Mentorskapsrelationers påverkan på unga tjejers självförmåga

Simone Sabato

Barn- och ungdomsvetenskapligt examensarbete magister 15 hp
Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst
Vårterminen 2026
Handledare: Ylva Svensson
Examinator: Linda Lundin

Abstrakt

Bakgrund: Mentorskapsprogram som riktar sig till unga tjejer kan ha olika uttalade mål men dessa innefattar ofta främjandet av unga tjejers motståndskraft och självkänsla. Forskning visar att relationerna mellan mentor och adept är av stor vikt för att mentorskapet ska vara produktivt. För unga tjejer har det emotionella stödet i relationen visat sig spela en viktig roll. Forskning visar även på vikten av att mentorer undviker stereotypa föreställningar kring hur unga tjejer ska vara. Trots detta saknar tidigare forskning ett kvalitativt fokus kring relationerna inom mentorskapet och hur dessa påverkar unga tjejer, utifrån mentorers och adepters egna perspektiv. **Teori:** Banduras teori kring självförmåga grundar sig i att individens tro på sin egen kapacitet att klara av uppgifter och motgångar leder till stärkt självkänsla och motståndskraft. Med en stark tro på den egna självförmågan ses motgångar som något som kan hanteras snarare än ett tecken på individens brist på kapacitet. Självförmågan påverkas bland annat av tre sociala påverkansfaktorer. Dessa innefattar verbal påverkan, representativa prestationer och emotionella och fysiologiska tillstånd. **Syfte:** Denna kunskapsöversikt avser att undersöka vilka aspekter som mentorer och adepter anser är värdefulla för relationen och hur dessa relationer kan bidra till unga tjejers tro på sin egen självförmåga. **Metod:** En systematisk litteratursökning på ämnet resulterade i tio inkluderade artiklar. Artiklarna analyserades utifrån en kombination av deduktiv och induktiv ansats där teori har stått i fokus och fått styra tolkningen av empirin. Det empiriska materialet har sedan fått forma de slutgiltiga temana som utgjort resultatet. De huvudteman som uformats inkluderar “Empatisk vägledning”, “Emotionell reglering” och “Att inspirera och att bli representerad”. **Resultat:** Resultatet visar att mentorsrelationerna kräver tillit och ömsesidighet för att kunna fördjupas och bli framgångsrika. För att bygga denna tillit krävs det att mentorerna lyssnar på adepterna och kommer med vägledning utifrån deras behov. Mentorer agerar på många sätt som förebilder på grund av sina tidigare erfarenheter vilket adepterna såg som värdefullt. Mentorskapsrelationerna fungerade som emotionellt reglerande för både mentor och adept. Genom de sociala processer som identifierades utifrån teorin visade resultatet hur mentorskapsrelationen fungerade stärkande för de unga tjejernas tro på sin egen självförmåga.

Nyckelord: Mentorskapsrelationer, självförmåga, unga tjejer

Abstract

Background: Mentoring programs targeting young girls may have different stated goals, but these often include promoting young girls' resilience and self-esteem. Research shows that the relationship between mentor and mentee is of great importance for the mentorship to be productive. For young girls, the emotional support in the relationship has been shown to play an important role. Despite this, previous research lacks focus on relationship building and how these relationships affect young girls, from the mentors' and mentees' own perspectives. **Theory:**Bandura's theory of self-efficacy is based on the fact that an individual's belief in their own self-efficacy leads to strengthened self-esteem. With a strong sense of self-efficacy, setbacks are seen as something that can be handled rather than a sign of the individual's lack of capacity. Self-efficacy can be influenced by external factors via verbal influence, representative experiences and emotional and physiological states. **Purpose**: This systematic review aims to investigate which aspects mentors and mentees consider valuable for the relationship and how these relationships can contribute to young girls' belief in their own self-efficacy. **Method**: A systematic literature search on the topic resulted in eleven included articles. The articles were analyzed based on a combination of deductive and inductive approaches where theory has been in focus and has been allowed to guide the interpretation of the empirical data. The empirical material has then been allowed to shape the final themes that made up the result. The main themes that have been formed include "Empathic guidance", "Emotional regulation" and "To inspire and to be represented".
Results: The results show that mentoring relationships require trust and reciprocity in order to deepen and become successful. To build this trust, mentors must listen to mentees and provide guidance based on their own needs. Mentors act in many ways as role models due to their previous experiences, which the mentees found valuable in the relationship. The mentoring relationships functioned as emotional regulators for both mentor and mentee. Based on Bandura's theory, the results can be interpreted as the mentoring relationship functioning as a strengthening factor for young girls' belief in their own abilities.

Keywords: Mentoring relationships, self-efficacy, adolescent girls

1. Inledning 4
2. Bakgrund 5
2.1. Tidigare forskning 5
2.1.1. Mentorskapsprogram för unga tjejer 5
2.1.2. Framgångsrika mentorskapsrelationer 6
2.1.3. Risker med mentorskapsrelationer 7
2.2. Teoretisk utgångspunkt 7
2.3 Problemformulering 9
2.3.1. Syfte och frågeställningar 9
5. Metod 10
5.1. Systematiska sökningar 10
5.2. Kvalitetsgranskning 13
5.3. Etik och forskarens roll 14
5.4. Analys 16
6. Resultat 17
6.1. Empatisk vägledning 17
6.1.2. Att bygga en relation 17
6.1.3. Att lyssna och uppmana till reflektion 19
6.2. Emotionell reglering 20
6.2.1. Känslomässig stabilitet 20
6.2.2. En paus i vardagen 21
6.3. Att inspirera och att bli representerad 21
6.3.1. Ömsesidighet 21
6.3.2. Trovärdighet och inspiration 22
7. Diskussion 23
7.1. Analys 23
7.2. Metodologiska val och begränsningar 27
7.3. Slutsats och implikationer 28
Appendix **32**

1. Inledning

Historiskt sett har det skett stora samhällsförändringar globalt i form av politiska målsättningar med syfte att minska ojämlikheten mellan män och kvinnor. År 2015 erkände FN att kvinnor drabbas av strukturella förtryck, ofta utför obetalt arbete och i högre utsträckning än män utsätts för sexuellt våld (Goetz, 2019, s. 1). Sedan dess har utvecklingen inte följt en rak linje. Till följd av neoliberala trender inom politiken har många av de instanser som syftat till att minska könsklyftan nedmonterats och det återstår mycket jobb för att uppnå ett samhälle där kvinnor och män runt om i världen kan ges samma rättigheter. Detta beror till stor del på traditionella normer kring att kvinnor skulle vara mer passiva och emotionella än män samt att de bär större ansvar för den privata sfären såsom hemmet och omhändertagandet av familjen. Upprätthållandet av dessa normer placerar kvinnor i ett strukturellt underläge (s. 13).

I en rapport från UNICEF (2020) betonas unga tjejers roll i skapandet av en mer jämställd värld. Unga tjejers aktiva deltagande i samhället har visat sig kunna bidra till utvecklingen av både demokrati och jämställdhet för alla invånare (s. 5). Socialiseringen som placerar kvinnor i traditionella könsroller börjar ofta i tidig ålder. Rapporten lyfter värdet av sammanhang som syftar till att hjälpa unga tjejer utveckla sina förmågor och nå sin fulla potential. Samtidigt saknar många av dessa sorters insatser runt om i världen ett tydligt genusperspektiv. När institutioner, organisationer och verksamheter inte beaktar vad unga tjejer behöver för att utvecklas leder det till att tjejer inte kan delta under samma förutsättningar som killar. Det krävs globala stödinsatser och sammanhang som aktivt arbetar med att skydda tjejers rättigheter och skapa utrymme där de kan delta i samhället på samma villkor som killar. I rapporten lyfts kvinnliga förebilder och mentorskap som ett exempel på sådana sammanhang (UNICEF, 2020, s. 5).

Mentorskapsprogram som bygger på att en ungdom får vägledning och stöd av en vuxen har visat sig kunna främja både tjejer och killars akademiska och karriärmässiga prestationer. Det har även visat sig kunna påverka ungas psykiska välmående positivt (Bruce & Bridgeland, 2014, s. 2). Det finns olika definitioner av mentorskap. De relationer som uppstår naturligt mellan en ungdom och en vuxen särskiljs från formella mentorskapsrelationer. Formella mentorskapsrelationer bygger ofta på den uttalade premissen att den vuxna ska vägleda och stötta en ungdom (Schwartz & Rhodes, 2016, s. 1-2). Detta grundar sig i tanken om att mentorn besitter mer livserfarenhet och på så sätt kan fungera som en förebild. Det finns många olika organisationer och föreningar som erbjuder mentorskapsprogram i Sverige. I en rapport från 2016 undersöks den svenska organisationen Tjejzonens storasysterverksamhet under tidsperioden 2011-2015 (Larsson et al., 2016b, s. 3) Studien pekar på behovet av insatser som jobbar med att stärka och stötta unga tjejer. Tjejzonen erbjuder mentorskap där unga tjejer får vägledning och stöd från äldre tjejer och kvinnor under en längre period vilket har visat sig vara effektivt för främjandet av ungdomarnas självkänsla (s. 46-52).

