



Sambandet mellan Hopp och Självkänsla

- En studie i positiv psykologi

Nima Bador

**Psykologi 61- 90 hp, Uppsatsarbete 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Höstterminen 2014
Handledare: Linda Lundin och Anna-Christina Blomkvist
Examinator: Josefa Vega Matuszczyk**

Sambandet mellan Hopp och Självkänsla: En studie i positiv psykologi

Hopp och Självkänsla är två begrepp som studerats länge inom positiv psykologi och Hoppteori av Snyder och kollegor (1991) förklarade hur egenskaperna hänger ihop. Hopp är ett begrepp inom kognitiv motivationsteori och definieras som den generella upplevelsen att ens mål går att uppnå medan Självkänsla är upplevelsen av det egna värdet. Hopp består av två komponenter: *Agency* och *Pathway*. *Pathway* är vägfinnande tänkande och *Agency* den motiverande komponenten. Föreliggande studie syftade till att undersöka sambandet mellan Hopp samt Hopps två komponenter med Självkänsla. Betydelsen av kön och ålder på Hopp och Självkänsla undersöktes i detalj. I svensk kontext, enligt vår vetenskap, saknas studier om relationen mellan Hopp och Självkänsla. Deltagarna var 136 svenska högskolestudenter med en medelålder på 24 år ($SD = 5.6$ år), 53 % män och 47 % kvinnor. Väletablerade självskattningsskalor användes, *The Hope Scale* för att mäta Hopp och *Rosenberg Self-Esteem Scale* (modifierad) för Självkänsla. Icke-parametrik test av Spearman och Mann-Whitney användes för dataanalys. Resultaten visade att kvinnor har ett signifikant högre värde av Hopp och *Agency*. Vuxna (över 22 år) hade signifikant högre Hopp, *Agency*, *Pathway* och Självkänsla än unga vuxna (under 22 år). Kön påverkade inte Självkänsla. Trots att det fanns en medelstark och signifikant korrelation mellan Hopp och Självkänsla visade multipel regressionsanalys att *Agency* var den enda oberoende variabeln som signifikant bidrog till Självkänsla. Att kvinnor uppvisar högre Hopp än män och att vuxna uppvisar högre Hopp än unga vuxna är två resultat som inte är i linje med tidigare studier.

Nyckelord: Hopp, Självkänsla, positiv psykologi, kön, ålder

The relationship between Hope and Self-Esteem: A study in positive psychology

Hope and Self-Esteem are two concepts in positive psychology. Snyder and colleagues (1991) grounded the theory that defines Hope and suggest a relation to Self-Esteem. Hope is defined as the general perception that one's goals can be met, while Self-Esteem as a feeling of self-worth. Hope's two components are: *Pathway* and *Agency*. Pathways are the route generating thoughts to desired goals, and *Agency* is the motivational component of Hope. The present study aimed to investigate the relationship between the concepts of Hope -and Self-Esteem, and the possible effects of age and gender, in a Swedish context, that, according to our knowledge, were not previously studied. The study population included 136 Swedish college students (Mean age = 24, $SD = 5.6$ years), in a close to 50:50 gender distribution. Data was collected with the help of the validated, self-rated questionnaires: Snyder's "Hope Scale" and "Rosenberg's Self-Esteem Scale" (modified). The non-parametric statistical methods of Spearman and Mann-Whitney were used for data analysis. Results showed that women scored significantly higher than men, and adults (over 22 years) scored higher than young

adults (under 22) in Hope. Self-esteem was not affected by gender but young adults scored significantly lower than adults. Moreover, while a moderate and significant correlation between Hope and Self-Esteem could be measured, the multiple regression analysis showed that only the Agency component contributed significantly to Self-Esteem. Women showing higher Hope than men and adults showing higher Hope than young adults are two findings that are not in line with previous studies.

Keywords: Hope, Self-Esteem, positive psychology, gender, age

Jag tackar Nóra Kerekes för hennes hjälp med dataanalysen och den vägledning hon bidragit med till denna studie och Kourosh Bador för hjälp med sambandsresultaten och råden. Jag tackar också Reza Azimi, Parvin Bador och Ariana Safari för det stöd de har varit under denna period. Denna studie hade inte varit möjlig utan er.

Positiv psykologi har växt och utvecklats genom åren (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) sedan Martin Seligman introducerade fältet 1998 som ett initiativ som dåvarande ordförande för American Psychological Association (Peterson & Park, 2003). Seligman och Csikszentmihalyi (2000) förklarade att detta initiativ togs eftersom den patologiska synen på människan har dominerat psykologin sedan andra världskriget. Ett stort fokus har sedan dess lagts på att i huvudsak reparera eller hela skador, störningar och psykiska sjukdomar samt att definiera diagnoser och arbeta fram system för dessa, som exempelvis DSM-manualerna. Sheldon och King (2001) menade att detta fokus på det som är "fel" tenderar att förbise människans styrkor och dygder. De förklarade att det är vanligt bland psykologer att vara skeptiska mot dessa styrkor som exempelvis Hopp eller god Självkänsla och förklara dem som transformationer eller uttryck för mer negativa fenomen som förnekelse, önsketänkande eller självtjänande bias. Vidare påpekade de att denna skepticism i många fall kan tjäna sitt syfte men i överdriven form blir den problemfokuserad och missar en fullständig förståelse av människan. Således är positiv psykologi lösningsfokuserad. Sheldon och King menade att positiv psykologi ser på den "vanliga" människan i en ansats att ta reda på det som är "rätt", vad som fungerar och får hen att utvecklas.

Alla forskare inom psykologin har inte varit vänligt inställda till detta initiativ (se exempelvis Lazarus, 2003) med bland annat kritiken att det nya fältet inte har kommit med något nytt, att fokuseringen på mänskliga styrkor kan härledas långt tillbaka. Forskare inom positiv psykologi (Csikszentmihalyi, 2003; Peterson & Park, 2003) påstår sig dock inte ha uppfunnit detta perspektiv utan menar att tidigare ansträngningar och eventuella forskningsinsatser varit splittrad och saknat en klar riktning. Således är positiv psykologi ett paraplybegrepp med ett syfte att samla fältet under ett och samma tak enligt den rådande epistemologin och metodologin inom psykologin (Csikszentmihalyi, 2003; Peterson & Park, 2003).

Seligman (2002) förklarade att positiv psykologi har som mål att utforska tre huvudområden. Dessa är positiva subjektiva upplevelser (Hopp, lycka, välbefinnande osv.), positiva individuella egenskaper (karaktär, talang, värderingar osv.) samt positiva institutioner (familj, skola, föreningar osv.). Institutionerna möjliggör och fostrar egenskaperna som i sin tur möjliggör upplevelserna. Ett sätt att närma sig fältet är att dela upp begreppen och modellerna som ingår i positiv psykologi i bland annat emotionsfokuserade begrepp och kognitivt fokuserade. Bland de emotionsfokuserade ansatserna finner vi Självkänsla och bland de kognitivt fokuserade finner vi Hopp (Lopez & Snyder, 2005; Valle, Huebner, & Suldo, 2006). Aktuell studie undersöker relationen mellan Hopp och Självkänsla samt hur de kan tänkas vara kopplade till varandra.

Självkänsla är en attityd mot det egna självet (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995). Den kan definieras som det värde individen ger sig själv och detta värdet kan vara högt eller lågt (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Hög Självkänsla innebär att personen lägger ett högt och fördelaktigt värde på sig själv som helhet och låg Självkänsla innebär att personen har en ofördelaktig och negativ attityd till sig själv (Baumeister et al., 2003). Låg Självkänsla har visat sig vara problematisk att definiera då personer med låg Självkänsla oftast inte har en väldefinierad negativ syn på sig själva utan karaktäriseras mer av en neutralitet till självet – de präglas mer av hög osäkerhet, instabilitet och inkonsekvent självsyn (Campbell & Lavelle, 1993).

