt och självkänsla. Jacobssons (2005) studie visar på att valen har stor betydelse för ungdomarnas identitet och självbild eftersom samhället signalerar att allt är möjligt och att du därmed ”blir det du väljer”, dina val definierar dig. Detta förstärker individualismen och förmedlar att det är individens egna ansvar att lyckas väl. Det finns inga andra faktorer att ”skylla” individuella misslyckanden på. Upplevelsen blir att det är individens eget agerande som tagit henne till en viss punkt.

Precis som Lena påpekar även Stefan och Johanna att fattade beslut stärker självkänslan. Stefan berättar att varje fattat beslut i livet hjälper honom att lära känna sig själv allt bättre.

Eftersom flera informanter vittnar om att fattade beslut stärker självkänslan borde det vara av vikt att komma till beslut i ett så tidigt skede som möjligt. Detta eftersom man utifrån vissas berättelser kan se att utdragna beslutsprocesser tycks sänka livsglädje och självaktning. Schwartz (2004) forskning visar att maximerare tenderar att dra ut på beslut på grund av den tid som läggs ner på jämförelser. Benägenhet att i efterhand omvärdera och ångra sitt val är också vanligt. Tester har visat att maximerare subjektivt är mer nedstämda än andra, vilket förefaller troligt med tanke på vad informanterna berättat om kopplingen mellan tagna beslut och självkänsla. Om en individs val uppfattas vara en stor del av vad som definierar henne som person, kan man tänka sig att att hon skulle må väl av att vara säker och trygg i dem.

#### 5.4. Ånger, ett val?

Samtliga informanter utom Maria har någon gång upplevt att de ånkrat beslut de tagit. Maria berättar att hon är förvånad över att hon inte kan erinra sig ha ånkrat några beslut eftersom hon tycker sig alltid haft en besvärande beslutsångest. Maria visar här upp två karaktärsdrag som går emot varandra vad gäller teorin om maximerande och tillfredsställande (Schwartz et al., 2002). Teorin säger nämligen att maximerare ofta upplever beslutsångest och har, som ett resultat av detta, en tendens att ångra sina beslut.

Johanna förklarar att hon ofta ångrar sig kring små, och som hon uttrycker det, ”knäppa saker”. Det kan handla om vardagsinköp i mataffären, presentinhandling eller klädköp. På gymnasiet bytte hon till ett annat program efter ett år, men gymnasievalet är det enda val hon kan erinra sig att hon efter en tid ånkrat.

Lena har ett annat sätt att förhålla sig till ånger än övriga. Hon menar att hon istället för att ångra sig ”ändrar sig” och förklarar att när hon konstaterar att ett tidigare fattat beslut inte visar sig vara det rätta så ändrar hon sig och tänker att hon får ta det för var det är och se hur hon istället kan göra det bästa av saken. Det slår henne att därför inte ånkrat något beslut i livet. Detta är en form av copingstrategi som kan ses i ljuset av de rutiner Giddens (2002) hävdar att människan skapar för att dämpa ångest och känna trygghet. Det blir lättare för Lena att se ett ”felaktigt” gjort val som en ny möjlighet istället för ett personligt misslyckande. På detta vis minskar hon också den dissonans som uppstår inom människan när hon ångrar ett fattat beslut (Festinger, 1957). Eftersom dissonans leder till ett obehagligt och förvirrat tillstånd söker människans tankesystem efter vägar att kunna nå kognitiv harmoni och balans igen. Lenas sätt att hantera ånger genom att tänka att hon istället ändrat på sin inställning till ett tidigare fattat beslutet är ett sätt för henne att inte uppleva obehag och dissonans när hon konstaterar att ett ”felaktigt” val gjorts.

Vad det gäller att ångra beslut säger både Peter och Stefan att de istället försöker se på det hela som om de lär sig av sina misstag och att de gör vad de kan för att glömma det som de skulle ha gjort annorlunda om de fått välja om. Peter säger att han istället för att ångra sig är bra på att se fördelarna med det val han gjort. Att fokusera på fördelarna, som Peter gör, är en form av copingstrategi och ett relativt vanligt sätt att minska det spänningstillstånd, *dissonans*, som uppstår när

människor ångrar tagna beslut (Festinger, 1957). Det är också ett typiskt karaktärsdrag för tillfredsställare som genomgående är nöjda med sina val (Schwartz, 2004). Stefan säger att han inte vill vara en ”sådan slags människa” som ångrar sig och som är besviken och missnöjd med sitt liv. Han låter vid ett par tillfällen det framgå att det är viktigt för honom att i andras ögon framstå som en tacksam och självständig individ som fattar sina beslut baserade på egen vilja.

## **5.5. Är gräset grönare på andra sidan?**

### **5.5.1. Förväntningar på livet**

Tre av informanterna framför att de ibland funderar över var de skulle vara i livet idag om de fattat andra beslut och valt andra vägar tidigare.

*Livet består bara av så otroligt många alternativ...därför är det jättesvårt att välja. Man tänker, vad skulle ha hänt om jag tog den andra vägen? Var skulle jag då vara nu? Man mår inte bra av att tänka så. (Lena)*

Maria berättar om att hon ibland funderar över hur livet hade tätt sig om hon valt att stanna kvar i Nya Zeeland där hon arbetade i ett halvår. Hon säger att det inte tjänar något till att reflektera i sådana tankebanor. Även Stefan funderar ibland över var han skulle vara idag om han stannat kvar i England och inte kommit till Sverige som barn. Precis som Lena och Maria upplever även han det jobbigt att tänka så och säger att han därför undviker det.

Giddens (2002) menar att individens tendens att sätta sig själv i centrum och kontinuerligt ”återskapa” sig själv är ett tecken för en samtida människan. Det framkommer tydligt att flera informanter ständigt ifrågasätter sin nuvarande livssituation angående boende, studier och yrkesval och ibland blickar bakåt för att påminnas om vad de släppt taget kring och eventuellt gått miste om. De omprövar sig själva genom detta självkritiska förhållningssätt och ifrågasättande.

Flera av informanterna berättar likaså att de ibland tenderar att tänka att ”gräset är grönare på andra sidan”. Stefan och Maria talar båda om att ett sådant ”tänk” är vanligt bland unga och lyfter upp TV och Internet som en viktig orsak till varför det förhåller sig på det viset. Dessa medier menar Stefan förmedlar en mängd information om alternativa vägar att gå i livet och gör att individen ges stort utrymme att reflektera över allt det hon *inte* har eller gör. Han exemplifierar detta med att berätta om sina systrar som han många gånger hört kommentera TV-

program där unga människor lämnat sina hem och på vinst och förlust begett sig till varmare breddgrader.

*Mina systrar har då sagt till varandra; "Varför kan inte vi göra detsamma? Varför är vi kvar här hemma i kylan och fryser när vi inte måste?" Man tänker ju lätt så. Men jag tror det kommer en mognad med åren som gör att man förstår att det inte funkar på det viset. (Stefan)*

Men Stefan medger att även han själv tänker i liknande banor ibland och då frågar sig själv varför han inte valt andra vägar i livet eller hittat på samma saker som sina vänner.

*Ibland kan jag tänka att vissa personer verkar ha hunnit med så mycket eller gjort så mycket mer av sitt liv än jag. (Stefan)*

Det Stefan berättar om ger signaler om att diskrepansen mellan det egna valet och andras blir påtagligare i en värld med stort informationsflöde. Dagligen blir vi påmind, främst via olika medier, om de dörrar vi stängde bakom oss när vi valde att öppna en annan. Becks (2000) resonemang om att höga förväntningar på livet ofta leder till besvikelser stämmer väl in på Johannas beskrivning av sina tidiga tonårsdrömmar.