Det många av de mentorskapsprogram som riktar sig till unga tjejer har gemensamt är att de syftar till att stärka ungdomarnas motståndskraft, självmakt och självkänsla (Villar & Roca, 2020, s. 528-529). Det är denna definition av mentorskap som kommer att användas i denna uppsats. Ett begrepp som kapslar in dessa tre element är *självförmåga* (Banduras, 1977, s. 37-38). Banduras tydliggör att individens prestationer och framgångar inte främst handlar om den kapacitet individen besitter utan om individen tror på sig själv eller inte. Denna övertygelse, eller brist på övertygelse, påverkar individens riktning och val i livet men även synen på sig själv. Som människa väljer man de vägar där man tror att man kommer att lyckas och undviker helst de man känner att man inte har kapaciteten att klara av. Om man tror att ens ansträngningar inte kommer att leda till ett positivt utfall sänks motivationen till att ens försöka (s. 3). Med låg tro på sin självförmåga riskerar man att ta sig an uppgifter med stress, ångest och tron om att det kommer att gå dåligt. Självförmåga styr därför till stor del hur stor ansträngning individen lägger på en uppgift och hur motståndskraftig hen kommer att vara när det uppkommer motgångar (s. 37). På så sätt fungerar självförmåga som ett paraplybegrepp som innefattar positiva effekter kopplat till individens värdering av sin egen duglighet. Banduras menar att tron på den egna självförmågan kan stärkas genom sociala påverkansfaktorer. Dessa innefattar verbal påverkan från omgivningen, förebilder och känsloreglering. Dessa är även tre faktorer som förekommer i den sociala relation som utgör ett mentorskap.

2. Bakgrund

Detta kapitel inleds med en översikt av tidigare forskning kring mentorskapsprogram som riktar sig till unga tjejer, vikten av mentorskapsrelationer och eventuella risker med dessa relationer. Därefter presenteras uppsatsens teoretiska utgångspunkt och de tre sociala påverkansfaktorer som är kopplade till individens självförmåga. I nästa del följer en problemformulering som beskriver vad som skiljer tidigare forskning från de studier som inkluderats i denna uppsats. Avslutningsvis presenteras uppsatsens syfte och frågeställningar.

2.1. Tidigare forskning

2.1.1. Mentorskapsprogram för unga tjejer

Cayleff et al. (2011) studie är en del av ett forskningsprojekt som inkluderar ett mentorskapsprogram och en studieklubb för unga tjejer (s. 22). Målet med programmet var att stärka unga tjejers självkänsla och erbjuda kunskap kring kvinnohälsa och trygga relationer (s. 23). Författarna pekar på de utmaningar som unga tjejer möter i skolmiljön i form av ett hårt socialt klimat präglat av sexism och akademiska förväntningar, både från skolan och familjen (s. 24). Detta mentorskapsprogram uppmuntrar tjejer att utveckla positiva egenskaper och färdigheter genom att lära sig hur man kan göra motstånd mot förtryckande samhällsstrukturer (s. 26). Studien belyser mentorernas roll som den viktigaste delen av programmet. Mentorerna har som mål att engagera sig i adepterna genom att lära känna dem på djupet för att kunna vägleda och uppmuntra positiv självutveckling (s. 27). Samtliga unga tjejer som deltog i programmet upplevde att det haft en positiv inverkan på deras självkänsla. Tjejerna beskriver

att deltagandet i programmet blev som en paus från de förväntningar som finns kring hur unga tjejer ska vara och hur de porträtteras inom media (s. 33). Studien pekar på att mentorskapsprogrammet stärker unga tjejers självförverkligande och självkänsla genom att visa att det finns framtidsmöjligheter trots förtryckande normer och strukturer (s. 37). Cayleff et al. lyfter att framtida forskning kring de unga tjejernas relationer med mentorerna skulle ge en mer fördjupad inblick i hur dessa relationer fungerar stärkande (s. 39). I en scoping review av Villar och Roca (2020) undersöks flera mentorsprogram riktade till unga tjejer. Trots att samtliga program genomsyras av vetskapen om den ojämlikhet som kvinnor och unga tjejer utsätts för i samhället så varierade det huvudsakliga fokuset mellan dem. I studien identifierades tre olika typer av mål som förekom i programmen; att motverka genusbaserad ojämlikhet, att motverka rasism via intersektionella förhållningssätt och att stärka unga tjejers självmakt (s. 535). Självmakt var en grundpelare i majoriteten av programmen och definierades i dessa kontexter som möjlighet till finansiell, social och politisk frihet som ung kvinna. Dessa faktorer är i hög utsträckning kopplade till socialt och ekonomiskt kapital vilket kan hjälpa unga kvinnor att stärka kontrollen över sitt eget liv (s. 536). Studien visar att det krävs att både psykosociala och instrumentella faktorer beaktas för att stärka unga kvinnors självmakt. Detta betyder att mentorskapsrelationen behöver vara emotionellt givande samtidigt som den behöver ha ett uttalat mål som att stärka adeptens självförtroende. När dessa två aspekter sammanflätas kan det leda till stärkt självmakt hos individen (s. 536).

2.1.2. Framgångsrika mentorskapsrelationer

Lowe et al. (2008) undersöker skillnader i vad unga killar och tjejer behöver i en mentorskapsrelation. Författarna lyfter att forskning har visat på att tjejer i högre utsträckning har värdesatt den emotionella kontakten i relationen (s. 184). Studien visar på att unga tjejer i högre utsträckning än killar uttryckte familjesvårigheter i form av bristande tillit och kommunikation i relationen med föräldrar (s. 186). Författarna menar att detta är en aspekt som visar på vad som faktiskt krävs för att en mentorskapsrelation ska fungera. Studien visar att behovet av en god emotionell relation till en mentor kan vara stort för unga tjejer men att de kan ha svårt att öppna upp sig till en början. Det kräver att mentorn har tålamod och stannar kvar för att ge båda parter möjligheten att utveckla relationen (s. 188). Studien visar även på att mentorskapsrelationer generellt sett varar längre för unga tjejer än killar (s. 190). Pryce et al. (2010) analyserar interventionen GirlPOWER! som är ett samarbete mellan ett universitet och ett mentorskapsprogram som riktar sig till unga. Syftet med GirlPOWER! är att fokusera specifikt på att stärka de unga tjejernas mentorskapsrelationer (s. 89-90). Fokuset för studien grundar sig i två olika aspekter av relationerna; målorienterat och relationellt stöd. Detta innebär att GirlPOWER! syftar till att både stärka själva relationerna mellan mentor och adept men även de unga tjejernas självkänsla (s. 95). Genom att göra detta undersöker författarna vilka aspekter som bygger upp och driver ett mentorskap framåt (s. 93). Studien visar på att det går att kombinera ett målinriktat fokus och ett relationellt fokus för att uppnå framgångsrika mentorskapsrelationer. Författarna menar att det är fördelaktigt att kombinera strukturerade, färdighetsbyggande aktiviteter som mentorerna utformar med mer avslappnade och relationsbyggande aktiviteter som utgår från ungdomarna själva (s. 102-103). Studien visar även på att dessa två element inte står i motsats till varandra utan att målorienterade och

relationella dimensioner stärker varandra när de kombineras. Författarna lyfter vikten av att varje mentorskapsrelation är unik och att man behöver utgå från vad varje individ behöver för att relationen ska kunna frodas (s. 104).

2.1.3. Risker med mentorskapsrelationer

I studien Disciplining "Girl Talk" (2006) lyfter Bey-Cheng et al. att det kan finnas problematiska aspekter med att mentorer har som avsikt att stärka unga tjejer självmakt *(empower).*Detta förutsätter ett antagande om att det är mentorn som vet bäst i egenskap av att redan vara empowered (s. 76). I studien definieras självmakt som känslan av att kunna klara av det man tar sig för i livet och känna att man har möjligheten att förändra sina förutsättningar (s. 2). Författarna menar på att ett feministiskt mentorskap inte alltid bidrar till att unga tjejer känner sig fria att vara sig själva. Studiens empiriska material visar exempel på hur unga tjejers röster på olika sätt tystas i samtal med mentorerna (s. 83). Detta kunde ske när tjejerna pratade om alkohol eller sexualitet på ett sätt som mentorerna upplevde vara ofeministiskt (s. 83). Istället för att ha öppna konversationer om tabubelagda ämnen hände det att mentorerna bytte fokus eller tystade konversationen. Studien visar att när mentorerna undviker svåra ämnen genom att ignorera, tysta eller forma adeptens röster riskerar de att förstärka normativa förväntningar kring hur tjejer ska bete sig för att bli accepterade (s. 83-85). Även när mentorerna vill stärka de unga tjejernas självkänsla utifrån ett feministiskt förhållningssätt så förekommer det instanser då tjejernas försök till att uttrycka sig själva blir nedslagna och dömda som mindre bra för att de inte följer en normativ feminism (s. 86). Brown (2006) beskriver tre aspekter som särskilt viktiga för att kunna bygga en fördjupad och stärkande mentorskapsrelation. Dessa aspekter innefattar att undvika rollen som förebild, att våga belysa olikheter mellan mentor och adept och att kunna prata med adepterna. Liksom Bey-cheng et al. (2006) belyser Brown (2006) hur normativa idéer kring unga tjejer kan hamna i vägen för ett genuint möte i relationen. Istället riskerar fördomar och förutfattade meningar kring hur tjejer borde bete sig att skapa avstånd i relationen. Istället för att mentorn ser sig själv som en förebild bör mentor och adept försöka se sig själva i varandra och hitta styrkan i både likheter och olikheter. Brown lyfter vikten av förmågan hos mentorer och adepter att kunna reflektera kring sig själva och sina platser i relationen. När mentorn förväntas inta rollen som "den stärkta" (empowered) ställer detta istället höga krav på individen att leva upp till ett specifikt ideal (s . 120).