Självkänsla som begrepp kan mätas på olika nivåer nämligen global eller specifik Självkänsla (Rosenberg et al., 1995). Rosenberg och kollegor förklarar att global Självkänsla är attityden till självet som helhet medan specifik Självkänsla innebär en attityd till delar av självet såsom exempelvis akademiskt, relationsmässigt, utseendemässigt, inom idrott eller liknande. Vidare förklarar Rosenberg och kollegor att eftersom Självkänsla är en attityd så innehåller den både en kognitiv och en affektiv komponent. Global Självkänsla har visat sig vara starkare kopplad till psykologisk välbefinnande i form av depression, anomi, generell ångest, harm, irritabilitet, negativa emotionella tillstånd samt lycka och livstillfredsställelse än specifik Självkänsla (Rosenberg et al., 1995). Vidare visar studien (Rosenberg et al., 1995) att specifik Självkänsla har bättre prediktiv validitet i prestationer och olika slags konkreta beteenden. Detta föreslås av Rosenberg och kollegor tyda på att global Självkänsla är ett uttryck för personlig affekt, alltså den emotionella komponenten av Självkänsla som attityd. Aktuell studie avser att mäta global Självkänsla vilket kommer att benämnas Självkänsla framöver.

Självkänsla är ett av de mest studerade begreppen inom psykologin och att ge en klar sammanfattning skulle vara ytterst problematiskt (Lopez & Snyder, 2005) inom ramen för denna studie. En sökning i databasen Proquest på sökordet "self-esteem" i endast vetenskapliga tidskrifter och peer reviewed där sökordet förekommer i titeln gav 9647 träffar. Crocker och Park (2004) menar att över 15 000 vetenskapliga artiklar om Självkänsla har blivit publicerade under de senaste 30 åren. En förklaring till detta är att i västvärlden har idén om Självkänsla som en lösning på både psykologiska och sociala problem spridit sig (Baumeister et al., 2003). Baumeister och kollegor menar att speciellt nordamerikanska samhällen tycks ha omfamnat feluppfattningen att Självkänsla är den centrala psykologiska källan till alla positiva beteenden och utfall. Akademiker och kliniker inom psykologin har varit mer restriktiva till att ställa sig bakom det påståendet. År 1986 tillsatte Kaliforniens guvernör statliga medel i en årlig budget för en "California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility" (Swann, Chang-Schneider & Larsen McClarty, 2007, sid. 84) i ett försök att öka Självkänslan hos ungdomar och medborgare i staten. Detta skulle ske med exempelvis olika slags program på skolor. Vidare förklarade Baumeister och kollegor samt Swann och kollegor att detta initiativ grundades i tron att många av statens problem såsom kriminalitet, tonårsgraviditet, missbruk, försämrade skolprestationer och nedskräpning skulle förbättras. En god Självkänsla skulle hjälpa människor mot att bli överväldigade av livets utmaningar och hindra dem att bete sig illa och därmed begå misstag, likt ett vaccins skydd mot sjukdomar (Baumeister et al., 2003).

Något som Självkänsla har visat sig påverka starkt är bland annat hälsa, motivation, kognitiva strategier, känslor och beteenden (Campbell & Lavelle, 1993). Således menar Furnham (2005) att hög Självkänsla ger många positiva utfall i exempelvis arbetslivet. Furnham förklarar vidare att Självkänsla har stor påverkan i sociala situationer då individer med låg Självkänsla jämför sig själva mer, är osäkra om deras värderingar och beteenden är de "rätta", har större behov av bekräftelse från sin omgivning och påverkas i större grad av negativ feedback. Ryff (1989) kom genom sin forskningsgranskning fram till att det mest återkommande kriteriet för positiv välbefinnande är individens känsla av självacceptans eller Självkänsla. Studier visar också att låg Självkänsla i ungdomen har prediktiv validitet för

sämre fysisk och mentalhälsa, sämre ekonomisk situation och högre kriminella beteenden i vuxen ålder (Trzesniewski et al., 2006).

Det finns viss skillnad i Självkänsla mellan könen och mellan olika åldrar (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Robins et al. (2002) konstaterar att skillnader i Självkänsla finns i olika åldrar där en viss höjning i egenskapen sker från cirka 20 år till 60 år med kvinnor på i genomsnitt lägre Självkänslanivå än män. En meta-analys på studier som uteslutande använt Rosenbergs (1965) skala för Självkänsla stödjer att Självkänsla ökar i viss mån efter tidig ungdom till vuxen ålder (Twenge & Campbell, 2001). En annan meta-analys (Kling, Hyde, Showers, & Buswell, 1999) på könsskillnader i global Självkänsla visar att män har en svag (Cohen, 1988) men signifikant fördel i Självkänsla. Kling et al.'s (1999) meta-analys visar också att den största skillnaden mellan könen – som övergår till .33 (medelstark, Cohen, 1988) – infinner sig i senare ungdomen runt 23 år, där de flesta högskolestudenter befinner sig (Högskoleverket, 2012).

Hopp som begrepp inom positiv psykologi har genom åren setts ur olika synvinklar och ett antal teorier har presenterats. En oenighet som förelegat har i första hand handlat om att Hopp har en kognitiv grund eller emotionell (Lopez & Snyder, 2003). Den teori som har haft störst genomslagskraft är den av Snyder et al. (1991) som är en kognitiv motivationsteori. Snyder (2000) menar att ”Hopp är summan av den upplevda kapaciteten att producera vägar till det önskade målet tillsammans med upplevda motivationen att använda dessa vägar” (sid. 8). En mer specifik definition av begreppet från forskarna är ”a cognitive set that is based on a reciprocally-derived sense of successful agency (goal-directed determination) and pathways (planning to meet goals)” (Snyder et al., 1991, sid. 571). Därmed menar Snyder (2000) att Hopp är detsamma som Agency + Pathway. Således innehåller definitionen tre huvudfaktorer som förtjänar ytterligare förklaring, nämligen mål, Agency och Pathways.

Målet är det kognitiva ankarat i Hoppfullt tänkande menar Snyder (2002). Premissen är att allt mänskligt agerande är inriktad på att uppnå eller erhålla något. Hopp infinner sig alltså i ett läge då människor ska uppnå, erhålla eller kanske lösa något. Snyder förklarar att mål kan variera från kortsiktiga som att ”jag ska äta lunch” till långsiktiga som att ”jag ska springa ett maraton nästa år”. Ett viktigt inslag enligt Snyder är att värdet av det önskade målet måste vara tillräckligt högt för att motivera ihållande medvetna tankar om det. *Agency* är den upplevda kapaciteten att använda ens vägar att nå det önskade målet (Snyder, 2002). Snyder menar att detta är den motiverande komponenten i Hopp. En mental viljekraft (Snyder, 2000) att påbörja, hålla vid och slutföra de vägar man hittar till sina mål. Till skillnad från självförtroende som säger ”jag kan” så består Agency-tänkande av ”jag kan och kommer att göra det” (Snyder et al., 1991). Agency blir ytterst viktigt vid hinder på vägen till målet där Agency är den energi som motiverar till att använda alternativa vägar. *Pathways* är således den upplevda förmågan att generera en möjlig väg att nå målet (Snyder, 2000): En linje mellan nuvarande läge och önskat läge. Personer med högt Hopp har en mer väldefinierad mental föreställning av vägen till sitt mål och är snabbare och mer effektiva i att hitta alternativa vägar när de stöter på hinder (Snyder, 2002; Snyder et al., 1991).