*Jag spelade länge i ett tjejjband och trodde att vi skulle slå igenom och att jag ekonomiskt skulle kunna leva på musiken...jag såg ju många andra som lyckades. Men ack, så fel jag hade. Det var riktigt frustrerande när jag sakteligen insåg att jag behövde välja en annan inriktning på mitt liv. Men efter en tid kom jag över det. (Johanna)*

SOU:s rapport berättar om hur unga ofta känner sig desillusionerade när de inser att deras drömmar inte är möjliga att nå. Orsaken till att detta ofta sker idag är en konsekvens av att de faktiska möjligheterna har ökat i och med individualiseringen i samhället, men inte i samma takt som ungdomars förväntningar och tro på vad som är möjligt att uppnå (Beck, 1992). Resultatet blir paradoxalt eftersom upplevelsen av brist ökar, trots att levnadsvillkoren har förbättrats. På grund av informationsflödet och TV-program där vanliga människor ges möjlighet att bli erkända och nå stjärnstatus över en natt tänds förhoppningar bland unga att kunna gå samma väg till mötes. Dock är skaran som når kändisskap denna väg mycket begränsad, något som det inte ges intryck av. Det hela skapar falska illusioner om livets möjligheter som inte sällan landar i besvikelser.

Maria önskar att hon var mindre känslig för den vardagliga exponeringen av alternativa vägar att gå i livet.

*Ibland sitter jag på bussen och får syn på en reklamannons om någon utländsk studieort långt hemifrån och då drömmer jag mig bort och fantiserar om hur livet skulle se ut om jag var där istället för hemma. (Maria)*

Hon avslutar detta resonemang med att säga att hon skulle vilja vara bättre på att leva mer i nuet och vara tacksam för de vägar hon valt.

Stefan berättar att han utan sin gudstro förmodligen skulle ha haft en strävan efter ett mer luxuöst liv med pengar och äventyr. Han förklarar att ett liv utan Gud kanske skulle lämna honom med en önskan om en större materiell rikedom och därmed även en viss otillfredsställelse i tillvaron.

Peter resonerar till skillnad från Maria och Stefan väldigt sällan över hur livet skulle kunna te sig annorlunda. Han säger att han har en viss motståndskraft mot exponeringen av nya alternativ som kommer i hans väg via Tv, Internet och tidningar. Han tänker att denna motståndskraft kan grunda sig på en rädsla för det som är obeprövat.

*Jag kan känna mig rädd för allt det där andra som jag inte känner till. Jag kan aldrig veta vad det jag inte prövat skulle kunna ge för konsekvenser, hur det till exempel skulle vara att bo på andra sidan jorden, eller plugga ett annat program på en annan skola. Det lockar mig inte att tänka på det. Eftersom jag är nöjd med mina val och hur jag har det så vill jag ju inte förlora det. Det ligger en trygghet i att veta vad jag har här och nu och det är värdefullt på sitt sätt. (Peter)*

Peter resonerar enligt det mönster som karakteriserar en *tillfredsställare* enligt Schwartz (2004). Han är nöjd med sina val och sin tillvaro och lockas inte av andra erbjudanden där han skulle kunna dra antingen en vinstlott eller en nitlott. Istället värdesätter han tryggheten i vetskapen om vilka livsomständigheter nuet ger honom. Detta gör att han även upplever mindre *dissonans* (Festinger, 1957) än *maximerare* eftersom han inte kontinuerligt ifrågasätter sin tillvaro.

När Bauman (2002) talar om en tvetydig frihet för individen menar han att valfrihet kan leda till förvirring och otrygghet. Frånvaron av direktioner och kollektivets vägledande funktion skapar många dörrar för individen att öppna eller ignorera. *Vissa* av informanterna tycks vara påverkade av detta och väljer att öppna dörrarna just för att de finns tillgängliga. Peter väljer istället att förbli passiv och se bort ifrån dem då han är nöjd med den tillvaro han redan har. Maria väljer ibland att istället inte välja alls och undviker val när det är möjligt. Det finns med andra ord flera sätt att förhålla sig till exponeringen av valmöjligheter i samhället. Kännetecknande för samtiden är emellertid att individen tvingas välja vägar, vare sig hon vill eller ej (Bauman 2002, Beck 2000, Giddens 2002). Även valet att undvika väljande, i den mån det är möjligt, är fortfarande ett val.

### 5.5.2. Jämförelsens möjligheter och dilemma

Informanterna skiljer sig åt i hur mycket de jämför tillgängliga alternativ innan de bestämmer sig för något av dem. Tre av dem menar att de ägnar mycket tid åt att jämföra olika erbjudanden innan de slår till, men är överens om att detta också är avhängt av vad det specifikt skall beslutas om. Johanna beskriver sig själv som en person som hela tiden strävar efter att få ut det maximalt möjliga av livet och att hon sällan är den som nöjer sig med det som råkar finnas till hands eller är mest lättillgängligt. I detta sammanhang berättar hon även att precis som hon har höga förväntningar på livet självt, så ställer hon också höga krav på sig själv och sina prestationer i skolan och på jobbet. Johanna agerar på detta vis enligt vad Schwartz (2004) benämner en *maximerare* som kännetecknas av höga prestationskrav i kombination med att jämföra alternativen mycket åt innan beslut kan tas.

Peter tycks agera i motsatt riktning till Johanna och förklarar att han vid konsumtionsbeslut sällan jämför olika sorter och priser. Han gör sina val för att ”bli nöjd”, vilket han säger att han i efterhand också blir. Detta är enligt Schwartz (2004) ett typiskt tecken för en *tillfredsställare*. Som vi kunnat se även i tidigare exempel så är Peter så gott som alltid nöjd med sina beslut och blickar sällan tillbaka och reflekterar över hur han kunnat välja annorlunda. Schwartz hävdar att de människor som inte överdrivet jämför alternativen åt sällan ångrar sina beslut i efterhand.

Lena finner det intressant att konstatera att hon agerar väldigt olika vid beslutsfattande beroende på om det rör sig om stora beslut eller typiska vardagsbestyr. Hon förklarar att hon inom områden som exempelvis berör yrkesval, bostadsort och partner överväger olika alternativa vägar till den grad att hon kan bli förargad över sig själv. Kring val som handlar om konsumtion ägnar hon dock nästan ingen tid åt jämförelse och tycker att det finns många alternativ som lever upp till hennes nivå av att ”duga”. Teorin om *maximerare* och *tillfredsställare* presenterar inte ett alternativ där människan beroende på omständigheter och område agerar enligt det ena eller andra sättet. Lena visar dock exempel på att hon vid mer avgörande beslut överväger valalternativen likt en *maximerare* och att hon vid materiell konsumtion snarare handlar enligt det *tillfredsställande* mönstret.

Vare sig Johanna eller Lena tar del av erbjudanden i postreklam och menar att de inte är intresserade av den information som tillhandahålls i denna typ av marknadsföring. Lena betonar att hon *inte* är en masskonsument. Hon förklarar att ingen människa är opåverkbar av vare sig media eller marknadsföring, men hon strävar mot att reklam inte ska få skapa nya behov hos henne. Hon har även valt att inte ta del av medier som hon anser påverkar hennes tankar och känslor i negativ riktning så som t.ex. kvällstidningar, skvallerpress, tjejmagasin m.m.

Det tycks som om Lena genom detta medvetna agerande funnit en copingstrategi för att inte falla offer för konsumtionssamhället och den stress som medier kan frambringa hos individen när de underblåser synen på att prestera högt inom livets alla områden. SOU:s rapport (2006:77) förklarar att media och reklam är en stark bidragande orsak till stress hos unga. Det uppges att framförallt flickor påverkas starkt av det utmålade smala och sexiga kroppsidealet. När unga läser rubriker som; ”Så klättrar Du fortast upp i karriärstegen”, eller, ”Så blir Du en bättre partner” etc., så ökar även de egna prestationskraven. Lena har, som beskrivits, kommit fram till att hon mår bäst av ett avståndstagande gentemot den typ av livsvägledning som media erbjuder människor.

Lena är å andra sidan noga med att söka efter detaljerad information om olika valalternativ vid materiella inköp när hon vet vad hon eftersöker och när hon själv får välja tillfället. Detta belyser återigen att en människa kan agera både som en maximerare respektive tillfredsställare när det kommer till jämförande av olika erbjudanden. Lena använder sig främst av Internet och läser om andra människors erfarenheter om det hon själv vill veta mer om. På det viset får hon vägledning i hur hon ska välja och vilka faktorer hon bör ta hänsyn till.