2.2. Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten för denna uppsats är Banduras (1977) teori kring självförmåga (self-efficacy). Denna teori syftar till att beskriva individens egen värdering av sin kapacitet och sina förmågor. Individens syn på sin egen självförmåga är viktig för individens självkänsla och resiliens (s. 43). Med hög tro på den egna självförmågan utgår man från att man kan klara av det man tar sig för om man anstränger sig och att eventuella motgångar är överkomliga. Om man besitter en låg tro på sin självförmåga ser man istället att ens försök kommer att leda till negativa utfall. Detta kan i sin tur leda till att man inte tar sig an uppgifter eller utmaningar med rädsla för misslyckande (s. 204). Individer som besitter låg tro på sig

själva tillskriver ofta även misslyckanden och negativa utfall som tecken på att det är något inneboende fel på den egna personen istället för att se det som ett tillfälle att lära sig. Ansträngning har visat sig vara den faktor som har störst påverkan på utfallet av en prestation men motivationen att anstränga sig kommer från en tro på den egna självförmågan (s. 204). Banduras menar att individens tro på sin egen självförmåga i huvudsak påverkas av fyra faktorer. Dessa inkluderar egna erfarenheter av att lyckas, verbal påverkan, representativa prestationer och emotionella tillstånd. Den första av dessa begrepp innebär att lyckade prestationer bidrar till individens tro på sin egen självförmåga (s. 80). De tre senare faktorerna är påverkas av omgivningen och andra människor, därför är det dessa jag kommer att fokusera på. Teorin visar även på hur dessa tre faktorer kan uppmuntra individen till att faktiskt anstränga sig vilket kan leda till egna erfarenheter av att lyckas (s. 79).

Verbal påverkan

Banduras (1977) visar att social påverkan i form av uppmuntrande ord och stöd kan ha en positiv påverkan på individens självförmåga. Detta kräver dock att den positiva uppmuntran uppfattas som realistisk av den som tar emot den. Hur uppmuntran mottas beror även på individernas relation till varandra. Det krävs att det finns en kredibilitet och tillit i relationen för att uppmuntrande ord och stöd ska landa bra. Om individen upplever att det saknas substans bakom det som sägs kan tilliten istället försämras och relationen försvagas (s. 101). Banduras belyser att verbal påverkan inte handlar om uppmuntran och beröm vid enstaka prestationer. Verbal påverkan fungerar när den syftar till att främja positiv självutveckling hos individen genom att fokusera på dennes styrkor och ansträngning. För att stödet ska ha en positiv påverkan på självförmågan krävs det kontinuerligt stöd från personer som är investerade och engagerade i individens utveckling (s. 106). Denna form av stöd kan leda till att individen känner sig mer motiverad till att prova nya saker, utveckla sina förmågor, lära sig nya färdigheter och klara av motgångar. Negativ kritik eller kritik som endast fokuserar på svagheter och vad individen behöver förbättra, kan istället leda till en försämrad tro på den egna förmågan (s. 104).

Representativa prestationer

Jämförelse med andra individers prestationer möjliggör individens värdering av den egna prestationen. Denna jämförelse sker oftast mellan individer som delar egenskaper och presterar inom liknande områden såsom klasskamrater eller lagkamrater. Att se någon utföra en uppgift eller ta sig igenom något tufft kan ge information om vilka strategier som fungerar och vilka som skulle kunna förbättras (Banduras, 1977, s. 86-87). Detta kan resultera i att individen känner större kontroll över situationen. Det kan bli särskilt tydligt om en individ inte har någon uppfattning om sina förmågor eller kapacitet, då kan positiva förebilder ha en stark påverkan på individens tro på sig själv. Individen kan spegla sig själv i andra och på så sätt stärka tron på den egna förmågan. Detta kan motivera individen till att våga ta sig an något som den aldrig tidigare gjort (s. 87). Banduras gör skillnad på bemästrande och hanterande representativa prestationer. Bemästrande prestationer innebär att en förebild presterar bra och utan svårigheter. Hanterande representativa prestationer innebär att förebilden tar sig igenom tuffa perioder och motgångar genom ihärdighet och resiliens (s. 99).

Emotionella tillstånd

När människor värderar sin egen självförmåga gör de det delvis utifrån kroppslig information. Detta är bland annat relevant när det kommer till hur individen hanterar olika stressorer. Individen ser ofta en fysiologisk reaktion på en situation som ett tecken på svaghet. På grund av att man lägger stort vikt vid eventuella stressreaktioner är det lättare att man också drabbas av starkt negativa kroppsliga reaktioner som ett symtom på rädslan. Därför är det viktigt att man lär sig att själv kunna sänka sina stressnivåer och hantera sina negativa känslor så att det inte leder till att reaktioner i kroppen förvärras och gör det svårt att prestera (Banduras, 1977, s. 106). Redan när vi är barn tillskrivs emotionella tillstånd tillskrivs olika värderingar och innebörd utifrån den information vi får från omgivningen. Därför kan det variera från person till person hur man väljer att tolka de olika tillstånden (s. 107). Barn kan inte alltid själva sätta ord på vad det är de känner utan kan behöva hjälp från vuxna med att få känslor förklarade och speglade (s. 108). Tolkningen av en kroppslig reaktion påverkas av situationen man befinner sig i. En känsla som tolkas som upprymdhet i en situation kan tolkas som nervositet i en annan. Dessa tolkningar är alltså föränderliga och påverkas av yttre faktorer (s. 108). Det är inte bara den kroppsliga reaktionen i sig som påverkar självförmågan utan tolkningen och styrkan av den (s. 108). Humör spelar roll för självförmågan för att emotionella tillstånd kan färga hur individen ser på sig själv. När man mår bra har man högre tro på sin självförmåga än när man mår dåligt. När man vet hur man ska lugna sin inre oro och stress minskar rädslan för att dessa kroppsliga och emotionella reaktioner vilket gör att de inte behöver påverka ens prestationer lika mycket (s. 113)

2.3 Problemformulering

Tidigare forskning om mentorskap för unga tjejer belyser betydelsen av förebilder, emotionellt stöd och nära relationer. Forskning har även fokuserat på de organisatoriska aspekterna och kvantitativa utfallen av mentorskapsprogram. Däremot finns det mindre kunskap om hur mentorer och adepter själva beskriver de faktorer som bidrar till att skapa stödjande och stärkande mentorskapsrelationer. Denna studie syftar därför till att bidra med en fördjupad förståelse för hur sådana relationer skapas och upprätthålls samt hur de upplevs av de personer som deltar i dem. Gemensamt för många av de tidigare studierna är att mentorskap för unga tjejer beskrivs som ett sätt att stärka tjejernas självkänsla, motståndskraft och framtidstro. Mot denna bakgrund är Banduras (1977) teori om självförmåga relevant, då den fokuserar på individens tilltro till sin egen förmåga att utveckla färdigheter och hantera utmaningar. Teorin används därför som ett analytiskt verktyg för att förstå hur mentorskapsrelationer kan bidra till att stärka unga tjejers tro på den egna förmågan.

2.3.1. Syfte och frågeställningar

Med avstamp i Banduras teori är syftet med denna kunskapsöversikt att utifrån mentorer och adepters egna perspektiv undersöka mentorskapsrelationer och hur dessa kan stärka unga tjejers tro på sin egen självförmåga. Syftet för denna kunskapsöversikt preciseras med dessa frågeställningar:

- Vilka faktorer lyfter mentorer och adepter fram som värdefulla för mentorskapsrelationer?
- Hur stärker mentorskapsrelationer adeptens tro på sin egen självförmåga?

5. Metod

Detta kapitel inleds med en redogörelse av hur de systematiska artikelsökningarna genomfördes. Därefter följer en beskrivning av hur artiklarna kvalitétsgranskats och en presentation av målgruppen samt etiska ställningstaganden. I nästa del följer en förklaring av hur materialet analyserats utifrån en kombination av deduktiv och induktiv ansats. Kapitlet avslutas med en beskrivning av hur resultatet kategoriserats utifrån teori och empiri.

5.1. Systematiska sökningar

En systematisk kunskapsöversikt bygger på att relevanta vetenskapliga artiklar inom ett specifikt ämnesområde samlas in och analyseras. Genom strukturerade sökningar i olika databaser har artiklar som bedömts vara relevanta för att besvara studiens forskningsfrågor valts ut till denna uppsats(Eriksson, Barajas et al., 2013, s. 31-32). Sökorden som användes i databaserna utformades utifrån uppsatsens teoretiska och metodologiska ansats. Dessa innefattade till en början både population och geografisk kontext (s. 71). I de första sökningarna användes orden “mentoring” och “young women”. Även synonymer och olika böjningar användes, så som “mentorship”, “mentoring program”, “youth mentoring”, “female youth” och “female adolescent*”. De initiala sökningarna utfördes i databaserna Sociology Collection, Academic Search Premier, Scopus, Psychmed, CINAHL, ERIC och Google Scholar. Det är till en början fördelaktigt att söka brett i flera olika databaser för att få en bild av hur mycket forskning som finns inom ämnet (Galvan & Galvan, 2024, s. 40-42). Sociology Collection, Academic Search Premier och Scopus var de databaser som Högskolan Västs bibliotek rekommenderade som relevanta för ämnesområdet. Utav de databaser som initialt användes var det dessa tre databaser som genererade flest relevanta artiklar på ämnet mentorskap för unga tjejer.