Hopp har visat sig ha effekter på flera olika områden. En longitudinell studie (Ciarrochi, Heaven, & Davies, 2007) som pågick i ett år visade att Hopp var den bästa prediktorn för skolbetyg och positiva affekter när det jämfördes med Självkänsla och attributionsstil. En annan longitudinell studie av Valle et al. (2006) visade att Hopp predicerade

livstillfredsställelse medelstarkt (Cohen, 1988) efter ett år och att Hopp modererade inverkan av stressfulla livshändelser på välbefinnandet. Valle och kollegor drar slutsatsen att Hopp enligt teorin föreslagen av Snyder et al. (1991) är en viktig psykologisk styrka hos ungdomar. Hopp förutsäger även idrottsprestationer väl (Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997) och har visat sig ge många fördelar inom hälsa, psykologisk välmående och psykoterapi (Snyder, 2000; Snyder, 2002).

Forskningen tyder konsekvent på att det inte föreligger några skillnader mellan könen i Hopp (Snyder, 1995; Snyder et al., 1991; Snyder, Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003). Vad gäller underkategorierna så visar forskning en signifikant fördel för män i Pathway (Chang, 2003; Roesch & Vaughn, 2006), dock är resultaten inte entydiga för Agency. I motsats till Chang (2003) visar studien av Roesch och Vaughn (2006) att kvinnor har högre värden i Agency än män. En påverkande faktor kan vara att i Changs studie var deltagarna i medelåldern medan i Roesch och Vaughns studie var deltagarna högskolestudenter i 20 års åldern (Roesch & Vaughn, 2006). Hoppets skillnad mellan olika åldersgrupper har ej undersökts väl förklarar Bailey och Snyder (2010). Dock utförde Baley och Snyder en studie som var först i sitt slag i att utforska skillnaderna i Hopp och dess två komponenter i olika åldrar. De kom fram till att deltagarna mellan 25 - 54 år hade högre Hopp och Pathway än de över 54 år, dock ingen signifikant skillnad i Agency. Det som bör noteras är att Baley och Snyder medvetet uteslöt högskolestudenter från sin studie. Andra (Ferraro & Neisius, 2002, refererad i Baley & Snyder, 2010) har inte noterat någon signifikant skillnad i Hopp bland åldrarna hos deltagare kring medelåldern.

Emotioner ingår i Hoppteorin av Snyder (2002) på följande vis. De får sitt upphov från, förstärks och blir påverkade av hur personen presterar och lyckas (eller misslyckas) med att fullfölja sina mål (Snyder, 2002). Positiva eller negativa emotioner är alltså i detta sammanhang ett resultat av individens upplevelse av hur bra han eller hon lyckas (eller har lyckats tidigare) med att nå sina mål. Hinder på vägen och hur bra personen lyckas ta sig genom dessa är en annan orsak till emotioner av olika slag (Snyder et al., 1996), där Hoppfulla individer tenderar att ha positiva och adaptiva emotionella reaktioner till hinder (Snyder, 2000). Skälet är troligen att de kan hitta alternativa vägar och omsätta nödvändig motivation att använda dessa (Snyder, 2000). En omfattande forskningsgranskning stödjer denna teori om att mål är en viktig faktor för subjektivt välbefinnande och lycka (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Självkänsla och Hopp knyts samman på detta sätt. Enligt Hoppteorin (Snyder et al., 1991; Snyder, 2002) är Självkänsla effekten av Hopp och inte vice versa. Hewitt (1998) menar att Självkänsla speglar de emotioner som uppstår då individer värderar hur framgångsrika de är i hanteringen av sina liv. Hewitt styrker alltså att Självkänsla har en grund i ansträngningen efter att nå personliga mål. Snyder (2000) menar att modeller av Självkänsla implicit är byggda på Hoppfullt tänkande. Alltså, hur framgångsrik personen är (eller har varit) i att nå sina mål ger upphov till låg eller hög Självkänsla. Det finns visst empiriskt stöd för detta antagande (Barnum, Snyder, Rapoff, Mani, & Thompson, 1998; Curry et al., 1997; Snyder et al., 1991). Eftersom global Självkänsla enligt Rosenberg et al. (1995) är en bra indikator på den affektiva komponenten av Självkänsla och eftersom det är just emotionerna av Självkänsla som är i fokus i Hoppteorin (Snyder, 2002) så har för föreliggande studie valt mätinstrument för global Självkänsla (Rosenberg, 1965).

Global Självkänsla och Hopp har visats att ha nära halva variansen gemensamt (Barnum et al., 1998). Dock var populationen i Barnum och kollegors studie annorlunda än de tilltänkta i aktuell studie då deltagarna bestod av brännskadeoffer i åldrarna 13 till 19 år. Ålder är något som eventuellt kan påverka Hopp då erfarenheten att nå sina mål på egen hand kan vara bristfällig. Snyder et al. (1991) hade högskolestudenter i sin studie där korrelationen mellan Hopp och Självkänsla var .58. Snyder (2002) sammanfattar sambandet till kring .45 med tanke på utförda studier. Sökningar i litteraturen gav inga träffar av studier utförda i svensk kontext som undersöker relationen mellan dessa två begrepp ur positiv psykologi – Hopp och Självkänsla. Detta ledde till att följande syfte och frågeställningar formulerades.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att med positiv psykologi som utgångspunkt undersöka sambandet mellan Självkänsla och Hopp och Hopps två komponenter samt med tanke på tidigare studier undersöka ifall ålder, kön och Hopps underkategorier kunde predicera Självkänsla. Studien syftade också på att undersöka eventuella skillnader i Hopp och dess två komponenter samt Självkänsla mellan kön och ålder. Utifrån det sammanställdes följande frågeställningar:

- Finns det skillnader i Hopp, Agency, Pathway och Självkänsla mellan könen och ålderskategorierna?
- Finns det ett samband mellan Hopp och dess två underkategorier med Självkänsla och är dessa samband signifikanta inom undergrupperna kön och ålderskategori?
- Kan Agency, Pathway, kön och ålderskategori predicera Självkänsla?

Metod

Litteratur

All sökning av artiklar utfördes i ProQuest som genomsökte 12 databaser, inklusive PsycINFO och PsycARTICLES. Sökningar innefattade endast artiklar som fanns tillgängliga i fulltext och som var ”peer reviewed” och ingick i vetenskapliga tidskrifter. Den 12 november utfördes en sökning med sökordet *Hope* i dokumentets titel vilket gav 592 träffar. Sökningen begränsades med att lägga till *Snyder* som sökord för författare och denna kombination gav 15 träffar. Samtliga abstrakt lästes och fem artiklar valdes. Den 13 november gjordes en sökning på *Hope* och *Self-Esteem* vilka sökorden skulle ingå i artikelns abstrakt. Detta gav 24 träffar, 15 abstrakt lästes och en artikel valdes. Den 20 november utfördes en sökning på ”*Global Self-Esteem*” som skulle ingå i abstraktet och vara publicerad efter 1990. Detta gav 69 träffar och 10 artiklar valdes. Den 22 november gjordes en sökning på *Self-Esteem* och *meta-analysis* i abstraktet vilket gav 25 träffar där två valdes till studien. Den 24 november utfördes en sökning på *Hope* i abstraktet och *Snyder et al.* var som helst i artikeln vilket resulterade i 194 träffar och sex valda artiklar. Den 23 november gjordes en sökning på *positive psychology* i

abstraktet och *Seligman* som författarnamn vilket gav 11 träffar och två artiklar valdes. Den 25 november utfördes en sökning på *positive psychology* och *hope* i abstraktet vilket gav 20 träffar med en vald artikel. Den 28 november gjordes en sökning på *positive psychology* i abstraktet och *Seligman* varhelst i artikeln publicerad efter 1998. Detta gav 160 träffar och fem artiklar valdes. En sökning gjordes även i databasen den 19 november DiVa på sökordet *Hopp Snyder* vilket resulterade i 4 träffar med en vald kandidatuppsats.

Anledningen till att artiklar valdes var främst relevansen till problemområdet och syftet. Förekomsten i litteraturen beräknades in i urvalet. Om en artikel återkom ständigt i relevant litteratur så togs det som en indikation på vetenskaplig betydelse för fältet. Detta kontrolleras även med att notera i sökningarna hur många gånger artikeln var refererad. Artiklar med hög referensfrekvens uppmärksammades extra och granskades efter relevans för aktuell studie.