### ***5.6. Omgivningens inflytande vid beslutsfattande***

Vad gäller inköp av exempelvis materiella ting inhämtar informanterna råd och tips ifrån olika källor innan de tar ställning. Johanna och Lena berättar t.ex. att de alltid rådfrågar sin pappa eller pojkvän när de ska inhandla tekniska varor så som mobiltelefon, dator, kamera etc. Detta förklarar de beror på att de själva saknar den tekniska kompetens som deras anhöriga har. I andra fall litar Johanna snarast till sin egen bedömning vid beslutsfattande och inte till experter eller försäljare som hon tror agerar främst i eget vinstintresse Johanna visar även här tecken på att agera enligt ett maximerande mönster då hon inte vågar ge sin tillit till rådgivare



utan istället vill göra egna bedömningar och jämförelser. Lena berättar att hon ofta är envis vid inköp och att ingen, vare sig expert eller bekant, kan ändra på hennes beslut när hon väl vet vad hon vill ha.

De tre kvinnliga informanterna berättar att de vänder sig till sin mamma i frågor gällande relationer eller större vägval i livet. Mamman får då fungera som ett bollplank. Lena önskar att hon vore mer självständig och inte gick till sin mamma med alla sina funderingar, men konstaterar att hennes mamma trots allt är ”hennes källa”. Giddens (2002) ser denna relation som en uppföljning av den *ontologiska trygghet* som föräldern bidragit med att ge barnet. Döttrarna vänder sig till mamman som de känner tillit till, eftersom hon alltid funnits nära. Detta kan självfallet gälla även pappan, trots att det inte spontant framkom från våra kvinnliga informanter.

Peter berättar att han inte sällan vänder sig till experter inom olika områden när han ska ta beslut. Vid materiell konsumtion menar han att han ofta har en tydlig uppfattning om vad han eftersöker, men att han gärna rådfrågar sakkunniga innan han slutligen bestämmer sig.

Flera informanter berättar att de använder sig av Internet som främsta källa när de ska söka efter information om olika valalternativ inom områden som yrkesval, studieort och boendeform, eller vid prisjämförelser. Maria berättar att hon idag använder Internet och sökmotorn ”Google” till att jämföra och undersöka saker flera gånger dagligen. Hon berättar att hon får sätta upp gränser för sig själv över hur mycket tid hon får ägna åt att undersöka och jämföra en viss vara eller tjänst innan hon slutligen måste bestämma sig. Detta beslöt hon sig för en dag när hon insåg att det gått henne över styr att finna den mest optimala varan/tjänsten till det bästa priset.

Stefan tycker istället att kompisar och anhörigas åsikter är den viktigaste faktorn att ta hänsyn till och lyssna in vid olika typer av beslutssituationer. Han berättar att han även är en flitig användare av Google, men inser också Internetanvändandets begränsningar, det finns helt enkelt *för* mycket tillgänglig information för att ibland orka ta del av allt. Därför föredrar han istället att lyssna på råd från anhöriga och vänner. Stefan berättar att hans föräldrar ofta förmedlar sin syn på hur Stefan skall välja i olika frågor, men han tycker inte han kan lita på dem i allt.

*Ens föräldrar och släkt litat man ju inte på i allt...eller säger de nånting vettigt gör man väl oftast det, men man vill ju ändå vara självständig och inte lyssna för mycket på dem. Jag skulle heller aldrig gå med på något bara för att mina kompisar skulle tycka att det var bra. Jag vill bygga beslut på mina egna ställningstaganden. Det är så jag vill att andra ska se på mig. Man fattar hellre ett eget beslut och så får det bli fel, än att lyssna på någon annan och göra något som går snett. (Stefan)*

Det tycks som om Stefan försöker åskådliggöra sin egen ståndpunkt så att han kan vara varse om att hans beslut bygger på eget ställningstagande. Han pendlar mellan att bry sig om sina anhörigas inställning och samtidigt försöka bortse från den. Det är uppenbarligen viktigt för honom att andra ser honom som en person som fattar sina egna beslut. Han säger att han hellre skulle fatta ett eget beslut som efteråt känns fel än att han skulle följa någon annans råd vars resultatet inte visade sig bli bra.

Enligt Beck (1998) och Giddens (2002) har kollektivets påverkan minskat i betydelse för individen över tid. Detta reflekteras inte i informanternas berättelser. De flesta av ungdomarna tar fortfarande stor hänsyn till sina anhörigas bedömningar, trots att det i exempelvis Stefans fall finns en önskan om att fatta egna beslut frikopplade från anhörigas inblandning. Man kan tänka sig att denna strävan är naturlig eftersom den allmänna föreställningen i dagens samhälle är att beslut ska fattas utifrån vad individen själv önskar och inte med utgångspunkt i vad föräldrarna anser lämpligt. Informanterna menar att de står ensamt ansvariga för sina beslut, men att många situationer och avgöranden fortfarande färgas av kollektivet. De tre kvinnliga informanterna berättar om en nära relation till mamman, som bl.a. fyller en rådgivande funktion vid valsituationer.

Flera talar även om Internet utifrån en vägledande aspekt där man genom informationssökande och andras erfarenheter bygger en grund för det egna ställningstagandet. På detta vis får informanterna tillgång till en mängd information och söker aktivt själva efter faktorer att ta hänsyn till innan beslut.

I detta avsnitt framkommer att informanterna vare sig vid materiell konsumtion eller i andra fall använder sig av rådgivare och experter i någon större utsträckning. Detta menar annars Giddens (2002) är ett kännetecknande fenomen för vår samtid. Endast Peter säger sig rådfråga sakkunniga när han är osäker. Snarare är ett par av informanterna tveksamma till experters pålitlighet eftersom dessa arbetar i vinstdrivande syfte. Det tycks som om flera därför föredrar att genom eget informationssökande kunna göra en mer objektiv bedömning istället

för att låta sig luras av dem som betecknas ”experter”. Även vid val av gymnasieprogram, yrkesinriktning, och studieort har de snarast färgats av vänner och familjemedlemmars bedömningar än av studie- och yrkesvägledares omdömen.

### **5.7. Vad eller vem avgör livet? Gud, ödet eller Jag?**

När Lena, Johanna och Peter berättar om sin livsåskådning kring vad eller vem som styr livets skeenden framkom att de alla tre, i olika grad, tänker sig att det är ödet som ligger bakom. Men alla är långt ifrån övertygade om ödets inflytande och tvekar i sina resonemang. Lena är osäker och säger att det ”nog är mest hon själv som styr sitt liv trots allt”.

*Jag försöker hålla mig på den realistiska banan. Så länge jag tänker att det ändå är jag själv som har kontroll över saker och ting så vet jag ändå vart livet är på väg. (Lena)*

Samtidigt frågar sig Lena om det kanske ändå inte var ödet som tog henne till Sverige och till hennes svenska pojkvän. Även Johanna funderar på om det var ödet som sammanförde henne och hennes kille och konstaterar snart att det skulle vara en jobbig tanke att tänka så.

Lenas tankar, och till viss del även Johannas, påminner om de föreställningar Giddens (2002) har om viljan att vara chef och ha kontroll över sitt liv. Lena upplever en form av trygghet i att känna att det är hon och ingen annan som avgör vad som ska ske i hennes liv. Johanna trivs inte med tanken att tro på ödets makt och väljer istället att se sitt eget ansvar för det som sker i hennes liv. Lena och Johannas sätt att betrakta livets skeenden illustrerar vad Rotter (1966) kallar en *intern attributionsstil* som förklarar livets förlopp med att vara resultat av eget agerande eller beteende.

Peter föreställer sig istället att det kan finnas en subjektivt upplevd mening med saker som sker i en människas liv, men han tror inte att det finns en objektiv mening med skeenden. Det är ingen idé att bli alltför bedrövad av negativa händelser eftersom en människa inte kan påläggas skulden för det som händer henne i livet. Man får istället försöka acceptera saker och ting som de är. Familj, vänner, tid och plats- alla dessa faktorer påverkar hur en människas liv formas, menar Peter. Peter har med sitt förhållningssätt inte anammat den föreställning som flera samhällsteoretiker menar råder idag. Nämligen människans upplevelse

av att ansvaret att nå och leva ett bra liv är upp till var och en (Beck 1998, Bauman 2002). Flera teoretiker menar att detta ansvar med tiden har förskjutits ifrån en samhälls nivå ner till individen själv.