Tabell 1. *Sökning i databaser utan geografisk specifikation*

Sökning 1*		
Databas	**Fält**	**Träffar**
Sociology collection	Alla	7645
Scopus	Alla	646

Academic Search Premier	Alla	636

**(mentoring OR mentorship OR "mentoring program*" OR "youth mentoring") AND (girl* OR "adolescent girl*" OR "young women" OR "female youth" OR "female adolescent*")*

När sökprocessen inleddes var målet att fokusera på mentorskap i en nordisk kontext för att göra mina resultat relevanta för mentorskapsprogram i Sverige. I nästa steg begränsades därför det geografiska området till Norden genom att lägga till sökorden “Sweden” OR “Swedish” OR “Norway” OR “Norwegian” OR “Denmark” OR “Danish” (se tabell 2). Denna sökning visade sig bara generera ett fåtal artiklar varav ännu färre som var relevanta för ämnet.

Tabell 2. *Sökning i databaser med geografisk specifikation*

Sökning 2*		
Databas	**Fält**	**Träffar**
Sociology collection	Alla	1424
Scopus	Alla	3
Academic Search Premier	Alla	7

**(mentoring OR mentorship OR "mentoring program*" OR "youth mentoring") AND (girl* OR "adolescent girl*" OR "young women" OR "female youth" OR "female adolescent*) AND (Sweden OR Swedish OR Norway OR Norwegian OR Denmark OR Danish)*

De slutgiltiga sökningarna utfördes utan geografisk specifikation (se tabell 1). I nästa steg applicerades databasernas inneboende filter för att filtrera sökningarna så att de endast genererade artiklar där sökorden förekom i titel och/eller abstract. De initiala sökningarna för denna uppsats genererade för få artiklar som var relevanta för uppsatsens syfte, därför gjordes inga begränsningar kring publiceringsår i databaserna Sociology Collection och ASP. Utan filter genererade Scopus över 600 artiklar, därför används ett filter för att endast generera artiklar som publicerats inom de senaste tio åren. Filtren “peer review”, “engelska” och “endast artiklar” applicerades i samtliga databaser förutom Scopus där det inte fanns ett filter för “peer review” (se tabell 3).

Tabell 3. *Sökningar med applicerade filter*

Sökning 3*			
Databas	**Fält**	**Filter**	**Träffar**
Sociology collection	ABSTRACT	Peer review, engelska, endast artiklar	118
Scopus	ABSTRACT OR TITLE	Engelska, endast artiklar, publicerade inom de senaste 10 åren	269
Academic Search Premier	ABSTRACT OR TITLE	Peer review, engelska, endast artiklar	210

**(mentoring OR mentorship OR "mentoring program*" OR "youth mentoring") AND (girl* OR "adolescent girl*" OR "young women" OR "female youth" OR "female adolescent*")*

Separata Word-dokument med tabeller skapades där samtliga referenser från de lästa abstrakten sparades. I detta dokument kunde även kommentarer kring varför artiklar exkluderades eller inkluderades sparas. Populationen i de inkluderade studierna består av adepter och mentorer. Exkluderingskriterier innefattar att studierna fokuserat på endast mentorer, föräldrar eller skolpersonal, använt kvantitativ metod eller fokuserat på andra aspekter än relationerna (se tabell 4). Efter att ha läst alla titlar som databaserna generat återstod 76 artiklar. I detta steg exkluderades artiklar främst på grund av att de saknade inriktning på relationsarbetet inom mentorskapet eller inte mentorers och adepters perspektiv. I nästa steg lästes alla abstrakt i de 76 artiklarna vilket resulterade i att 36 artiklar återstod för genomläsning. Efter läsningen av dessa 36 artiklar återstod 10 artiklar för inkludering (se tabell 5). En övergripande beskrivning av samtliga inkluderade artiklar presenteras i Tabell 9. (se appendix).

Tabell 4. *Exkludering och inkluderingfaktorer*

Inkluderingsfaktorer	**Exkluderingsfaktorer**
Målgruppen består av unga tjejer och mentorer (kvinnor/tjejer). Studien lyfter ungas röster	Målgruppen består av skolpersonal, familj eller endast mentorer
Fokuserar på relationerna mellan ungdom och mentor	Endast fokus på konsekvenser och utfall av mentorskap (skolresultat, förändringar i beteenden) eller organisatoriska och övergripande aspekter av mentorskapsprogram
Kvalitativ metod eller mixad metod	Endast kvantitativ metod

Tabell 5. *Exkluderingsprocess steg för steg*

Databas	Träffar	Lästa titlar	Lästa Abstract	Lästa artiklar	Inkluderade artiklar
Sociology Collection	118	118	36	19	3
Scopus	269	269	15	5	1
Academic Search Premier	210	210	25	12	6

5.2. Kvalitetsgranskning

I denna uppsats har kvalitativa studier inkluderats för att belysa mentorer och adepters egna erfarenheter. Två av studierna har använt en mixad metod, vilket innebär att både kvantitativa och kvalitativa metoder har tillämpats (Henderson et al., 2018; Larsson et al., 2016a). I dessa artiklar har endast de kvalitativa resultaten inkluderats. Syftet med uppsatsen är inte att generalisera resultaten till en större population, utan att skapa en djupare förståelse kring mentorskapsrelationer (Eriksson, Barajas et al., 2013, s. 125).

För att bedöma kvaliteten på de inkluderade artiklarna användes Eriksson, Barajas et al. (2013) tolv kriterier för kvalitativ forskning. Kriterierna omfattar bland annat att forskaren tydliggör teorins relevans och redovisar metodval på ett transparent sätt. Vidare bör studiens kontext beskrivas utförligt och vara relevant i förhållande till forskningens syfte. Datainsamlingen ska redovisas noggrant, och analysmetoden bör presenteras på ett sätt som är logiskt och väl förankrat i studiens syfte (s. 155). Kriterierna betonar även vikten av transparens kring forskarens roll i forskningsprocessen, hur tidigare erfarenheter och förförståelse kan ha påverkat resultaten och om flera personer deltagit i analysarbetet. Materialet bör dessutom presenteras så att läsaren kan följa och förstå forskarens tolkningar. Eftersom de studier som inkluderats i denna uppsats huvudsakligen bygger på intervjuer är det särskilt viktigt att dessa redovisas tydligt, så att läsaren kan bedöma och förstå de tolkningar som gjorts (s. 137).

Samtliga studier som inkluderats i denna uppsats har lästs igenom och granskats utifrån dessa kriterier. Den systematiska kvalitetsgranskningen av samtliga artiklar presenteras i Tabell 7 (se appendix). Särskild vikt lades vid om studierna tydligt beskrev kontext och urvalsstrategi. Detta var viktigt eftersom uppsatsens syfte har varit att belysa unga tjejers, adepters och mentorers erfarenheter av mentorskap. De inkluderade studierna har genomförts i olika sammanhang och omfattar skilda typer av mentorskapsprogram, vilket påverkar de resultat som framkommer. Flera studier har exempelvis genomförts inom ramen för mentorskapsprogrammet YWLP “Young Women Leaders Program”, men med olika urval

(Brinkman et al., 2018; Deutsch et al., 2017; Henderson et al., 2018; Markowitz et al., 2014; Lester et al., 2019;). En tydlig redovisning av kontexten är därför viktig för att resultaten ska kunna tolkas och förstås i sitt sammanhang. Utan en tydlig beskrivning av kontexten finns en risk att resultaten tolkas som generella effekter av mentorskap, när de i själva verket kan vara kopplade till särskilda förutsättningar inom det specifika programmet. Stor vikt lades även vid hur det empiriska materialet presenterades, eftersom det var avgörande för att kunna förstå hur adepters och mentorers erfarenheter hade tolkats och framställts. I samtliga studier presenteras det empiriska materialet i form av citat samt att teoretiska ramverk och tolkningsprocesser redovisades vilket gjorde det möjligt att som läsare följa forskarens tankegång.

Två studier bedömdes ha hög kvalitet (Brinkman et al., 2018; Sperandio, 2008). Dessa utmärkte sig genom en särskilt transparent metodpresentation och en mer utförlig diskussion kring forskarens roll. Sperandio (2008) lyfter bland annat behovet av att beakta det faktum att unga tjejer som deltar kan påverkas av en önskan att vara till lags i sina svar. Författaren utvecklade dock inte vad detta skulle kunna ha för påverkan på resultatet eller på vilket sätt detta hanterades i tolkningen av materialet (Sperandio, 2008, s. 210). Detta potentiella behov av att dela vissa erfarenheter eller uttrycka specifika känslor, på grund av det maktförhållande som kan uppstå mellan forskare och informant i en intervjusituation, och som kan vara särskilt framträdande när det finns en åldersskillnad, problematiseras inte i de övriga studierna. Detta eventuella behov hos adepter att vilja vara till lags kan ha bidragit till en mindre nyanserad bild av ämnet vilket kan betraktas som en svaghet i studiernas validitet. I övrigt uppfyllde samtliga studier kvalitetskriterierna som nämnts ovan. Sju studier bedömdes ha medelhög kvalitet, där de vanligaste begränsningarna innefattade brist på en mer ingående etisk reflektion eller mindre detaljerade beskrivningar av analysprocessen (Deutsch et al., 2017; Henderson et al., 2018; Larsson et al., 2016a; Lester et al., 2019; Mantovani et al., 2020; Markowitz et al., 2014; Spencer & Liang, 2009). En studie bedömdes ha låg kvalitet (Maldonado et al., 2008) på grund av vissa brister i metodbeskrivning, urvalsredovisning, analysens transparens och avsaknad av redovisade etiska överväganden. Eftersom antalet studier som uppfyllde inklusionskriterierna var begränsat bedömdes det vara mer värdefullt att inkludera studien än att exkludera den. Studiens metodologiska brister har dock beaktats vid analysen. Sammantaget bedöms studierna hålla en övervägande medelhög kvalitet. Samtidigt bör de metodologiska bristerna, särskilt kring etisk redovisning och transparens i analysprocessen, beaktas vid tolkningen av resultaten.