Deltagare

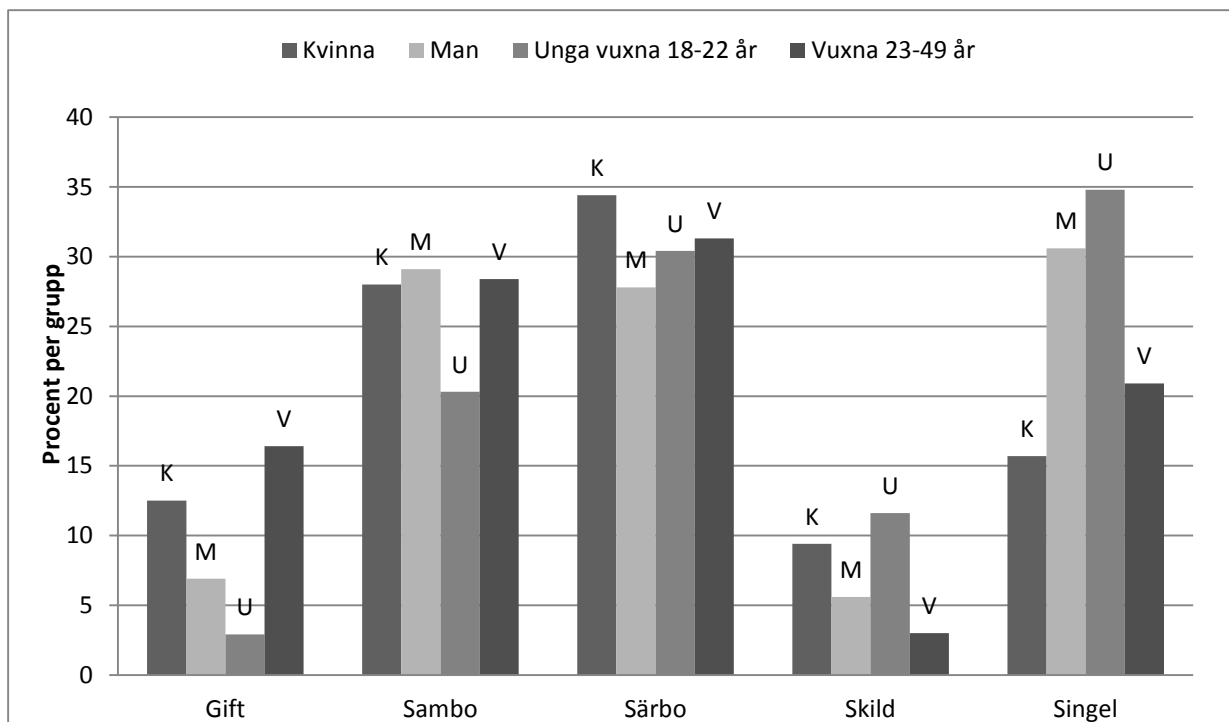
Deltagarna i studien var högskolestudenter i olika grundkurser vid en högskola i Västra Götaland. Se fördelning i Tabell 1. I undersökningen medverkade totalt 136 högskolestudenter. Deltagarna ingick i tre olika kurser som var: Systemutveckling (34 %), Nätverksteknik och IT-säkerhet (23 %) och Arbets- och organisationspsykologi (47 %). Alltså var majoriteten tekniska studenter (57 %) och resterande samhällsvetenskaps studenter (43%). Tabell 1 tydliggör fördelningen.

Könsfördelningen var följande; 53 % män och 47 % kvinnor. Den yngsta deltagaren var 18 år och den äldsta var 49 år ($M = 24$, $SD = 5.6$ år). Bland männen var medelåldern 23 år ($SD = 5.0$ år) och bland kvinnorna 25 år ($SD = 6.1$ år). Hela studiepopulationen hade en medelålder på 24 år ($SD = 5.6$ år). Alla deltagare delades även in i två ålderskategorier, *unga vuxna* som var upp till och med 22 år (51 %, $n = 69$) och *vuxna* som var över 22 år (49 %, $n = 67$). Detta för att meta-analysen av Kling et al. (1999) visade att 22 år är en ålder där Självkänsla ökar generellt och skillnaden i Självkänsla mellan könen är som störst. Bland de unga vuxna var 34 % kvinnor och bland de vuxna 59 % kvinnor (skillnaden beror på att grupperna är olika stora). Av deltagarna levde 69 % ($n = 94$) i ett förhållande, för kön- och åldersspecifikt fördelning i civilstånd se Figur 1.

Tabell 1

Fördelning av samplet i studieinriktning och kön

Kön	System- utveckling/IT	Nätverksteknik/IT	Personalvetare/ Arbetspsykologi	Total N/n
Man	34	28	10	72
Kvinna	12	4	48	64
Summa	46	32	58	136



Figur 1. Fördelning i civilstånd mellan kön och ålderskategori. Förekomsten är i procent för den specifika gruppen.

Procedur

Denna undersökning genomfördes i en mellanstor högskola i Västra Götaland med studenter från tre olika kurser. Utifrån ett tillgänglighetsurval kontaktades kursansvariga på dels tekniska program och dels samhällsvetenskapliga program. De kursansvariga som först svarade på förfrågan valdes, dock under förutsättning att det skulle vara en ganska jämn fördelning mellan tekniskt studerande och samhällsvetenskaps studerande. Detta gjordes dels så att det skulle vara en större variation i studieinriktningen hos studenterna och dels för att tekniska kurser oftast har ett större manligt deltagande och samhällsvetenskaplig ett större kvinnligt deltagande.

Inledningsvis kontaktades en kursansvarig på en samhällsvetenskaplig kurs personligen på högskolan. Efter att kursansvarige fått information om studien och även fått se enkäten med tillhörande försättsblad där informationen återgavs skriftligt, erhöles tillåtelse att komma till en lektion följande vecka för datainsamling. Denna kurs hade övervägande kvinnliga deltagare, informerade kursansvarige. Datainsamlingen kan ses som en kombination av två riktade tillgänglighetsurval. De tekniska kursansvariga kontaktades via e-post. Urvalet av tekniska kurser gjordes efter tillgänglighetsurval – de som kunde nås via e-post kontaktades och de som svarade först att de kunde den bestämda dagen valdes. E-posten innehöll information om studien och dess syfte, önskad dag för insamling, beräknad tid som

insamlingen maximalt skulle kräva samt en bifogad enkät med dess informationsblad som skulle användas vid datainsamlingen.

På morgonen och förmiddagen bokades de tekniska kurserna in och på eftermiddagen samma dag bokades den samhällsvetenskapliga kursen in. Samtliga erbjöd 10 - 15 minuter i början av lektionen. Närvarande vid alla undersökningar var kursansvarig, undersökningsledare och deltagarna. Undersökningen ägde rum i olika lektionssalar på högskolan. Alla fick instruktioner innan start där de etiska kraven återgavs muntligt och tillsammans med en vädjan om att inte störa varandra och visa hänsyn under undersökningen. Tillfälle gavs att ställa frågor innan start. På enkätens försättsblad fanns ett missivbrev innehållande information om de forskningsetiska principerna som Vetenskapsrådet (2010) rekommenderar. Under datainsamlingen var miljön lugn och stilla. Det samlades totalt in 136 enkäter för studien. Ingen systematisk bortfallsanalys sågs vara nödvändig, dock noterades att två studenter valde att inte delta i de tekniska kurserna.