Stefan och Maria delar på det stora hela livssyn med varandra och den skiljer sig från de övrigas. Deras livsåskådning är av mer traditionell karaktär där de båda tror på en Gud som har inflytande över både det som sker på jorden och i varje enskild människas liv. Maria och Stefan talar om en positiv känsla av att deras framtid i det yttersta ”vilar i Guds händer”, men de är samtidigt medvetna om att det är dom själva som genom vardagens alla beslut till stor del styr riktningen på sina liv.

*Jag känner att Gud har en plan för mig. Han älskar mig och jag klarar mig inte utan honom. Eftersom han vet vad som är bäst för mig så söker jag först honom i bön, sedan tar jag mina beslut. I slutändan är det ju i och för sig jag själv och mitt beslut som avgör min framtid. Men min tro fyller mina behov och ger mig stor trygghet när jag ska besluta saker. (Stefan)*

Det visar sig att Stefan och Maria med denna inställning har en blandad attributionsstil då de pendlar mellan att attribuera livets skeenden dels till sig själva, men även till en högre makt. De ser inte bort ifrån en egen (intern kontrollokus) påverkan, men tänker samtidigt att det är Gud (extern kontrollokus) som i det yttersta påverkar livets utgång. Stefan säger att hans tro ger honom stor trygghet när han ska besluta saker, då han är förvissad om att Gud har en plan för hans liv. Han behöver därför inte oroa sig. Lena har en mer renodlad intern attributionsstil och upplever det tryggt att det är *just hon själv* som har kontroll över vad som ska ske. Peter tänker att omgivningen i form av vänner, familj, tid och plats är avgörande för hur hans liv formas och attribuerar på det viset till externa faktorer. Med dessa exempel ser vi att känslan av trygghet i valsituationer uppnås på olika vis och med båda attributionsstilar.

### **5.8. Trygghet, ett högt värderat livsmål**

Samtliga informanter talar i positiva termer om sin uppväxt och beskriver den med ord som ”trygg”, ”glad”, ”stabil” och ”livlig”. Det tycks som om samtliga fått med sig mycket av den ontologiska trygghet som Giddens (2002) menar är viktig för att på ett bra sätt kunna hantera bl.a. livets beslutsfattande situationer. Informanterna hade som barn goda relationer inom familjen och kände stor tillit till antingen den ena eller båda föräldrarna. Dessa nära familjeband tycks existera än idag och gestaltar sig i fleras berättelser. Dock är det svårt att avgöra på vilket

sätt deras upplevda trygghet idag påverkar deras sätt att hantera utbudet av valalternativ. Vid frågan om önsknings inför framtiden framkommer emellertid från flera informanter en önskan om att få känna just *trygghet*, inom en familj, på arbetsplatsen etc.

Samtliga informanter ser för övrigt med tillförsikt på sin framtid. Trots detta bär de i varierande grad på en känsla av ovisshet. Maria berättar att hon gått i regelbundna samtal hos en terapeut för att få hjälp i att komma underfund med hur hon ska hantera bl.a. stora livsbeslut. Hon känner att det hjälpt henne att ha en samtalspartner som kunnat vägleda hennes tankar kring detta. Enligt Giddens (2002) är dagens människor alltmer hänvisade till bl.a. professionella samtalspartners för att hantera de bestyr som familj, släkt och kollektiva grupper tidigare var delaktiga i. Kollektivets stöd- och hjälpfunktion har reducerats vilket Maria i detta fall visar exempel på. Samtidigt visar SOU:s rapport att det för ungdomar tycks finnas en minskad acceptans för nedstämdhet och sorg idag vilket tillsammans med en ökad acceptans för att söka utomstående stöd leder till att fler unga söker hjälp när de känner sig deppiga.

En känsla av *trygghet* är något som visar sig vara viktigt för Peter, Lena och Maria. Peter värdesätter trygghet mer än något annat och hoppas därför att han kommer uppnå detta i första hand. Det kan handla om ett bra jobb eller en familj. Lena hoppas hitta ett framtida jobb vars miljö hon kommer känna sig trygg i. Hon anser också att det är viktigt med målsättningar i livet och att människan mår väl av att sätta upp mål för sig själv. Hon känner att det är betydelsefullt att planera sin framtid och att ha både små och stora planer framför sig. Hon tänker att det är upp till henne hur allt kommer gå och tror att hon kommer klara sig bra. Framtiden tycker hon ser ljus ut.

I motsats till Lena så tycker både Johanna och Stefan att det är praktiskt att inte planera för mycket. Johanna är för övrigt den av informanterna som uttrycker sig mest optimistiskt om framtiden. Hennes främsta önskan är att hon och hennes närmsta ska få vara lyckliga. Hon tänker, precis som Stefan, att det är spännande att just inte veta vad som kommer att ske i livet och att bostadsort och arbete troligtvis kommer att variera.

*Det är skönt att inte planera sin framtid alltför mycket. Vad som helst kan ju hända på vägen. Det är kul att livet är så där oförutsägbart. Bara man liksom är säker på sig själv, har självkänsla och självförtroende så tror jag det funkar. Allt blir vad jag gör det till. (Johanna)*

Johannas reflektioner känns igen i Baumans (2002) sätt att se på individualiseringens effekter på människan. Individerna blir i det moderna samhället rörlig och anpassningsbar. Människan stannar kvar på samma ställe så länge hon känner att hon har behov eller utbyte av det. Både Johanna och Stefan tycker det är spännande att inte veta vilka situationer och omständigheter som kommer visa sig och att det är roligt med visst utbyte av den fysiska miljön, något som Stefan är tillvand sedan tidig ålder då han kom till Sverige som 12-åring.

Stefan uttrycker även en ambivalent syn på framtiden. Hans tankegångar pendlar mellan känslan av att framtiden står för trygghet respektive ovisshet och instabilitet.

*Ibland känns framtiden väldigt långt bort. Tänk om världen hinner gå under tiden? Känns som om tillvaron vinglar och är ostadig när jag tänker framåt. Men det är ju inte alls säkert att något hemskt kommer att ske. Jag ber mycket för min framtid så jag vet ju att Gud har koll. Så när jag tänker på min framtid så känns det egentligen bra. Jag vet att det kommer och bli bra hur det än blir eftersom Gud tar hand om mig, så det är jag inte orolig för. (Stefan)*

Här blir det tydligt att Stefan är osäker på hur han ska förhålla sig till sin framtid. Det framstår som om Stefans gudstro dock ger honom en känsla av trygghet mitt i allt. Han konstaterar att han inte behöver oroa sig eftersom händelser ändå ligger bortom hans egen kontroll.

I SOU:s rapport (2006:77) framkommer att Sverige är ett av de länder där det individuella välbefinnandet skattas som högst. Detta ses som en konsekvens av att de grundläggande materiella behoven redan är tillfredsställda. Av intervjuerna framkommer att självförverkligande är viktigt bl.a. i form av ett tryggt och bra jobb och att få vara ”lycklig”. Det individuella välbefinnandet skattar alla informanter högt. Detta faller sig naturligt eftersom grundläggande basbehov är tillfredsställda och kollektivet har inte längre en funktion som bidragande till individens identitetsutveckling (Bauman, 2002).

## 6. Slutsatser

---

*Detta kapitel har för avsikt att redovisa de empiriska resultaten utifrån arbetets grundläggande frågeställningar vilka rekapituleras nedan.*

---

Syftet med detta arbete var att undersöka en grupp unga vuxna människors förhållningssätt till dagens ökade valfrihet och väljande.

Frågeställningarna var:

a, *Hur upplever samt förhåller sig informanterna till nödvändigheten att göra de val de ställs inför i dagens samhälle?*

b, *Upplever ungdomarna att dessa val påverkar deras psykiska välbefinnande?*

c, *Kan ungdomarnas uppfattning om huruvida de själva styr utgången i livets händelser påverka deras sätt att hantera väljande?*

Svaren kopplade till min första frågeställning visade på att det finns många varierande attityder bland ungdomarna. Informanterna är på det stora hela tacksamma för den stora valfrihet som kännetecknar dagens samhälle. Det lyfts fram att valmöjligheter behövs för att skapa mening i livet och för identitetsbyggande. De önskar därför inte en återgång till det begränsade utbud som de anser präglade deras far- och morföräldrars tid. Dock framkommer det av vissa ungdomar att det stundvis dyker upp en längtan tillbaka till den enkelhet som präglades av att individens livsbana var utstakad i förväg. Samtliga inser att det tar tid och kraft i anspråk att hålla sig uppdaterad och välinformerad om de olika alternativa vägarna som finns tillgängliga. De stora besluten i deras liv just nu kretsar främst kring yrkesinriktning, studieort och bostad.