5.3. Etik och forskarens roll

I majoriteten av de inkluderade artiklarna var adepterna mellan 11-17 år. Mentorerna i studierna är vuxna mellan 25-55 år. När man forskar med och om barn och unga krävs det att man förhåller sig till specifika etiska riktlinjer, detta är relevant för denna kunskapsöversikt då den inkluderar studier där informanterna består av denna målgrupp (Bodén, 2021, s. 6). Det var av stor vikt att de metodval och forskningsprocesser som de inkluderade artiklarna använt sig av speglade undersökningarnas syfte och visade att de tog vara på och lyfte fram ungas

röster. Studierna bör ha haft tillstånd eller på annat sätt genomgått etiska överväganden och redovisat dessa (Eriksson, Barajas et al., 2013, s. 145). Om deltagarna inte fyllt 18 år krävs exempelvis godkännande från föräldrarna. Etiska faktorer innefattar även anonymisering av deltagare och eventuell kompensation för deltagande (Bodén, 2021, s. 9-10). Fyra utav de tio inkluderade artiklarna har inte inkluderat fördjupad diskussion eller redogörelse kring författarnas etiska ställningstaganden och tillvägagångssätt (Deutsch et al., 2016; Henderson et al., 2018; Maldonado et al., 2008). Jag har valt att ändå inkludera dessa studier då de i övrigt redogör för hela hur forskningsprocessen gått till och uppfyller övriga krav utifrån Eriksson, Barajas et al.(2013) kriterier (s. 155). Artiklarna är även vetenskapligt granskade och författarna har skrivit flera granskade artiklar inom liknande ämnesområden. Samtliga studier som inkluderats i denna kunskapsöversikt har visat att de låtit barn och ungas röster komma fram i resultaten.

Även de val som gjorts i forskningsprocessen för denna uppsats har påverkat analysen och resultaten. Denna uppsats bygger på en kombination av induktiv och deduktiv ansats, vilket innebär att både empirin och det teoretiska ramverket har påverkat analysprocessen. Banduras (1977) teori om självförmåga betonar betydelsen av individens tilltro till sin egen förmåga och de processer som kan stärka denna. Att teorin har fungerat som ett analytiskt verktyg vid kodningen av materialet innebär att uppmärksamhet riktats mot de aspekter av mentorskap som kan bidra till att stärka unga tjejers självförmåga. Detta kan ha inneburit att negativa erfarenheter eller aspekter av mentorskapet som inte fungerat lika väl fått mindre utrymme i analysen. Samtidigt har analysen inte enbart utgått från teorin utan även från deltagarnas egna beskrivningar av relationerna. Flera av de teman som identifierades växte fram ur materialet och inkluderades även när kopplingen till Banduras teori inte var självklar. Resultatet bör därför inte förstås som en objektiv representation av deltagarnas erfarenheter, utan som en tolkning som formats utifrån empiri och teori.

Inför studien fanns en i huvudsak positiv syn på mentorskapsrelationer och deras potential att fungera stödjande för unga tjejer. Detta kan ha bidragit till att uppmärksamheten i högre grad riktats mot beskrivningar av mentorskapet som meningsfullt och stärkande. Det finns därmed en risk att positiva aspekter av relationerna gavs större utrymme i analysen än erfarenheter som var mer ambivalenta vilket kan ha påverkat uppsatsens trovärdighet (Eriksson Barajas et al., 2013, s. 146). Exempelvis kan faktorer som visar på stöd, tillit och trygghet ha uppfattats som särskilt betydelsefulla och därför fått större genomslag i kodningen och tematiseringen av materialet. Samtidigt har en strävan funnits att kontinuerligt reflektera över den egna förförståelsen och låta deltagarnas beskrivningar komma fram i resultatet. Under analysen har olika möjliga tolkningar av materialet övervägts. Ambitionen varit att låta komplexiteten med mentorskapsrelationer komma till uttryck genom att tolka resultaten utifrån teori och tidigare forskning för att undvika en ensidig framställning. I enlighet med vad Eriksson Barajas et al. (2013, s. 144) belyser, har analysen påverkats av forskarens tidigare erfarenheter, val av teoretiska utgångspunkter och den kontext inom vilken studien genomförs. Därför bör resultaten förstås som tolkningar som vuxit fram utifrån forskarens perspektiv och det empiriska materialet, snarare än som objektiva beskrivningar av mentorskapsrelationer.

5.4. Analys

Det första steget i analysprocessen var att läsa igenom materialet förutsättningslöst för att lära känna och förstå artiklarna. Syftet i denna uppsats preciseras med två forskningsfrågor. Den första forskningsfrågan avser att undersöka vilka faktorer mentorer och adepter lyfter som värdefulla i mentorskapsrelationer. Denna fråga är kopplad till uppsatsens empiriska resultat som består av artiklar där mentorers och adepters röster lyfts. Den andra forskningsfrågan avser undersöka hur mentorskapsrelationer kan stärka unga tjejers självförmåga. Denna forskningsfråga kopplas till uppsatsens teoretiska utgångspunkt och avser att använda denna som analytiskt verktyg för att förstå och analysera hur sociala processer inom relationerna kan fungera stärkande. Med utgångspunkt i dessa forskningsfrågor har analysen av denna uppsats utgått från en blandning av deduktiv och induktiv metod. Detta innebär att det både är empiri och teori som format resultatet. Steinhardt, et al. (2025) lyfter att deduktiva och induktiva ansatser delar vissa element. I den inledande fasen av forskningsprocessen skiljer sig dessa metoder åt som mest. Att utgå från en deduktiv ansats innebär att kategorierna som används i kodningen av materialet grundar sig i teorin och etableras redan innan analysarbetet sätter igång (s. 31). Exempel på hur kodningsprocessen för denna uppsats såg ut presenteras i Tabell 8 (se appendix). Denna tabell visar hur meningsbärande delar av det empiriska materialet först kodades utifrån innehållet för att sedan kunna sorteras in och förstås med hjälp av de teoretiska begreppen. I denna uppsats användes Banduras (1977) teori om självförmåga och de processer som kan stärka individens tilltro till den egna förmågan. Analysen utgick från tre processer som Bandura beskriver: verbal påverkan, representativa prestationer och emotionella tillstånd. Dessa processer användes som deduktivt framtagna analytiska kategorier i den inledande kodningen av de inkluderade artiklarnas resultat. Under analysprocessen identifierades återkommande mönster inom respektive kategori. Kategorierna utvecklades därefter till huvudteman som bättre fångade de erfarenheter som beskrevs av mentorer och adepter. För att kunna implementera de delar av materialet som visat sig vara viktiga för forskningsfrågan, men som kanske inte passar in under någon av de teoretiska kategorierna, kan det vara fördelaktigt att också använda sig av induktiva element. Detta gör att man har möjligheten att utöka kategorierna till att även innefatta teman som har framkommit i empirin (s. 32-33). De slutliga temana är därmed teoretiskt förankrade i Banduras teori om självförmåga, men har samtidigt utvecklats utifrån studiernas resultat för att bättre spegla uppsatsens syfte att belysa adepters och mentorers erfarenheter av mentorskap.

Inom varje teoretisk kategori identifierades återkommande mönster och erfarenheter som låg till grund för utvecklingen av huvudteman och underteman. Exempelvis placerades material som beskrev stöd, uppmuntran, lyssnande och vägledning inom kategorin "verbal påverkan". Dessa koder bidrog sedan till utvecklingen av huvudtemat "Empatisk vägledning". På motsvarande sätt kodades material kring förebilder och inspiration under "representativa prestationer", vilket resulterade i huvudtemat "Att inspirera och att bli representerad". Material som beskrev trygghet, känslomässigt stöd och avlastning kategoriserades som "emotionella tillstånd" och utvecklades till huvudtemat "Emotionell reglering" (se tabell 6). De teoretiska kategorierna fungerade som en utgångspunkt för

kodningen, medan de slutliga temana växte fram genom en analys av återkommande mönster i det empiriska materialet.