Etiska överväganden. Hänsyn togs till de etiska kraven genom att i enkätens försättsblad tydligt beskriva de fyra huvudkraven och ge all tänkbar information som kan tänkas påverka deltagarens villighet att medverka (Vetenskapsrådet, 2010). All denna information gavs även muntligt inför klassen innan enkäterna delades ut för att säkerställa att alla fått ta del av den. Studiens syfte var formulerat på försättsbladet liksom att deltagandet var frivilligt och att det gick att avbryta sin medverkan om man så kände utan någon som helst konsekvens. Anonymitet gavs då det uppmanades att inte skriva något namn eller annat som kan identifiera deltagaren. Det förklarades också i informationen att resultaten kommer att presenteras sammanställt med statistik där enskilda individers svar inte kan utläsas. Vidare tydliggjordes att svaren endast kommer att användas till att besvara forskningsfrågorna i C-uppsatsen och eventuellt en framtida D-uppsats. I enlighet med Vetenskapsrådets (2010) rekommendation gavs deltagarna också möjlighet att ta del av den färdiga studien. Detta framställdes på försättsbladet med resterande information och en e-post adress som skulle användas i detta syfte.

Instrument

Enkäten inleddes med demografiska frågor, vilka utgjordes av: kön, ålder, kurs och civilstånd (sex olika alternativ). Kurs och ålder fick fyllas i utan förvalda kategoriska alternativ. Efter dessa variabler påbörjades en skala avsedd att mäta variabeln Självkänsla och därefter Hopp.

Självkänsla. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965) användes för att mäta global Självkänsla, dock med modifiering. Skalan som användes i aktuell studie var en svensk version som använts vid tidigare forskning (Schraml, Perski, Grossi, & Simonsson-Sarnecki, 2011). Skalan är världens mest använda i avseende att mäta global Självkänsla (Gray-Little, Williams, & Hancock, 1997). Originaltestet består av tio påståenden som mäts på en fyrgradig Likertskala från 3 (*instämmer helt*) till 0 (*avvisar helt*). Höga värden indikerar hög Självkänsla. Fem av frågorna i originaltestet skall poängsättas omvänt i databearbetningen. Föreliggande studie modifierade instrumentet från 10 till 8 påståenden av etiska skäl (Linda Lundin, personlig kommunikation, 12 november, 2014) genom att exkludera två påståenden som var för känsloladdade och eventuellt kunde väcka oroande tankar och känslor efter

avslutat test. Studier föreslår möjligheten att korta ned skalan utan att äventyra instrumentet (Gray-Little et al., 1997; Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001). De exkluderade frågorna i föreliggande studie var ” Ibland känner jag att jag är helt värdelös” och ” Ibland känner jag mig helt oduglig” vilka skulle poängsättas omvänt. Exempel på påståenden som ingick i skalan för aktuell studie var ”Jag är väsentligen nöjd med mig själv” och ” Jag skulle vilja ha mer respekt för mig själv” (omvänd poängsättning). I aktuell studie kan värden variera mellan 0 till 24. För att få fram en övergripande variabel adderades alla 8 frågor i skalan. Reliabilitetskoefficienten (Cronbach’s alpha) för testet i aktuell studie räknades ut till 0.81. Den aktuella skalan kallas Självkänsla i resultatavsnittet.

Hopp. Mätinstrumentet ser ut som originalet *The Hope Scale* (Snyder et al., 1991), dock med en svensk översättning av Andersson och Assmund (2009). Instrumentet mäter två dimensioner av Hopp som en egenskap av dispositionell natur som är stabil (Snyder et al., 1991). I studien av Snyder och kollegor visade test-retest på totala skalan över ett 10 veckors intervall; $r = .82$, $ps < .001$. Hoppskalan består av 12 påståenden som exempelvis ”Jag vet hur jag ska ta mig ur knepiga situationer” (dimensionen Pathway) och ” Jag når de mål som jag själv ställt upp” (dimensionen Agency). Instrumentet innehåller fyra distraktionsfrågor som inte används vid summering och därmed exkluderades de ur databearbetningen. Snyder rekommenderade i en senare artikel (Snyder, 2002) att en åttagradig skala bör användas för att få en rikare nyansering. Därmed besvarades påståendena på en Likertskala från 1 (*stämmer inte alls*) till 8 (*stämmer helt*). Värdena från alla 8 påståenden summeras för Hopp och värdena för Agency och Pathway summeras med vardera fyra frågor i varje delskala. Värden kan variera mellan 8 till 64 varvid höga värden indikerar hög Hopp. I studien av Snyder et al. (1991) deltog högskolestudenter (våren 1990) där värdena var $M = 50.48$ och $SD = 5.62$ för det totala Hoppet. Den interna konsistensen (Cronbach’s alfa) i studien av Snyder och kollegor varierade mellan .74 och .84. I aktuell studie var den interna konsistensen $\alpha .80$. När det gäller underkategorierna så var α för Pathway .63 och .78 för Agency.

Statistisk analys

För att få fram en övergripande variabel adderades alla 8 frågorna i skalan för Självkänsla till en variabel. Detsamma gjordes för Hopp som helhet som hade 8 frågor och dess två underkategorier som hade fyra frågor vardera. Detta då både skalan för Självkänsla (Rosenberg, 1965) och skalan för Hopp (Snyder et al., 1991) skall summeras. Det är alltså summan av vad personen har svarat på instrumentets ingående frågor som skall användas, varje skala för sig och eventuella underkategorier för sig (Snyder et al., 1991). Variabeln ålder som var en kontinuerlig skala omvandlades även till en ny skala uppdelad i två kategorier där alla upp till 22 år ingick i kategorin *unga vuxna* och de över 22 år fick ingå i kategorin *vuxna*. Detta för att göra det möjligt med jämförande tester mellan olika ålderskategorier vilket hade varit ofruktbart med en kontinuerlig skala och då Kling et al. (1999) ser en viktig gränsövergång kring 22 år.

Tester av normalitet (Kolmogorov-Smirnov och Shapiro-Wilk tester) genomfördes för att undersöka huruvida variablerna Självkänsla, Hopp, Pathway och Agency var normalfördelade. Resultaten visade att data brutit antagandet om normalitet. Hopp och

Självkänsla i Kolmogorov-Smirnov test visade hög signifikans ($p < .001$) och Shapiro-Wilk test var även signifikant (Självkänsla = $p < .001$, samtliga variabler i Hopp = $p < .01$). Ytterligare test av normalitet utfördes genom att dividera *skewness statistics* med *standard error*. Samtliga variabler hade ett värde över 3.00, gränsvärdet för normalfördelning är 1.96 vilket innebär att data icke är normalfördelat. Därmed utfördes icke-parametriska tester och median (*Mdn*) användes som centralmått samt minimum maximum (min-max) av värden användes för att beskriva spridningen. Dock har även en 95 procentig konfidensintervall på medelvärdet använts för en bredare och rikare beskrivning av data.

Skillnaden mellan gruppernas medianer analyserades med Mann Whitney U test då det var två grupper som jämfördes åt gången, man med kvinna och unga vuxna jämfördes med vuxna. Inom psykologin används en 5 procentig ($p = .05$) signifikansgräns vilket således även är fallet för aktuell studie (Howitt & Cramer, 2011). För att beskriva samband mellan variablerna användes Spearmans korrelations-koefficienter. Gränsvärdena för Spearmans korrelation är enligt följande: $r_s = 10 - .29$ är ett svagt samband; $r_s = .30 - .49$ är ett medelstarkt samband; $r_s = .50 - 1.0$ är ett starkt samband (Cohen, 1988). Därefter utfördes en bivariat regressionsanalys med Självkänsla som beroende variabel och Hopp som oberoende variabel för att undersöka relationen mellan variablerna närmare med parametriska metoder (Ruppert, Wand, & Carrol, 2003). Pearsons korrelations-koefficienter mellan de i beräkningarna ingående variablerna var lika Spearmans rho med samma signifikansnivåer, och ett punktdiagram genom regressionsanalysen visade en linjär relation. När relationen mellan variablerna är kända och linjära skall parametrisk regression användas (Ruppert, Wand, & Carrol, 2003) och med hänsyn till likheten mellan de parametriska relationerna och Spearmans rho utfördes parametrisk regressionsanalys. Multipel linjär regression användes för att besvara frågeställningen om prediktion.