Ungdomarna menar att de i sina beslut främst utgår ifrån vad de själva vill, men att familj och vänners åsikter också vägs in och bedöms. Några av informanterna säger att deras föräldrar försöker påverka deras beslut samtidigt som de anser det viktigt att deras barn bygger beslut på egna grunder. De kvinnliga informanterna vänder sig till sin mamma för rådgivning kring livets alla betänkligheter. Ett nära förhållande till kollektivet är med andra ord en verklighet för informanterna, något som enligt Beck (1998) och Bauman (2002) utsuddas allt mer. Internet är en ofta utnyttjad källa för inhämtande av information och för kunskapssökande kring vilka faktorer att ta hänsyn till vid olika beslut. Det framkommer även att informanterna inte i någon större utsträckning vänder sig till sakkunniga eller

expertis för att finna vägledning i villrådigheten, något som Giddens (2002) menar är ett kännetecken för dagens samhällsmedborgare.

Det visar sig att det bland informanterna finns dels de som tenderar att vid beslutsfattande agera likt vad Schwartz (2004) benämner en *tillfredsställare* och dels de som tycks hantera ställningstaganden enligt ett maximerande handlingsmönster. Det framkommer tydligt att de informanter som agerar enligt tillfredsställare mer sällan ångrar beslut än de maximerande deltagarna och att dessa tycks vara mer tillfreds med sina val och sin tillvaro. Dock visar resultaten även att en och samma person kan ha problem med beslutsångest, samtidigt som hon sällan eller aldrig ångrar sina fattade beslut. Dessa två karaktärsdrag hör enligt teorin om maximerande och tillfredsställande inte samman då maximerare, ofta på grund av beslutsångest, erfar ånger av beslut som följd. I analysen av informanternas berättelser framkommer även en viss koppling mellan en intern attributionsstil och maximerande vid väljande. När utgången av livets händelser uppfattas vara avhängda av individens egna insats, krävs det ett noggrannare övervägande av valalternativen för att finna det bästa möjliga. Därigenom avspeglas ett maximerande handlingsmönster.

Bland flera intressanta aspekter som lyftes fram i intervjuerna framkom bl.a. att valfriheten är villkorad och att individens sociala bakgrund och kulturella kapital påverkar vilka val man *kan* göra och i slutändan också gör. Detta perspektiv har inte återfunnits inom min teoretiska referensram. Istället talar Beck (1998) om individers pågående frigörelse ifrån sociala former. Informanten lyfter även upp poängen att det finns saker som vi av staten inte tillåts välja eller har fysisk tillgång till.

Av informanternas berättelser kan också dras slutsatsen att de upplever att deras psykiska välmående påverkas av valalternativ först när de blir alltför många till antalet och att detta visar sig genom upplevd stress. Idag är faktorerna att ta hänsyn till vid beslutstagande fler än förr. Detta tillsammans med ett större utbud av alternativ gör att dissonansen mellan valda och bortvalda alternativ gör sig mer påmind och den upplevda stressen större (Festinger, 1957). Spontant och subjektivt upplever informanterna dock att dagens många valalternativ för med sig goda och positiva konsekvenser för dem. Man har möjlighet att själv påverka sin livsbana och på det viset känna att man har inflytande över sitt liv. Som förklarats



framkommer dock vid närmare reflektion av ungdomarna ett ambivalent förhållningssätt. De menar att utbudet även är en källa till stress då man upplever att man förväntas vara intresserad av nya möjligheter och vara aktivt sökande efter det ”bästa alternativet”. Ett av samtidens tydligaste karaktärsdrag är att individen inte bara har möjlighet utan också förväntas att aktivt och kontinuerligt reflektera över sin identitet och sina mål i livet (Giddens, 2002), vilket informanterna visade flera exempel på.

Informanterna visade även olika exempel på copingstrategier de omedvetet använder för att hantera ånger efter att ett beslut tagits. Ett tillvägagångssätt är att man istället för att ångra fattade beslut, tänker att man ”ändrat” sig från en tidigare ståndpunkt. Den upplevda dissonansen blir då mindre tydlig. Detta sätt att hantera ändrade uppfattningar stämmer väl överens med Giddens (2002) bild om den reflexiva människan som kontinuerligt tänker i nya tankebanor och omvärderar sin tillvaro. Andra copingstrategier för att hantera ånger är att tänka att man lär sig viktiga saker av alla erfarenheter, även de som upplevts svåra eller som av andra orsaker inte varit rätt.

Informanterna uppger även att stress kan upplevas i samband med avvägningen att bry sig om anhörigas åsikter kring ens val och när förhoppningar om möjligheten att bli det man länge drömt om slås i spillror. Becks (1998) uppfattning om att ungas förväntningar på livet ökat i snabbare takt än de faktiska möjligheterna har därmed bekräftats i intervjuerna. Becks uppfattning har även verifierats i de forskningsrapporter som detta arbete behandlat. SOU:s rapport (2006:77) talar bl.a. om det sänkta stämningsläge många unga idag hamnar i när de måste ge upp tidigare förväntningar.

Att höga prestationskrav och beslutsfattande hänger samman och ibland vållar vardagliga bekymmer framkommer, men endast ifrån de kvinnliga informanterna. SOU:s rapport (2006:77), Jacobssons studie (2005), Schwartz (2002) samt Beck (1998) talar samtliga om att viljan att prestera högt idag genomsyrar människors uppsatta mål i livet. Detta är tungt att bära och leder ofta till besvikelse över sig själv.

Den sista frågeställningen ämnade utforska huruvida informanternas livsåskådning och attributionsstil (teorin om kontrollokus, Rotter, 1966) i någon

mån tycks påverka deras sätt att hantera val och väljande. Det framkom i intervjuerna att dessa bakgrundsfaktorer inte påverkar förhållningssättet i vidare bemärkelse. Oavsett om man attribuerar livets händelser att vara resultat av externa eller interna faktorer så förefaller det som om det är andra omständigheter som istället är av betydelse. De av informanterna som tror på Gud i form av en högre makt har trots detta en blandad attributionsstil där de menar att de själva styr sitt liv i viss riktning, dock till en viss gräns. Ytterst vilar deras livsöden istället i "Guds händer", vilket de upplever är en trygg förvisning då de ska fatta stora beslut. En av informanterna attribuerar livets händelser till både sig själv, signifikanta andra och omständigheter bortom människans kontroll. De två ungdomar som har en mer renodlad intern attributionsstil upplever trygghet i känslan av att själv vara den som avgör vad ens liv resulterar i. Resultaten som framkommer vittnar om att källan till trygghet inför framtiden och vid beslutsfattande är olika. Oavsett om makten, kontrollen och ansvaret är placerad hos individen eller en högre makt så tycks inte beslutsfattande vara mer lätthanterligt för det.

Intressant är att flera informanter uttrycker en önskan om att i framtiden erhålla trygghet i olika former. Detta kan speglas mot Baumans (2002) tes om att otrygghet är det pris individen får betala för frånvaron av entydiga recept på hur hon ska leva ett tillfredsställande liv, samt frånvaron av kollektivets tryck i form av förväntningar och krav. Även Beck och Giddens talar om den förvirring och desillusion som uppstått till följd av urblekningen av dessa faktorer.

I den totala bedömningen av ungdomarnas berättelser går det alltså inte att urskilja att deras livsåskådning eller attributionsstil skulle påverka deras generella förhållningssätt till valfrihet och valalternativ. Dock är det tydligt och intressant att informanternas synsätt skiljer sig markant åt i hur de upplever trygghet rörande framtiden och beslutsfattande. Hos den ena gruppen känner man sig tillfreds och trygg med att ingen eller inget annat har makt att påverka utgången i ens liv. I den andra gruppen är upplevelsen den motsatta. För dessa informanter innebär det ro och trygghet att inte själv behöva vara ytterst ansvarig och att istället externa omständigheter eller en högre makt, är de influenser som är mest avgörande. Alla, oavsett livssyn och kontrollokus, upplever i varierande grad att det ofta är svårt att hantera dagens utbud av alternativ.