Tabell 6. *Huvudteman och underteman*

Huvudtema 1	**Huvudtema 2**	**Huvudtema 3**
Empatisk vägledning	Emotionell reglering	Att inspirera och att bli representerad
Underteman	**Underteman**	**Underteman**
Att bygga en relation	Känslomässig stabilitet	Ömsesidighet
Att lyssna och uppmana reflektion	En paus i vardagen	Trovärdighet

6. Resultat

Under denna rubrik presenteras studiens resultat. Denna kunskapsöversikt syftar till att lyfta mentorer och adepters röster, därför har jag valt att låta enskilda adepters och mentorers upplevelser träda fram i resultatet. Resultatet är strukturerat utifrån de huvudteman som skapats utifrån teori och de faktorer som mentorer och adepter lyfter som värdefulla. Tre huvudteman med två underteman var har utformats. Rubrikerna inkluderar empatisk vägledning där relationsbygget och lyssnandet lyfts som grundpelare för tillit i relationen. Därefter följer en beskrivning av hur mentorskapsrelationerna skapade utrymme för emotionell reglering. Avslutningvis beskrivs mentorers och adepters förhållningssätt till att mentorer agerar förebilder och hur detta påverkat trovärdigheten i relationerna.

6.1. Empatisk vägledning

6.1.2. Att bygga en relation

Ett frekvent förekommande tema i studierna var vikten av den emotionella kontakten mellan mentor och adept då den utgjorde grunden för relationsbygget. Samtliga studier belyser hur mentorer och adepter gick till väga för att lära känna varandra och skapa närhet i relationen. Brinkmans et al. (2018) studie visar på hur mentorskapsrelationer kan fungera som stärkande för unga svarta tjejers självmakt. Målgruppen består av tonårstjejer och vuxna mentorer som är en del av ett mentorskapsprogram med fokus på utmaningar som unga möter i egenskap av att vara svart och tjej (s. 192). En av adepterna i studien exemplifierar vikten av ett starkt emotionellt band: “Well, usually for trust you have to earn it, and it seems like they have earned my trust over time because they never seem like they would do a thing untrustworthy.” (Brinkman et al., 2018, s. 202). Detta citat visar på hur tillit i en mentorskapsrelation är en viktig aspekt som måste förtjänas och byggas upp över tid. I samtliga artiklar blev det tydligt

att mentorer och adepter tillsammans kunde bygga denna tillit, bland annat genom att mentorer visade omsorg och intresse.

I Sperandios (2008) studie består målgruppen av unga tjejer från socialt utsatta områden i Bangladesh som får vägledning av äldre tjejer i en mentorskapskontext. I artikeln visar författaren på hur adepterna upplever de positiva aspekterna som kommer med att mentorer visar omtanke och intresse för sina adepter. När de gör detta bidrar det till att adepterna stärks både i synen på sig själva och i sin nyfikenhet mot livet och framtiden (s. 216). En av adepterna i Sperandios studie beskriver hur hennes mentor visade henne omtanke och respekt när hon berättade om sitt liv och sina erfarenheter som stundtals varit mycket tuffa. Mentorn tröstade och kom med uppmuntrande ord kring adeptens framtidsmöjligheter. Adepten uttryckte hur glad hon blev att höra detta, med tonvikt vid just omtanken som hon blev visad (Sperandio, 2008, s. 216). Spencer och Liang (2009) undersöker framgångsrika mentorskapsrelationer och vilka aspekter som bidragit mest till utvecklingen av dem. Målgruppen består av tonårstjejer och vuxna mentorer som varit i mentorskapsrelationer under ett års tid. Adepterna i studien lyfter vikten av att få känna sig emotionellt stöttade. Genom att känna sig sedda i sina känslor kunde adepterna börja känna sig bekväma med att knyta an till sina mentorer (s. 116). En adept beskriver varför hon tar till sig av det som hennes mentor säger.

> ".[W]hen she says stuff, it sticks… if it came from my parents, in one ear and out the other…I'm not degrading my parents, I love them to death. But my….parents have four kids. She gives me more attention, more affection than my parents do.…Yeah, I listen to her, you know, and we can talk. And that's what I want with my parents, but they have four kids, you know, and it's a little bit harder" (Spencer & Liang, 2009, s . 120)

Adepten beskriver att hon värdesätter att hennes mentor verkligen lyssnar på henne när de pratar. Hon uttrycker förståelse för att hennes föräldrar inte alltid har tid för henne och att det betyder mycket att få den uppmärksamhet och omsorg som hon ibland saknar i hemmet från sin mentor. Detta resulterar i att mentorns budskap fäster hos henne. Flera av adepterna i Spencer och Liangs (2009) studie beskriver liknande upplevelser kring att känna sig bekväma med att öppna upp sig för sina mentorer på grund av den ömsesidiga respekten mellan dem (s. 116). Detta förekommer även i Larssons et al. (2016a) studie där författarna analyserar vad som karaktäriserar en autentisk mentorskapsrelation. Målgruppen i denna studie består av unga tjejer som tagit del av Tjejzonens mentorskapsprogram år 2011-2012. Både tjejer som var en del av en mentorskapsrelation och som precis skulle ingå i en mentorskapsrelation blev intervjuade (s. 3). Författarna beskriver hur mentorerna visade på respekt och förståelse när de tog till sig av adepternas berättelser och problem. En av adepterna i studien beskriver hur hon såg sin mentor som en av sina närmsta vänner (s. 8-9). Mantovanis et al. (2019) studie undersöker mentorskap för unga kvinnor som blivit omhändertagna av socialtjänst och som bor i fosterhem eller barnhem (s. 382). Mentorerna i studien har också själva erfarenhet av att ha bott i fosterhem (s. 381). Mentorerna beskriver vikten av att tydligt visa att de fanns där för sina adepter, framförallt i svåra stunder då adepterna upplevde att många vuxna i deras

omgivning inte hade möjlighet att erbjuda det emotionella stöd som de behövde. En adept uttrycker att hon kunde höra av sig till sin mentor när hon kände sig orolig eller stressad vilket bidrog till att hon kände sig mindre ensam (s. 383).

Lesters et al. (2018) studie fokuserar på samspelet mellan mentor och adept i mentorskapsrelationer. Målgruppen för studien består av unga tjejer och vuxna mentorer som tidigare tagit del av en enkätundersökning kring sina upplevelser av relationerna. Författarna bjöd sen in de mentorpar som rapporterade högst och de som rapporterade lägst tillfredställdhet kring sina relationer (s. 149-150). Studien visar att det är både mentor och adept som bidrar till relationsutvecklingen och att båda parter har möjlighet att skörda frukterna av en framgångsrik relation (s. 155). En av adepterna i studien beskriver att hon vet att hon kunde kontakta sin mentor när som helst på dygnet och be om hjälp eller råd. Adepten upplevde att detta var unikt för mentorskapsrelationen då hon inte kände att hon kunde kontakta sin förälder när som helst på dygnet (s. 156). Markowitz et al. (2014) studie undersöker vilka faktorer som främjar det relationella engagemanget mellan mentor och adept. Studien är en del av programmet YWLP (Young Women Leaders Program) där mentorerna har fått ta del av ettårig kurs i mentorskap för unga. Målgruppen består av unga tjejer som adepter och kvinnliga universitetsstudenter som mentorer (s. 151). En adept i studien beskriver hur hennes mentor visade stort intresse för hennes familj och livshistoria vilket stärkte bandet mellan dem. Det visade intresset från mentorns sida var det som gjorde att adepten kände att hon kunde öppna upp sig (s. 156). Brinkman et al. (2018) visar på ett liknande exempel då en av adepterna i studien beskriver hur hennes mentor märkte att något var fel utan att hon uttryckligen behövde säga något. Adeptens vän hade dött och mentorn uppmärksammade ett skifte i adeptens mående. När hon sedan berättade för sin mentor vad som hänt fick hon tröst och stöd (s. 202).

Samtliga artiklar visar på behovet av tillit i mentorskapsrelationer. Det tar tid för tillit att uppstå men det är först när den gör det som adepten kan börja öppna upp sig på riktigt. I flera av artiklarna beskriver adepter och mentorer hur det stöd och visat intresse som mentorerna kan ge redan i ett tidigt stadie av relationen bidrar till en stärkt tillit.

6.1.3. Att lyssna och uppmana till reflektion

Ett frekvent förekommande tema i studierna var hur mentorerna navigerade sina roller som stöttepelare och vägledare gentemot adepterna. Detta gjordes genom att mentorerna lyssnade aktivt på adepterna och gav råd som uppmuntrade självreflektion. Spencer och Liang (2009) lyfter vikten av mentorernas verbala stöd för att uppmuntra adepterna att utveckla färdigheter och prova nya saker (s. 122). Henderson et al. (2018) pekar på att de adepter som upplevde att deras relationer till mentorn var goda var de som rapporterade att de både blev lyssnade på och fick bra råd (s. 491). Kombinationen av att bli lyssnad på och få relevanta råd var något som adepterna i flera av studierna upplevde som en värdefull aspekt. En av mentorerna i Mantovanis et al. (2019) studie delar sina perspektiv kring att ge vägledning. Hon beskriver att det inte är hennes roll att fokusera på vad hennes adept har gjort fel. Hon menar att mentorns syfte istället är att stärka adeptens självkänsla genom att belysa hennes styrkor och

förmågor. En annan mentor i samma studie beskriver att det handlar om att ställa frågor som får adepten att fundera över vad hon själv vill och vad hon känner kring de val hon tar (s. 384). Genom att vara närvarande och inlyssnande kunde mentorerna hjälpa adepterna att få syn på sina egna styrkor vilket bidrog till en mer positiv framtidstro trots de svåra omständigheterna som adepterna ibland befann sig i (s. 384). I ett citat från Larssons et al. (2016a) studie beskriver en adept just detta.