Resultat

Dispositionen i Resultat följer frågeställningarnas ordning med undantaget att en beskrivande statistik inleder avsnittet. Till att börja med undersöks skillnader, sedan samband och slutligen prediktion. Den beskrivande statistiken ges som medianvärden. Emellertid är ett 95-procentigt konfidensintervall för medelvärden angivet för en rikare beskrivning av resultaten. Värden i Tabell 2 är i antal poäng på respektive skala och även skillnadernas signifikans finns angivet i Tabell 2.

Beskrivande statistik och skillnader

Tabell 2 visar värden i Hopp och Självkänsla i median (*Mdn*) och min-max för spridningsmått då analysen visade att Hopp och Självkänsla icke var normalfördelade. Hopp kan variera mellan 1 till 8 i värden per fråga eller 8 till 64 för hela skalan. Självkänsla kan variera mellan 0 till 3 per fråga eller 0 till 24 för hela skalan. Tabell 2 visar värden på hela skalan. Mann Whitney U test visade att alla skillnader är signifikanta utom skillnaden i Självkänsla mellan könen.

När det kommer till underkategorierna i Hopp – som kan variera mellan 4 till 32 i värden för hela skalan – så hade män och kvinnor samma median ($Mdn = 25$) i Pathway och spridningen för män var större (13-32) än kvinnor (17-30). Analys med Mann Whitney U test av underkategorierna i Hopp visade att det fanns en signifikant skillnad mellan könen i Agency (män: $Mdn = 23$, min-max = 13-32, $n = 72$; kvinnor: $Mdn = 26$, min-max = 12-30, $n = 64$; $p < .001$) men inte i Pathway. I de olika ålderskategorierna – unga vuxna och vuxna – visade Mann Whitney U test att det fanns en signifikant skillnad i Pathway mellan ålderskategorierna (unga vuxna: $Mdn = 24$, min-max = 13-31, $n = 69$; vuxna: $Mdn = 26$, min-max = 17-32, $n = 67$; $p < .05$). Även i Agency återfanns en signifikant skillnad (unga vuxna: $Mdn = 23$, min-max = 12-32; vuxna: $Mdn = 25$, min-max = 16-35; $p < .05$).

Tabell 2

Median, min-max, konfidensintervall, signifikans och z-värde i Hopp och Självkänsla i kön och ålderskategori

Kategori	Hopp						Självkänsla						
	<i>N/n</i>	<i>Mdn</i>	(min-max)	<i>M</i>	95% CI	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>Mdn</i>	(min-max)	<i>M</i>	95% CI	<i>p</i>	<i>z</i>
Samtliga	136	50	(28-61)	[47.3, 49.7]				19	(4-24)	[17.8, 19.2]			
Man	72	48	(28-60)	[45.6, 48.9]				19	(10-24)	[17.5, 19.3]			
Kvinna	64	51	(33-61)	[48.3, 51.5]	.04	2.03		19	(4-24)	[17.6, 19.6]	-	0.28	
Unga vuxna	69	48	(28-61)	[45.3, 48.6]				18	(4-24)	[16.7, 18.7]			
Vuxna	67	51	(33-61)	[48.5, 51.7]	<.01	2.76		20	(11-24)	[18.5, 20.1]	.02	2.30	

Not. CI = Konfidensintervall. Här CI till medelvärde (*M*).

I avseende till första frågeställningen: Finns det skillnader i Hopp, Agency, Pathway och Självkänsla mellan könen och ålderskategorierna? Resultaten indikerar på att det finns signifikanta skillnader i samtliga variabler och mellan de olika grupperna förutom mellan könen i Självkänsla och i Pathway.

Samband

Spearmans rho korrelations-koefficienter användes för att undersöka om det fanns ett samband mellan Hopp och dess två underkategorier med Självkänsla. Tabell 3 tydliggör de olika sambanden. Det fanns ett positivt statistiskt signifikant samband mellan Hopp och Självkänsla samt Hopps underkategorier och Självkänsla.

Table 3

Spearman's korrelations-koefficienter mellan Självkänsla och Hopp och dess underkategorier för skilda fraktioner av samplet

	N/n	Hopp	Hopp underkategori	
			Pathway	Agency
Samtliga	136	.42 **	.35 **	.39 **
Män	72	.46 **	.42 **	.43 **
Kvinnor	64	.39 **	.28 *	.38 **
Unga vuxna	69	.37 **	.35 **	.30 *
Vuxna	67	.40 **	.29 *	.40 **

*Not. * $p < .05$ (2-sidig), ** $p < .01$ (2-sidig).*

Med hänsyn till den andra frågeställningen: Finns det ett samband mellan Hopp och dess två underkategorier med Självkänsla och är dessa samband signifikanta inom undergrupperna kön och ålderskategori? Resultaten indikerar medelstarka samband (Cohen, 1988) utom på två områden, kvinnors samband mellan Pathway och Självkänsla som visade svagt samband (Cohen, 1988) och vuxnas samband mellan Pathway och Självkänsla. Samtliga samband var signifikanta (Tabell 3).

Prediktion av Självkänsla

Multipel regressionsanalys med modell Enter genomfördes för att undersöka om Agency, Pathway, ålderskategori och kön kunde predicera Självkänsla. Då kön visade ett minusvärde och ingen signifikans uteslöts den ur modellen och en ny analys genomfördes. Beroende variabel var Självkänsla och oberoende variabel var Agency, Pathway och ålderskategori (Tabell 4). Underkategorier i Hopp (Agency och Pathway) valdes för att se vilken som har den bidragande effekten på Självkänsla. Agency var den enda statistiskt signifikanta bidragande oberoende variabeln (Tabell 4).

Tabell 4

Resultat från multipel regressionsanalys med Självkänsla som beroende variabel och Agency, Pathway och ålderskategori som oberoende variabler

Beroende variabel	Justerat R^2	F	(df)	Oberoende variabel	t	Beta	p
Självkänsla	.22	13.77	(3, 132)	Agency	3.69	.34	< .001
				Pathway	1.73	.16	.09
				Ålderskategori	1.36	.11	.18

Tredje frågeställningen: Kan Agency, Pathway och ålderskategori predicera Självkänsla? Den enda signifikanta prediktorn visade sig vara Agency och modellen förklarade 22 % av variansen (se Tabell 4).

Diskussion

Studiens syfte var att med positiv psykologi som utgångspunkt undersöka sambandet mellan Självkänsla och Hopp och Hopps två komponenter samt undersöka ifall ålder, kön och Hopps underkategorier kunde predicera Självkänsla. Studien syftade också på att undersöka eventuella skillnader i Hopp och dess två komponenter samt Självkänsla mellan kön och Ålderkategori. Frågeställningen om det finns skillnader i Hopp, Agency, Pathway och Självkänsla mellan könen och ålderskategorierna kunde besvaras. Resultaten visar att (a) den äldre gruppen uppgav signifikant högre Hopp och Självkänsla än den yngre, och för Hopp återfanns även en könsdifferens, kvinnorna uppgav högre hopp. Även frågeställningen om det finns ett samband mellan Hopp och dess två underkategorier med Självkänsla och är dessa samband signifikanta inom undergrupperna kön och ålderkategori kunde besvaras. (b) Sambanden mellan Hopp och Självkänsla var signifikanta för alla variabler, inklusive undergrupperna. När det kommer till frågeställningen om Agency, Pathway, Ålder och kön kan predicera Självkänsla visade resultaten att (c) enbart Agency predicerade Självkänsla.