## 7. Slutdiskussion

---

*I det avslutande kapitlet förs en diskussion byggd främst på personliga reflektioner som uppenbarats under arbetsprocessen kring ämnesområdet och framkomna slutsatser. Kapitlet avslutas med överväganden angående arbetets valda teorier, samt förslag om vidare forskning.*

---

Min strävan efter att fånga in informanternas upplevelse av valfrihet och väljande har vidgat mina perspektiv kring de olika sätt som finns att förhålla sig till valfrihetens dubbla sidor. Målet med studien var inte att göra generaliserade slutsatser utan att se informanterna i ljuset av att de representerar sig själva och sin egen upplevelse. Sammantaget har jag kunnat se en tydlig spridning i uppfattningar bland de deltagande ungdomarna. De flesta av dem har framstått som målinriktade och säkra individer som har klart fokus trots individualiseringen i samhället och utbredningen av valalternativ inom livets alla områden. Andra visade sig ha en tydlig ambivalent inställning och speglar på det viset mer av vad forskningsrapporter idag säger om unga människors vilshenhet som uppstått till följd av dagens utbud av valmöjligheter.

Man kan konstatera att antalet frågor och val att ta ställning till har ökat markant under 1900-talet, men troligen inte i samma omfattning som de valalternativ som uppstått i anslutning till varje val. Många av livets stora frågor var ju desamma även förr: Vem ska jag leva med och var? Hur många barn ska vi ha och hur ska de uppfostras? Ska vi bo i lägenhet eller hus? Jobbmarknaden är kanske det område som skiljer sig mest idag jämfört med förr. Frågan är exempelvis inte *om* kvinnan ska vara yrkesarbetande utan *vilket* yrke hon ska välja Sakta men säkert har staten med tiden ålagt fler ställningstaganden till individen att ta ansvar för. Valen har individualiserats. Alltifrån val av gymnasieprogram till pensionsförvaltare. Men kanske tydligast är den accelerationskraft vi sett av antalet tillgängliga alternativ inom varje område. Man kan undra ifall kommande generationer kommer bli bättre rustade att hantera ett brett utbud av valalternativ, på grund av föregående generationers erfarenhet och uppbyggnad av copingstrategier.

Samma fenomen och problematik att hantera dagens utbud är självfallet inte avgränsat till dagens unga. Även deras föräldrar är med i kampen om att fatta rätt beslut i väljandets snåra djungel av alternativ. Det kan handla om ett nytt boende, byte av jobb, en skilsmässa eller ett bostadsköp i Thailand. Eftersom Sverige enligt undersökningar är det land i världen som skattar individens välbefinnande

högst, så syns värderingarna kring individens självförverkligande hos hela befolkningen. Unga människor tar emellertid till sig trender snabbare och förändringar blir därför mest påtagliga för dem. Ett problem kan även ligga i att medier dels förmedlar ett budskap om att det är tråkigt att vara vuxen, och dels att vuxenvärlden är delaktiga i att deklarerat att unga ska ”passa på” att göra allt roligt här och nu. Budskapet kan lätt tas emot som att livet kraftigt begränsas efter 30 och att det därefter är ”för sent”. Intressant är att en av de 20-åriga informanterna poängterade att han ibland känner sig gammal redan, som om han skulle ha hunnit med en massa äventyr som han ännu inte hunnit med. Fenomenet att livet upplevs ha passerat innan 30 är en del av det som kännetecknar den kvartslivskris som råder bland många unga i USA. Annat som identifierar denna kris är svårigheten att lämna den trygga, förutbestämda skoltiden bakom sig och gå ut i den oförutsägbara världen utanför. Ofta uppstår en kluven vilja till att växa upp och ta ansvar för sina val. Det blir intressant att se om begreppet kvartslivskris kommer att bli vedertaget även i Sverige.

Rapporter om ungdomars psykiska hälsa säger att unga individer tar sin nedstämdhet på större allvar idag än förr. Detta kan ses som en konsekvens av det självreflekterande som samhället i allmänhet, och individen i synnerhet, uppehåller sig vid. Att gå i samtalsterapi blir allt vanligare och är ett tecken på att den samtida människan fokuserar mer på sig själv och söker hjälp för sina problem i större utsträckning. Men hur vet man var gränsen går mellan livets normalt svåra perioder och en depression? Och om orsaken till denna nedstämdhet är att förväntningar på livet inte uppfylls, vilket forskning säger, vad har då skapat dessa förväntningar? Varifrån har bilden växt fram att man ska kunna befinna sig i ett mer eller mindre konstant tillstånd av lycka?

SOU:s rapport om ungas psykiska hälsa säger att man måste försöka normalisera känslan av ledsenhet och nedstämdhet. Livet är inte en lek, man kan inte ha roligt jämt. Om psykiska problem skulle förklaras av brister i välfärdssystem skulle den psykiska hälsan i Sverige bland unga vara påtagligt god. Snarare har det visat sig handla om utvecklingen av det individualiserade samhället där nya möjligheter öppnats vilket gör livet mindre förutsägbart.

Författaren Gunilla Bergström uttrycker det så här via sin sagofigur Alfons Åbergs farmor: *”Man måste ha tråkigt ibland för att förstå när man har kul!”* Att

växa upp med s.k. curlingföräldrar, som många 80-talister kan tänkas ha gjort, där krav och förväntningar inte hört till vardagen, gör att livet kan komma som en ”chock” när det är dags att bli vuxen och tackla saker på egen hand. För ungdomar blir den grundfrågan på tröskeln ut i vuxenvärlden: Vem är jag? Inte längre barn, inte ännu vuxen och utan någon självklar plats i samhället. Och vem behöver *mig* egentligen?

Det torde vara rimligt att föräldrar även lär barn om livets alla begränsningar och inte endast låter dem höra: *”Det var annorlunda på min tid, men Du, Du kan bli vad du vill!”* Redan ifrån en ung ålder behöver individen lära sig att tänka realistiskt om sina val och möjligheter. Genom att sätta gränser som förälder kan man kanske hjälpa barnet att forma ett tydligt jag vilket kan ge bättre förutsättningar att hitta en egen vilja och livsbana.

Genom min tredje frågeställning var syftet att undersöka om människor som attribuerar utgången av händelser bortom sig själv, och med en eventuellt tro på en högre makt, förhöll sig på ett annat sätt till valalternativ än de som inte bar på en sådan tro. Jag hade en idé om att dessa individer eventuellt hanterade det utökade valutbudet med mer ro än sekulariserade icketroende individer. Idén grundade sig i en föreställning jag hade om att troende i större utsträckning förlitar sig på att en högre makt har det yttersta ansvaret för vad som händer en människa. *”Om Gud vill”* är och har varit ett vanligt svar ifrån troende på frågan om något särskilt kommer att ske i livet. Med denna inställning kan man tänka sig att en individ skulle ha ett mer oproblematiskt förhållande till dagens valalternativ, vilka rapporteras vålla unga människor bekymmer genom beslutsångest som kan uppstå kring att göra det ”rätta” valet. Min föreställning kom dock inte att bekräftas i min undersökning, vilket kan ha flera förklaringar. Det är bl.a. tänkbart att människor i Sverige med en religiös trosförankring, påverkas av den sekulariserade miljö de lever i, och därför tar till sig det förhärskande budskapet att det är upp till individen att lyckas. Därav är det troligt att en glidning skett över tid där religiösa troende gått från en renodlad uppfattning om att Gud är den som avgör individens liv, till den uppfattning som mina informanter speglar - individen har ansvar för sina beslut och styr på så sätt sitt liv, men ytterst är det Gud som är har kontroll.

Strävan efter att göra lyckade val eller att vara lycklig tycks till stor del även handla om rädslan för att misslyckas. Ett misslyckat beslut eller vägval förefaller alltför lätt kopplas till att vara misslyckad som människa. Många av de höga krav ungdomar har på sig själva och sina prestationer kommer inifrån. Dessa har möjligheten att växa sig obegränsade eftersom ingen eller inget annat kan sätta stopp för dem. På det viset kan man föreställa sig att dessa krav är svårare för individer att förhålla sig till än de krav som kommer ”utifrån”, ställda av exempelvis arbetsgivare eller lärare och som är begränsade och förhoppningsvis tydliga i förväntningar.