> "She isn't someone who says: "This is what you must do" or "That's how it should be". She said: "What do you feel yourself?" She came up with ideas, but still about things that I thought were relevant, not things that an expert or a professional would suggest. She came up with ideas that gave me insight into: "What are you really up to? […]". (Evelyn) (Larsson et al., 2016a, s. 8)

Adepten berättar hur mentorn ställer frågor som ett sätt att tillsammans med adepten komma fram till lösningar eller beslut. Genom att ställa frågor som grundar sig i vad adepten själv vill uppmanar hon adepten att själv tänka kring vad hon vill göra och hur hon känner kring de val hon tar. En mentor i Lester et al. (2018) studie beskriver en liknande erfarenhet. Hon beskriver hur hon lät adepten prata, utan att flika in med åsikter och råd, och att lyssnandet i sig kunde hjälpa adepten att nå fram till ett svar som kändes rätt för henne (s. 156). På flera ställen i många av studierna understryks vikten för adepterna att känna att mentorerna lyssnar och visar intresse för vad de har att säga. Sperandios (2008) studie visar hur mentorernas vägledning och råd alltid utgick från adepternas kontext och vilja. Adepterna i studien beskriver hur mentorerna gav uttryck för en stark känslomässig närvaro när de delade med sig av sina livshistorier (s. 216).

6.2. Emotionell reglering

6.2.1. Känslomässig stabilitet

Ett tema som återkom i flera studier var att mentorskapsrelationerna på olika sätt bidrog till emotionell reglering. Relationerna utgjorde många gånger en plats där både mentorer och adepter kunde landa i sina känslor. Lesters et al. (2018) studie visar hur mentorer och adepter uttryckte att relationen hjälpte ungdomarna att hantera starka känslor såsom ilska, ångest och sorg (s. 155). Flera av adepterna uttryckte att interaktioner med föräldrar kunde bli emotionellt laddade, något som försvårade kommunikationen mellan dem. I kontrast till detta kunde interaktioner med mentorerna upplevas som lugnande och läkande då adepterna fick chansen att uttrycka sina känslor utan att det ledde till bråk. Istället fick adepterna utrymme att landa i sina känslor och prova på att stanna i dem (Spencer & Liang, 2009, s. 120). Att känna sig emotionellt trygg och tillfreds ledde även till att de kunde slappna av i relationerna vilket i sin tur gjorde att de kunde öppna upp sig mer (Mantovani et al. s. 385). Deutsch et al. (2017) exemplifierar hur en av adepterna beskrev att hon i vanliga fall inte brukade bry sig om när andra människor sa åt henne att hon skulle lugna sig, men att hennes mentor hade förmågan att säga till henne på ett sätt som gjorde att hon lyssnade och tog det till sig. Hon beskriver hur mentorn legitimerade adeptens känslor samtidigt som hon gav vägledning kring

hur hon kunde agera på andra sätt än genom att skrika eller slåss när hon kände ilska. Adepten uttryckte att hon inte kände sig tillrättavisad av mentorn utan uppmuntrad till att välja att agera annorlunda (s. 309). Även Brinkman et al. (2018) visar på att adepterna kunde vända sig till sina mentorer för tröst och reglering när de kände sig ledsna eller upprörda (s. 203).

6.2.2. En paus i vardagen

Emotionell reglering uppstod många gånger när mentorer och adepter hittade på aktiviteter tillsammans. Genom att göra tid för avslappnat umgänge kunde de få en stunds vila från vardagslivets press och förväntningar. Larsson et al. (2016a) belyser hur relationerna fungerade som en paus från världen, för både mentorer och adepter. När mentor och adept träffades var detta en tid då de endast fokuserade på varandra och kunde prata om känslor, problem och positiva saker som hänt. En av mentorerna i Hendersons et al. (2018) studie berättar om när hon och hennes adept kollat på adeptens favoritfilm tillsammans. Mentorn beskriver att det var efter det som adepten började öppna upp sig på riktigt. Att mentorn visade intresse för något som adepten tyckte om fick henne att känna sig mer bekväm i relationen och mentorn kände att det fick adepten att lita mer på att hennes intentioner var goda (s. 492-493). En adept i Mantovanis et al. (2019) studie beskriver att hon uppskattade att ha någon att vara med som inte hade kopplingar till hennes eget liv. Hon menade på att i hennes tuffaste stunder, bland annat när hon var nära en överdos, fanns mentorn där som en stöttepelare som kunde ge henne en paus från sitt vanliga liv och få gråta ut (s. 385). En av adepterna i Spencer och Liangs (2009) studie lyfter att mentorsrelationen blev en uppskattad paus från världen. När de gjorde saker tillsammans kände hon sig fri från oro och kunde tänka på annat än sina egna problem (s. 123). I Lesters et al. (2018) studie beskriver en adept att det var skönt att umgås med sin mentor då det fick henne att inse att skolan inte är allt. Hon lyfter att de roliga aktiviteter som hon och hennes mentor gjorde tillsammans var det bästa med relationen (s. 153).

6.3. Att inspirera och att bli representerad

6.3.1. Ömsesidighet

Markowitz et al. (2014) och Deutsch et al. (2017) visar på att ömsesidigt delande av personliga erfarenheter stärkte adepternas tillit i relationerna. Studierna visar på att adepterna upplevde att relationen kändes mer avslappnad när även mentorerna öppnade upp sig (s. 158; s. 310). Lesters et al. (2018) studie visar på liknande fenomen. En av mentorerna i studien beskriver en liknande upplevelse och menar att det är viktigt för mentorskapsrelationen att man både lyssnar och delar med sig och att det är av särskilt stor vikt om relationen ska hålla i längden (s. 152). Genom att ta del av adeptens beskrivning av sina erfarenheter har mentorerna möjlighet att dela med sig om de har varit med om något liknande och på så sätt komma med relevanta råd. Ömsesidigheten bidrar även till känslan av engagemang i relationen. Båda parter behöver få känna att relationen är viktig och att de bidrar till den. Mentorerna beskriver även att deras öppenhet kring sina erfarenheter fick adepterna att känna sig mindre ensamma i det de själva gick igenom (s. 154-155) En adept i Mantovanis et al.

(2019) studie berättar att första gången hon öppnade upp sig kring sin sexualitet var inför sin mentor. Adepten beskriver att anledningen till att hon kände att hon kunde ta upp ämnet var att mentorn hade börjat dela med sig om sitt eget förhållande. Hon kände då att det fanns tillit åt båda håll (s. 383).

6.3.2. Trovärdighet och inspiration

Att adepterna såg sina mentorer som förebilder, och att mentorerna tog på sig den rollen var vanligt förekommande i artiklarna. Detta kunde ta sig i uttryck av att adepter såg upp till sina mentorer för att de åstadkommit saker som adepterna själva strävade mot. Det kunde även innebära att adepterna värdesatte mentorernas råd kring ämnen som mentorerna själva hade erfarenhet av då detta bidrog till trovärdigheten i vägledningen. Att agera förebilder var även stärkande för mentorerna själva (Mantovani et al., 2019, s. 385-386). En mentor i Brinkmans et al. (2018) studie belyser det positiva med att veta att någon ser upp till en. Mentorn beskriver att det fick henne att reflektera över sina egna val då hon ville agera som gott exempel för sin adept. Hon beskriver även att hon värdesatte ansvaret i att faktiskt kunna förändra dessa unga tjejers liv (s. 204)

Lester et al. (2018) belyser att mentorernas kredibilitet i relationen kan stärkas av att ha liknande erfarenheter som sina adepter. På så sätt kan adepterna känna sig bekväma med att öppna upp sig och lita på att vägledningen är grundad och trovärdig. En av adepterna i studien beskriver att hon kände att hon kunde lita på det hennes mentor hade att säga eftersom mentorn var äldre och därför hade mer livserfarenhet (s. 155). En adept i Mantovanis et al. (2019) studie beskriver vikten av att hennes mentor hade gått igenom liknande erfarenheter som hon. Adepten menar att det fanns en förståelse i relationen som en konsekvens av att de varit med om liknande saker. Att få stöd av någon som också haft det tufft på samma sätt gav mentorn mer kredibilitet vilket stärkte tilliten i relationen. När mentorn delade sina erfarenheter kring hur hon förändrat sitt liv fick det adepten att känna att det kanske fanns samma möjligheter för henne också (s. 383).

Mantovani et al. (2019) beskriver att mentorerna agerade som positiva förebilder för sina adepter på grund av att de gått igenom liknande saker. Både mentorerna och adepterna i studien beskriver att både föräldrar och socialtjänstpersonal ofta hade svårt att relatera och förstå ungdomarnas upplevelser av att bli omhändertagna och placerade i fosterhem. Här kunde mentorerna bidra med ett unikt perspektiv och stöd då de delade liknande erfarenheter (s. 383). En av adepterna i Deutsch et al. (2017) studie beskriver att hon såg sin mentor prestera på college och att detta inspirerade henne till att anstränga sig i skolan. Innan hon lärde känna sin mentor hade hon låg motivation till att göra läxor men relationen till mentorn bidrog till en förståelse kring vikten av att försöka anstränga sig för att få bättre betyg. Detta ledde till att adepten började få bättre betyg (s. 305). En adept i Maldonados et al. (2008) studie beskriver en liknande erfarenhet av att ha blivit inspirerad av sin mentor som pluggade på college. I Mantovanis et al. (2019) studie beskriver en adept att hon såg upp till sin mentor och hur mycket hon ansträngde sig vilket inspirerade adepten till att vilja bli läkare (s. 230).