Skillnaderna i Hopp som uppkom i föreliggande studie är inte alla i linje med tidigare forskning. Den enda skillnaden som stämmer överens med tidigare forskning (Roesch & Vaughn, 2006) är den att kvinnor har signifikant högre medianvärde i Agency än män. Därefter finns inga likheter när det gäller Pathway i vilket Roesch och Vaughns studie visade en fördel till männen men föreliggande studie visade ingen signifikant skillnad. Det kan vara så att de kulturella könsrollerna är annorlunda i Sverige än USA vilket de flesta studierna utförts i, inklusive Roesch och Vaughns. Möjligheten att finna vägar och att det finns tillgängliga sätt att nå ens mål – i det svenska samhället – trots att man är kvinna upplevs som större än hos amerikanska kvinnor. Det kan också ha med samplets sammansättning att göra. Om man ser till civilstånd så var det nästan dubbelt så många män som var singlar än kvinnor och mer än tio procent fler unga vuxna som var singlar än vuxna. Att relationer har en positiv påverkan på människor är det många som menar (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar, 2009) och eventuellt så påverkar detta i någon grad till hoppfullare individer. En annan aspekt är att medelåldern var två år högre hos kvinnor än männen. Detta kan ha påverkat skillnaden mellan könen då föreliggande studie även påvisar en signifikant skillnad i alla studerade variabler mellan åldersgrupperna med fördel till de äldre. Det är dock värt att notera att även spridningen i ålder var större hos kvinnor än män.

Än mer intressant är att det i många studier inte förmåtts att påvisa en signifikant könsdifferens i Hopp som helhet (Snyder, 1995; Snyder et al., 1991; Snyder et al., 2003). Föreliggande studie visade dock en signifikant skillnad på Hopp med fördel till kvinnor. Alltså upplever svenska kvinnor i högskolan mer Hopp i sina liv än män jämfört med tidigare studier i USA. Dessa två divergenser från tidigare studier – högre Hopp hos kvinnor och ingen skillnad i Pathway – kan tyda på en bättre jämställdhet för kvinnor i Sverige än USA.

FNs utvecklingsprogram UNDP visar i sin rapport (2014) på ett index över jämställdheten i världens länder år 2013 där Sverige rankas på fjärde plats och USA på plats 47. Effekten av jämställdheten i Sverige skulle kunna påverka till att kvinnorna är hoppfullare än i andra länder med sämre jämställdhet. Emellertid bör noteras att aktuell studie inte är generaliserbar till den svenska populationen då alla i samplet var uteslutande högskolestudenter och endast i två ämnesinriktningar. Etnisk variation var heller inget som beaktades. Att 48 av totalt 64 kvinnor läste psykologi kan ha vinklat resultaten då psykologistudenter är mer medvetna om vad psykologiska tester innebär och hur de fungerar samt de egenskaper som testas. Det är känt inom psykometrin att socialt önskvärda svar kan uppkomma vid tester (Crowne & Marlowe, 1960) och kanske blir denna benägenhet än mer aktuell då man faktiskt har mer kunskap om testerna.

Skillnaderna i åldersgrupperna unga och unga vuxna går inte direkt att jämföra med tidigare studier. Bailey och Snyder (2010) hade noterat att de som var mellan 25 och 54 år hade högre Hopp än de över 54 år i en studie med deltagare som uteslutande var icke studenter vid en högskola. Föreliggande studie hade en annan sammansättning av deltagare både i åldrar (18-49 år) och livssituation vad gäller sysselsättning. Uppdelningen i ålderskategorierna var även olika. Ferraro och Neisius (2002, refererad i Bailey & Snyder, 2010) noterade ingen skillnad i Hopp i medelåldern, dock använde de ett annat instrument och teori om Hopp. Därmed är eventuellt aktuell studie unik i sitt slag med att kunna jämföra olika åldersgrupper i en högskola. Vuxna (mellan 23 och 49 år) visade ha signifikant högre Hopp, Agency och Pathway. Det som bör noteras är att 40 av de 67 vuxna var kvinnor, alltså kan eventuellt viss resultat även vara en effekt av kön. En annan möjlig förklaring är att de äldre har mer erfarenhet av att nå sina mål och därmed bättre tilltro på att kunna finna vägar till målen och omsätta den energi och motivation som krävs för att använda dessa vägar. En annan eventuellt bidragande faktor är att deltagarna var högskolestudenter i en grundläggande kurs på första året. Att känna Hopp kanske är enklare i den situationen för äldre individer – som kanske redan överkommit vissa svårigheter och uppnått sina mål – än de yngre. De äldre kanske även ser situationen som ett steg att uppnå sina nya mål och de yngre endast som fortsatta studier efter gymnasiet. Att Självkänsla var högre för de äldre kan också vara av samma orsak. Det som Hoppteorin föreslår är att erfarenheten av att nå mål stärker Självkänsla (Snyder, 2002). De äldre har mer erfarenhet av att nå sina mål. Meta-analys av Twenge och Campbell (2001) stödjer denna skillnad av Självkänsla mellan olika åldrar.

Att det inte kunde observeras någon skillnad i Självkänsla mellan könen går dock inte i linje med tidigare forskning (Kling et al., 1991) trots att de flesta deltagarna i föreliggande studie var runt 23 år där Självkänsla har störst differens mellan könen enligt Kling och kollegors meta-analys. En förklaring till den uteblivna differensen mellan könen kan vara att denna skillnad är svag (Cohen, 1988) enligt Kling och kollegor och aktuell sampel var för liten för att kunna uppmäta den. Dessutom var föreliggande sampel inte slumpmässig som kan ha avgörande betydelse, speciellt när jämförelse skall göras med tidigare studier som bygger på slumpmässiga urval. Kling och kollegor förklarar också att det är långt ifrån alla studier som kunnat påvisa denna differens mellan könen. En annan förklaring ifall utgångspunkten är som resultaten visar – att ingen skillnad råder mellan könen – kan återigen vara den diskrepansen som föreligger i jämlikhet mellan Sverige och USA (UNDP, 2014). Tyvärr går det ej att jämföra föreliggande studie med andra som använt Rosenbergs skala (1965) då

aktuell studie modifierat skalan och exkluderat två frågor. Värdena blir då ej jämförbara i tal om låg och hög Självkänsla. Dock tyder den interna reabiliteten i aktuell studies modifierade skala på samvariation med originalskalan av Rosenberg. Modifieringen är även av intresse för den uteblivna skillnaden mellan könen i Självkänsla. De exkluderade frågorna var de mest känslomässigt laddade vilket kan vara av vikt för att uppmäta små diskrepanser speciellt då skalan endast består av 10 item. Att stryka två av dessa som dessutom är starka påståenden kan ha viss avgörande effekt för att kunna mäta en signifikant skillnad.

Sambandet mellan Hopp och Självkänsla i aktuell studie överensstämmer med tidigare studier (Snyder, 2002). En intressant aspekt är att Pathway konsekvent visar signifikanta samband med Självkänsla i föreliggande studie. Emellertid vid regressionsanalysen där Agency, Pathway och ålderskategori var oberoende variabler uteblir detta signifikanta samband och Agency visar sig vara den enda bidragande variabeln i modellen. Alltså har den signifikanta korrelationen mellan Pathway och Självkänsla med Spearmans rho visat sig vara ett spuriöst samband (Howitt & Cramer, 2011), med andra ord en påverkan av en tredje variabel, i detta fall Agency.

Anledningen till att Agency var den enda bidragande variabeln kan vara många. En förklaring kan vara att Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) mäter global Självkänsla som är mer förbunden till den emotionella komponenten av Självkänsla (Rosenberg et al., 1995). Möjligen är det så att Agency har en starkare koppling till emotioner än Pathway, trots att modellen av Snyder et al. (1991) är av kognitivt slag. Kognitioner och emotioner är inte strikt separerade i mänskliga psyket (Nolen-Hoeksema et al., 2009). Det kan tyckas att det är problematiskt att hålla dikotomin isär i självskattningsskalor som skall mäta människors upplevelser och attityder. Agency: tilltron på att kunna omsätta den motivation och beslutsamhet som krävs (Snyder, 2002) kan rent intuitivt tyckas innehålla mer emotionell substans än Pathway: vägförflyttande tänkande (Snyder, 2002). Det kan vara så att ifall specifik Självkänsla uppmättes skulle Pathway visa samband på något annat plan och annan styrka i Självkänsla. Att Agency var den enda bidragande faktorn i Hopp kan även ha viss praktisk betydelse. Inom psykoterapi kan det vara av vikt i de fall där individer behöver öka sin hoppfulla inställning till framtiden men även sin självkänsla. Terapeuten hade då kunnat arbeta med en förstärkning av personens Agency så som Snyder föreslår (2000) och därmed öka Självkänslan, Hopp men även i förlängningen Pathway då komponenterna förstärker varandra (Snyder, 2002).