Man kan konstatera att i och med dagens moderna samhälle så har människor aldrig tidigare kunnat välja bland så många alternativ och inom så många områden av livet. Rent logiskt borde de ökade valmöjligheterna göra människor lyckligare. Och till en viss nivå kan nog ingen förneka att möjligheten att kunna göra ett självständigt val förhöjer livskvalitén. Med denna bakgrund förefaller det naturligt att tänka att om valalternativ till viss nivå ger många positiva konsekvenser, så borde ännu mer valfrihet också kunna vara till individens bästa. Människor som uppskattar att välja bland oändliga alternativ och möjligheter kan dra fördel av dem, och de som inte gör det kan helt enkelt bara ignorera dem. Trots att utbudet av rimliga valalternativ är bättre än inga så har det visat sig att fler inte alltid är bättre än färre.

Paradoxen är tydlig. Välfärdssystemen för barn och unga i Sverige hör till de bäst utvecklade i världen. Enligt SOU 2006:77 har inget annat land i världen lika omfattande verksamhet av den typ som bedrivs vid de svenska ungdomsmottagningarna. Trots detta visar statistiken i rapporten att den psykiska ohälsan bland landets unga ökar och att förvirringen kring alla dagens valmöjligheter är en del av orsaken. Utvecklingen är i grunden självfallet positiv. Vi måste dock finna vägar att hjälpa dagens unga att hantera denna öppna situation, som ställer höga krav på dem att hantera valmöjligheter och väljande.

Det blir intressant att följa utvecklingen och se om dagens unga och kommande generationer kommer att hitta strategier och lära sig sig att hantera ett brett utbud av valalternativ, vilket kanske aldrig till fullo varit nödvändigt för dagens äldre generation.

## 7.1. Teoridiskussion

Schwartzs et al. (2002) resultat från forskning om olika sätt att hantera valalternativ, måste ses mot bakgrund av att de är genomförda i ett land som USA där det sociala skyddsnetet är betydligt mindre utvecklat än i Sverige. I USA påverkas därför individens livsvillkor eventuellt än mer av hennes egna val. I samhällen med mer humana skyddsnet betalar individen inte ett fullt lika högt pris för oförmågan att fatta beslut. Med detta vill jag säga att Schwartzs et al. resultat naturligtvis är präglade av deltagarnas samhälleliga omständigheter och att jag försökt beakta detta när jag använt mig av deras resultat för jämförelser med mina informanterns berättelser. En annan reflektion som uppkommit i samband med denna teori om maximerande vid val är huruvida hanterandet av valalternativ kan vara en form av mognadsprocess. Kanske är det på det viset att människan desto äldre hon blir får lättare för att nöja sig med ”gott nog alternativ” då hon med sin erfarenhet kan konstatera att jämförandet är alltför tids och energikrävande? Dessutom kanske erfarenheten lär henne att val inte är så ödesmättade som man som i sin ungdom föreställt sig. Tiden har ju visat att hon överlevt dem alla, trots allt.

I teorin om maximerare respektive tillfredsställare framställs det som om människor är av den ena eller den andra sorten. Det vore eventuellt mer naturligt att individer istället skulle falla in på en gradvis skala mellan dessa båda kategorier och att man på så vis skulle vara *mer av* en maximerare eller tillfredsställare. I studien bakom denna teori är även viktiga faktorer angående informanterna utelämnade så som kön, klass och etnicitet. Detta gör att det inte går att avgöra om det finns eventuella skillnader mellan dessa faktorer och tendensen att vara maximerare och tillfredsställare. Man måste även ta i beaktande att det i studiens mätning av välmående och lycka är deltagarnas egna subjektiva upplevelse som mäts. Det är omöjligt att mäta någonting annat än den egna, subjektiva erfarenheten, men det är likväl något man bör ha i åtanke vid läsning om teorin och studiens tillkomst.

Vissa av Baumans teser har jag förhållit mig kritisk till och ansett vara i gränslandet till överdrivna. Särskilt den centrala tesen att människor i vår tid och i vår del av världen skulle leva i en osäkerhet utan motsvarighet i tid och rum. Han tycks här göra sig blind för den basala otrygghet som präglar livet bland människor bortom västerlandet och som i tidigare faser av historien präglade livet

också här. Dessutom kan man vid läsning av både Giddens, Beck och Bauman sakna undersökningar till stöd för deras idéer och tolkningar av det moderna samhället.

En av de deltagande informanterna lyfte upp aspekten att det finns val vi inte kan göra på grund av landstillhörighet, religion, etc. Ingen av mina valda teorier behandlar detta perspektiv.

## **7.2. Förslag till fortsatt forskning**

Det skulle vara intressant att närmre titta på hur resultaten i en liknande studie med samma syfte skulle skilja sig åt om bakomliggande faktorer varierade bland informanterna. Dessa variabler skulle exempelvis kunna vara boende i landsort respektive storstad, studieinriktning och klasstillhörighet. Likaså kan det vara intressant att fundera över den etniska aspekten. Hur förhåller sig ungdomar med en annan etnisk bakgrund till valfrihet och valmöjligheter? Hamnar dessa i konflikt mellan sina föräldrars kulturella normer och värderingar och rådande föreställningar i Sverige där individen uppmanas hitta och följa sin ”egen väg”?

Det skulle även vara intressant att studera människors syn på den ökade valfriheten och väljande inom olika ålderskategorier. Hur skiljer sig exempelvis 20-åringens sätt att förhålla sig till den ökade valfriheten i förhållande till 40, eller 60-åringens?

En reflektion som varit återkommande under arbetets gång är om den självhjälpskultur som vi idag lever i till största delen gagnar människan genom den upplysning som förses, eller om den stjälpur henne på grund av överfokusering på självet. Vilka fördelar respektive nackdelar finns det i vårt reflexiva sätt att tänka och agera i skapandet av vårt *jagprojekt*? Av personligt intresse skulle jag finna det intressant att sätta mig in djupare i detta ämne.



## 8. Referensförteckning

### Tryckta källor

Bauman, Zygmunt (2002): *Det individualiserade samhället*  
Göteborg: Daidalos AB

Beck, Ulrich (1998): *Risksamhället. På väg mot en annan modernitet* .  
Bath: Sage Publications

Bergström, Göran & Boréus, Kristina (2005): *Textens mening och makt-  
Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*  
Lund: Studentlitteratur

Festinger, Leon (1957): *A Theory of Cognitive Dissonance*  
Stanford University Press

Giddens, Anthony (2002): *Modernitet och självidentitet - självet och samhället i  
den senmoderna epoken*  
Uddevalla: Daidalos AB

Giddens, Anthony (1996): *Modernitetens följder*  
Lund: Studentlitteratur

Kvale, Steinar (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*.  
Lund: Studentlitteratur.

Malmström, Sten & Györki Irene & Sjögren, Peter.A. (2002): *Bonniers Svenska  
Ordbok* Åttonde upplagan  
Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB

Patel, Runa & Davidsson, Bo (1998): *Forskningsmetodikens grunder*.  
Lund: Studentlitteratur.

Robbins, Alexandra & Wilner, Abby (2001): *Quarterlife Crises- the unique  
challenges of life in your twenties*.  
New York: Penguin Putnam Inc.

Rotter, Julian B. (1966): Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80

Ryen, Anne (2004): *Kvalitativa intervjuer – från vetenskapsteori till fältstudier*  
Malmö: Liber

Schwartz, Barry (2004): *Valfrihetens tyranni*  
Falun: Prisma

Ödman, Per-Johan (1988): *Tolkning, förståelse, vetande – Hermeneutik i teori och praktik*  
Stockholm: Awe/Gebers

---

### **Avhandlingar**

Jacobsson, Gunnel (2005): *On the threshold of adulthood: Recurrent phenomena and developmental tasks during the period of young adulthood.*  
Diss. Pedagogiska institutionen, Stockholms Universitet.