Kopplingen mellan Hopp och Självkänsla kan förklaras med att global Självkänsla enligt Tafarodi och Swann (2001) inbegriper två dimensioner: självkompetens och självuppskattning. Självkompetens handlar om individens självvärdering som en kausal agent som kan uppnå önskade utfall genom att tillämpa sin vilja. Självuppskattning är personens övergripande självvärdering som en värdefull individ med social signifikans, en bra eller dålig person. Hopp och dess betoning på mål och känslan som uppstår när individen lyckas eller misslyckas med att nå målen, kan i detta avseende mer kopplad till självkompetens i global Självkänsla. Om skalan som mäter dessa två dimensioner av global Självkänsla (Tafarodi & Swann, 2001) hade använts finns eventuellt möjligheten att starkare samband hade uppmätts och då till självkompetensdimensionen. Rosenberg (1965) insisterade på en unidimensionell modell av självkänsla men det är många som hävdar en bidimensionell modell (se exempelvis Cast & Burke, 2002).

Positiv psykologi ser till människans styrkor och tillgångar med premissen att dessa skapar en barriär och modererar inverkan av stressfulla livshändelser som oundvikligen följer livet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hopp har visat sig vara en av dessa styrkor med god motståndskraft för att påfrestningar skall ge negativa beteendemässiga konsekvenser hos bland annat ungdomar (Valle et al., 2006). Enligt Hopp-teorin (Snyder et al., 1991) så är grunden för Självkänsla och känslor i största allmänhet Hopp. Teorin menar också att ju mer Hopp individer upplever desto mer nya mål sätter och uppnår de (Snyder, 2000). Som en följd av uppnådda mål förstärker emotionerna mer Hopp eller möjligen Självkänsla, dock går det inte att uttala sig om den ena beror på den andra med korrelationsstudier av detta slag oavsett vad teorin säger.

Att människor upplever positiva känslor och välbefinnande vid uppnådda mål (Diener et al., 1999) har även andra implikationer. Enligt en annan teori från den positiva psykologin (Fredrickson, 2001) *bredda- och bygga* så har positiva emotioner egenskapen att de breddar tanke-handlingsprocessen och bygger personlig motståndskraft och tillgång. En positiv emotion som infinner sig vid uppnådda mål eller prestationer – stolthet – breddar tanke-handlingsprocessen genom en ingivelse att vilja dela med sig av framgången med andra och att föreställa sig även större bedrifter för framtiden (Fredrickson, 2001). En annan möjlig positiv emotion vid uppnådd mål – glädje – ger ingivelsen av lek, som i sociala sammanhang bygger vänskap och social stöd som i sig är en tillgång. Lekens sinnesstämning ger även intellektuell tillgång i form av kreativitet (Fredrickson, 2001). Fredrickson menar att dessa tillgångar är varaktiga och fortlever som en resurs efter att ursprungsemotionen passerat. Alltså har Hopp som psykologisk styrka potentialet att inte bara driva människan framåt utan även ge motståndskraft och hälsa (Snyder, 2000). Ur ett samhällsperspektiv innebär det att hoppfullare individer är mer produktiva, ambitiösa, motståndskraftiga, positiva och bidrar på sitt unika sätt till driva det samhälle de lever i framåt. Ett exempel är att Hopp predicerar akademiska och atletiska prestationer väl (Curry et al., 1997). Självkänsla, lycka, välbefinnande, hälsa, motståndskraft, akademisk och atletisk framgång är bara några av de fenomen som gör denna psykologiska styrka kallad Hopp värt att undersöka närmare.

Begränsningar och förslag på vidare forskning

Föreliggande studie är ej generaliserbar på den allmänna populationen på grund av ett antal orsaker. Högstudenter är ej en representation av den svenska populationen, då urvalet inte är slumpmässigt och även storleken på urvalet kan vara för liten. Att generalisera till högstudenter över lag kan också vara problematisk då blandningen av inriktningar i utbildning var bristfällig. Om dessa inriktningar har någon påverkan på Hopp och Självkänsla kan det spekuleras om men om detta är fallet bör det noteras att även könsfördelningen inom dessa grupper av studenter var väldigt ojämn. Tekniska studenter var främst manliga och samhällsvetenskapliga till största delen kvinnliga. Ytterligare begränsning är att data endast samlades in med självskattningsskalor, andra metoder för datainsamling bör ge en mer komplett bild av empirin. Vad gäller prediktion bör noteras att detta är en tvärsnittsstudie vilket gör uttalanden om prediktion över tid problematisk. Alltså om Hopp – eller rättare sagt Agency – är ett mått som kan predicera Självkänsla på längre sikt.

Därmed är ett förslag på vidare forskning mer longitudinella studier – vilket det är brist på – om Hopp och dess effekter på Självkänsla bland annat. Ifall Hopp har kapaciteten att förutsäga en individs Självkänsla i framtiden. Ur ett teoretiskt perspektiv hade det kunnat vara av intresse att undersöka Hopps relation med en tvådimensionell modell av Självkänsla (se Cast & Burke, 2002; Tafarodi & Swann, 2001) eller andra teorier om specifik Självkänsla för att förstå relationen bättre men även Hopp bättre. Även att undersöka Hopp i den svenska populationen då detta är en viktig psykologisk styrka (Valle et al., 2006) med många fördelar för individen (Snyder, 2000). Att se ifall dessa könsskillnader som aktuell studie kunde mäta även råder bland normalpopulationen hade kunnat än mer befästa Sveriges ställning som ett jämlikt land.

Referenser

- Andersson, C., & Assmund, T. (2009). *Inre motivation hos arbets sökande: betydelsen av psykologiskt kapital, inskrivningstid och jobbcoach* (Kandidatuppsats). Västerås: Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling, Mälardalens högskola. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:298017/FULLTEXT01.pdf>
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2010). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 5.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Selfesteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3-20). New York: Plenum Press.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of consulting psychology*, 24(4), 349-354.

- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or wings? A reply to RS Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 113-115.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Furnham, A. (2005). *The psychology of behaviour at work: the individual in the organization* (2nd ed). New York: Psychology press.
- Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martin's Press.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to Statistics in Psychology* (5th ed). Harlow: Pearson.
- Högskoleverket. (2012). *Universitet & högskolor: Högskoleverkets årsrapport 2012*. Stockholm: Sveriges officiella statistik.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of adolescence*, 34(5), 987-996.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington: APA.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2005). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B.L., Loftus, G.R., & Wagenaar, W.A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to psychology* (15th ed). London: Cengage Learning.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 143-147.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and social psychology bulletin*, 27(2), 151-161.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423.
- Roesch, S. C., & Vaughn, A. A. (2006). Evidence for the factorial validity of the dispositional hope scale: Cross-ethnic and cross-gender measurement equivalence. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 78-84. doi:http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.78
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- Ruppert, D., Wand, M. P., & Carroll, R. J. (2003). *Semiparametric Regression*. New York: Cambridge University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139. doi:http://dx.doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321-344.
- United Nations Development Programme. (2014). *Human Development Report 2014: Sustaining human progress: Reducing Vulnerabilities and Building Resilience*. New York: UNDP.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406.

Vetenskapsrådet. (2010). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat 9/12 2014 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Högskolan Väst
Institutionen för individ och samhälle
461 86 Trollhättan
Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99
www.hv.se