### **Publikationer**

Statens Offentliga Utredningar - (2006): SOU 2006:77 *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*  
Integrations- och jämställdhetsdepartementet  
Stockholm: Norstedt Juridik/Fritzes

### **Internetkällor**

Schwartz, Barry & Ward, Andrew & Lyubomirsky, Sonja & Monterosso, John & White, Katherine & Lehman, Darrin (2002): "Maximizing versus Satisficing: Happiness is a matter of choice", *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 83 (5), ss.1178–1197.  
URL: <http://www.swarthmore.edu/SocSci/bschwar1/maximizing.pdf>  
Datum: 2007-08-15

Forskningsetiska principer antagna av Humanistisksamhällsvetenskapliga forskningsrådet i mars 1990. Publicerade 2006-05-18 på Vetenskapsrådets hemsida.

*Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*

URL: [http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000360/HS\\_15.pdf](http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000360/HS_15.pdf)

Datum: 2008-03-01

-----  
Nationalencyklopedin. Sökord: "Ungdom".

URL: <http://www.ne.se>

Datum: 2008-02-05

-----  
Wikipedia. Sökord: "val (filosofi)"

URL: [http://sv.wikipedia.org/wiki/Val\\_%28filosofi%29](http://sv.wikipedia.org/wiki/Val_%28filosofi%29)

Datum: 2008-03-20

### **Intervjuer**

Genomförda:

Johanna 27-01-08

Lina 30-01-08

Peter 03-02-08

Stefan 08-02-08

Maria 12-02-08

-----  
**Förslag till ytterligare läsning inom ämnet:**

Artikelserie i Svenska Dagbladet, publicerad mars 2008.

URL: [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel\\_936829.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/artikel_936829.svd)

Nedanstående bok är uppföljare till: *Quarterlife crises* (Robbins, A. & Wilner, A)

Robbins, Alexandra (2004): *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings Who Have Been There and Survived* (Perigee Book)

New York: The Berkley Publishing Group

-----  
Margaret Feinberg (2004): *Twentysomething: surviving and thriving in the real world*

Nashville: W Publishing Group

## Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka en grupp unga vuxna människors förhållningssätt till dagens ökade valfrihet och väljande. Följande frågeställningar belyses:

- a, *Hur upplever samt förhåller sig informanterna till nödvändigheten att göra de val de ställs inför i dagens samhälle?*
- b, *Upplever ungdomarna att dessa val påverkar deras psykiska välbefinnande?*
- c, *Kan ungdomarnas uppfattning om huruvida de själva styr utgången i livets händelser påverka deras sätt att hantera väljande?*

Studien är baserad på kvalitativ metod och det empiriska materialet har analyserats med hjälp av en hermeneutisk forskningsansats. Detta material består av intervjuer med fem ungdomar i åldern 20-24 år som anmält sig frivilligt efter att ha sett ett informationsblad om syftet med studien. Könsfördelningen bland informanterna är tre kvinnor respektive två män. Det empiriska materialet har analyserats utifrån ett macro- respektive microperspektiv. Macroperspektivet speglas av de resonemang som samhällsteoretikerna Anthony Giddens, Zygmunt Bauman, Ulrich Beck och Barry Schwartz för kring individualisering, valfrihet och väljande. De teorier jag utgår ifrån på micronivå, vad gäller den individuella och subjektiva hanteringen av valmöjligheter, är Leon Festingers teori om *kognitiv dissonans*, Anthony Giddens teori om *ontologisk trygghet* samt Julien Rotters *kontrollokusteori*. Uppsatsen innehåller också resultat ifrån tidigare forskning kring ämnet valfrihet genomförd av Gunnel Jacobsson och Barry Schwartz. Sammanfattningsvis kan sägas att arbetets teoretiska referensram är vald i syfte att kunna sätta resultaten i både ett makro- och mikroperspektiv.

Studiens huvudresultat visar att ungdomarnas inställning till dagens ökade valfrihet och valalternativ har två sidor. Dels upplever de att utbudet av alternativa vägar att välja bland gällande exempelvis studieprogram, yrke, bostadsort eller resmål kan skapa meningsfullhet och vara identitetsskapande. Vidare anser de också att informationssökande gällande de olika alternativen tar mycket tid och kraft i anspråk, vilket kan vara påfrestande. Utbudet av varor och tjänster gör även att det uppstår en känsla av press då man förväntas vara aktiv och finna det ”bästa alternativet”. Detta förväntanskap lägger de på sig själva, men det kommer också ifrån anhöriga och samhället i stort. Ungdomarna upplever att deras psykiska

välståndet påverkas av valalternativ först när de blir alltför många till antalet. Då kan stress upplevas på grund av önskan om att göra det bästa valet. Huruvida ungdomarna attribuerar utgången av livets händelser till sig själva eller en yttre makt påverkar inte deras sätt att hantera valalternativ och valjande. En tillfredsställande känsla av trygghet kan erhållas både genom uppfattningen att individen själv är den som avgör sitt öde, likväl som föreställningen att det i slutändan är externa omständigheter eller en högre makt som råder över individens liv. Känslan av trygghet vid beslutsfattande kan uppstå vid båda dessa sätt att förhålla sig.

### **Nyckelord**

*Valfrihet, valmöjligheter, valalternativ, ungdomar, individualisering, psykisk ohälsa, kvartslivskris.*

# Intervjuguide

(C-uppsats Vt-08, Socialpsykologi)

Att känna till:

Ålder, utbildning, kön, etnicitet.

- Kan Du berätta lite om din uppväxt?
- Fanns det några personer som betydde extra mycket för dig?

**1**

- Upplever Du att det finns många val att ta ställning till över lag?
  - Vilka då?
- a

**2**

- Tror Du att fler valalternativ redan befintliga inom vissa områden skulle påverka Dig på något sätt?
  - Hur då?
- b (a)

**3**

- Skulle du vilja ha fler eller färre val att besluta om på egen hand?
- a

**4**

- Om Du ställs inför en mängd olika valalternativ i en viss situation, hur hanterar du då det?
- a
  - Hur upplever du den situationen? Vilka känslor väcks? Vad tänker du då?
- a/b

**5**

- När Du gör dina val, brukar du då undersöka och jämföra alla tillgängliga erbjudanden/valmöjligheter?
  - Brukar du sträva efter att få det ”maximalt bästa”, eller ta emot det som allra först erbjuds Dig?  
(Anknyter till maximerare/tillfredsställare)
- a

**6**

- Har Du ångrat val du gjort?
  - Brukar du ifrågasätta dina beslut i efterhand, eller är du oftast tillfreds med dem?  
(Anknyter till maximerare/tillfredsställare)
- a

7

- När du ska fatta beslut, brukar du då lita på experters tips och råd eller mer till din egen bedömning?  
(Intern/ Extern attributionsstil)
- a

8

- *Vad* tror Du påverkar Dig när du ska besluta saker?
- a/c

9

- Vad tror du ditt liv styrs av?
  - Om svar ovan blir ”mig själv och mina beslut: Vad känner du när Du tänker på att din framtid är avhängd just på Dig och de beslut Du fattar?
- c

10

- ”Var” (vad) tror Du att du kommer att vara i livet om fem år? 10år?  
(behandlar målmedvetenhet och tilltro till en positiv framtid. Även *kontrollokus*)
- c

11

- Tror du valmöjligheter du ställs inför påverkar ditt välmående? Om ja- på vilket sätt? Om nej- varför inte? (Ev. påminna om vilka valmöjligheter jag åsyftar)
- b

12

- Upplever du att du mår bra och är nöjd med ditt liv i största allmänhet?  
”Ja”- *vad* är du nöjd/ tacksam för?  
”Nej/Nja”- Vad önskar Du vore annorlunda?  
(maximerare/tillfredsställare)
- b

- 
- a - Fråga relaterad till frågeställning a
  - b - Fråga relaterad till frågeställning b
  - c - Fråga relaterad till frågeställning c

Till informanten:

### **Informerat samtycke**

Härmed bekräftar jag att jag har tagit del av den övergripande planen för uppsatsen, och därigenom blivit bekant med dess syfte, metod och frågeställningar. Jag är medveten om vilka som kommer att ta del av den färdiga rapporten. Jag har blivit införstådd med att deltagandet är frivilligt, att min medverkan kan avbrytas när helst jag så önskar och att jag även kan återkalla mitt godkännande av utlämning av information.

Jag är också medveten om att mitt deltagande är anonymt och att inga av mina personliga uppgifter kommer att redovisas.

---

*Signatur*

---

*Ort, Datum*