7. Diskussion

Detta kapitel inleds med en analys av uppsatsens resultat med utgångspunkt i teori och tidigare forskning. Under följande rubrik följer en diskussion kring studiens metodologiska val och begränsningar. Avslutningsvis presenteras studiens relevans för det barn- och ungdomsvetenskapliga fältet samt dess implikationer för vidare forskning.

7.1. Analys

Uppsatsens första frågeställning avser att undersöka vilka aspekter som mentorer och adepter lyfter fram som värdefulla i mentorskapsrelationer. Resultatet har visat att dessa aspekter inkluderar empatisk vägledning, emotionell reglering, inspiration och representation. Uppsatsens andra frågeställning syftar till att förstå hur mentorskapsrelationer kan stärka unga tjejers självförmåga. I denna analys kommer studiens resultat som bygger på mentorer och adepters egna upplevelser diskuteras utifrån tidigare forskning och Banduras (1977) teori kring självförmåga.

Relationellt och målinriktad stöd - olika delar av mentorskapet

I flera av de inkluderande studierna lyfter adepter rådgivning och vägledning som en betydande aspekt av mentorskapet (Henderson et al., 2018, s. 491; Spencer & Liang, 2009, s. 122). Även mentorer lyfter fram denna vägledande aspekt som en viktig del av relationen (Brinkman et al., 2019, s. 204; Mantovani et al., 2019, s. 385-386). Samtidigt visar flera artiklar att mentorer betonar vikten av att inte komma med pekpinnar eller kritik kring adepters agerande. Flera mentorer menar att fokuset bör ligga på lyssnandet och att deras roll är att stötta adepterna. Att mentorerna uppmuntrade adepter till egen reflektion var något som framkom vid ett flertal tillfällen (Larsson, et al., 2016a, s. 8; Lester et al., 2018, s. 156; Mantovani et al., 2019, s. 384). Detta synliggör en spänning mellan mentorskapets relationella och målinriktade dimensioner. Å ena sidan framställs viljan att bygga en nära och jämlik relation. Mentorer och adepter lyfter att denna bör bygga på lyssnande, empati och tillit. Å andra sidan innebär mentorsrollen ett ansvar att uppmuntra positiv utveckling hos adepten, något som eventuellt kräver att mentorn har utrymme att ifrågasätta och utmana adeptens handlande. Tidigare forskning visar att en kombination av relationellt och målinriktat stöd stärker mentorskapets effektivitet, där informella aktiviteter bidrar till relationsbyggandet medan mer vägledande samtal kan stärka adeptens utveckling av färdigheter och självkänsla (Pryce et al., 2010, s. 102-103; Villar & Roca, 2020, s. 536). Pryce et al. (2010) betonar vikten av att mentorskapsprogram inte endast fokuserar på målinriktade insatser utan lägger minst lika mycket fokus på relationsarbetet mellan mentor och adept. Författaren pekar på att adepter som ingick i mentorskapsprogram uttryckte att de önskade mer informella aktiviteter där de kunde få chansen att komma närmre sina mentorer (s. 93). De inkluderade studierna i denna uppsats visar att för att kunna ge vägledning utifrån adeptens kontext förutsatte det att adepten kände att hon kunde och ville dela med sig av sina erfarenheter, känslor och behov (Brinkman et al., 2019; Henderson et al., 2018; Larsson et al., 2016a; Lester et al., 2018; Mantovani, 2019; Markowitz et al., 2014; Sperandio, 2008; Spencer & Liang, 2009;). Adepter

i Deutsch et al. (2017) studie uttryckte hur sättet som mentorer gav råd, genom att lyssna på och legitimera adeptens känslor gjorde att hon senare faktiskt kunde ta in de råd som mentorn gav henne vilket hjälpte henne att agera annorlunda i framtiden (s. 309). Adepterna uttryckte att tilliten var en förutsättning för att de skulle kunna ta in mentorers råd och stöd. Banduras (1977) lyfter att för att stöd ska kunna bidra till att individens tro på sig själv stärks krävs det mer än beröm vid särskilda prestationer. Stödet behöver vara allomfattande och handla om att få individen att tro på sina inneboende styrkor (s. 106). Samtidigt kan negativ förstärkning, såsom fokus på svagheter och misslyckanden, ha motsatt effekt och riskerar att försämra tron på den egna förmågan (s. 109). Banduras visar på att målet med uppmuntran bör vara att få individen att faktiskt ta sig an utmaningar och därmed få erfarenhet av att ha klarat av något själv (s. 87). Med bakgrund mot Banduras teori kan mentorerna i de inkluderade studiernas förhållningssätt till vägledning som något som bör ske utan värdering och med fokus på adeptens styrkor ses som positivt. Samtidigt lyfter Banduras även att det finns fler aspekter som spelar in, såsom relationens kvalité och individens emotionella tillstånd (s. 106-108). De inkluderade studierna Lester et al. (2016a) och Henderson et al. (2018) lyfter att gemensamma och lustfyllda aktiviteter kan vara lika betydelsefulla för att utveckla en fungerande mentorsrelation som möjligheten till djupare samtal. Mantovani et al. (2019) visar dessutom att dessa mer avslappnade aktiviteter kunde fungera som emotionellt reglerande då både mentorer och adepter fick en paus från vardagen (s. 385). I vissa fall var det just under dessa aktiviteter, eller precis efter man hade gjort något roligt, som utrymme för vägledning och reflektion kunde uppstå. Artiklarna visar att det inte nödvändigtvis är skillnad på relationellt och målinriktat stöd utan att dessa dimensioner är beroende av varandra (Henderson et al., 2018, s. 492-493; Larsson et al., 2016a, s.; Lester et al., 2018, s. 153; Mantovani et al., 2019, s. 385). Detta kan tolkas som att relationens betydelse inte enbart ligger i de samtal där mentorn aktivt ger stöd eller vägledning, utan även i de mer vardagliga situationer där relationen får utvecklas utan något uttalat mål. Det avslappnade umgänget kan på så sätt bidra till att relationen upplevs som mer ömsesidig och mindre styrd av mentor–adept-rollerna. En trygg relation kan göra det möjligt för adepten att våga uttrycka osäkerhet, misslyckanden och behov av stöd, medan den vägledning som därefter ges kan bidra till att hon får möjlighet att pröva nya sätt att agera. Utifrån Banduras (1977) och tidigare forskning kan resultatet som framgått i de inkluderade artiklarna tolkas som att mentorskapets betydelse ligger i samspelet mellan trygghet och utmaning. Även om vägledning inte tar formen som tydliga instruktioner eller kritik kvarstår fortfarande det uttalade målet med relationen som bygger på vägledning. Att relationen erbjuder bekräftande ord och en trygg vänskap bidrar inte nödvändigtvis till att adepterna utvecklar erfarenheten av att själv kunna bemästra en utmaning. Om relationen däremot främst fokuserar på prestation och måluppfyllelse utan att adepten känner sig trygg kan det samtidigt bli svårt att ta de risker som krävs för att utveckla nya färdigheter.

Närhet och avslut

Oavsett om det handlar om relationella eller formella dimensioner av mentorskapet är tillit en viktig aspekt. I flera av de inkluderade artiklarna lyfter mentorer och adepter att tillit i en mentorskapsrelation inte enbart förutsatte att adepterna öppnade upp sig kring personliga ämnen. För att relationen skulle kunna fördjupas behövde även mentorerna vara villiga att

dela med sig av sig själva (Markowitz et al., 2014, s. 158; Deutsch et al., 2017, s. 310). När mentorerna berättade om egna livsutmaningar och sitt mående upplevde adepterna relationen som mer autentisk och mindre formell. Flera adepter jämförde också framgångsrika mentorsrelationer med vänskapsrelationer (Lester et al., 2018, s. 154-155). Samtidigt kan mentorskapsrelationers likställande med vänskapsrelationer problematiseras. Även om relationerna beskrivs som vänskapsliknande bygger mentorskap fortfarande på en asymmetri där mentorn har större livserfarenhet och en vägledande position. Föreställningen om jämlikhet riskerar därför att dölja de maktstrukturer som samtidigt präglar relationen. Tidigare forskning visar att detta kan bli speciellt känsligt när relationen till mentorn ersätter trygga relationer med andra vuxna. Om relationerna exempelvis avslutas i förtid kan detta förstärka känslor av otrygghet och misstänksamhet mot vuxna (Lowe et al., 2008, s. 190). Flera av de inkluderade artiklarna visar hur mentorskapsrelationer kan fungera som ett alternativt stöd utöver familjerelationer. Adepter i både Spencer och Liangs (2009) och Lesters et al. (2018) studier berättar att deras mentorer hade mer tid att lägga på dem än vad familjemedlemmar hade, vilket gjorde att de kände sig sedda (s. 120; s. 153). I denna kontext fungerar mentorskap snarare som ett komplement till övriga familjemedlemmar. I Mantovanis et al. (2019) studie hade adepterna erfarenheter av fosterhemsplacering. Dessa adepter uttryckte att mentorskapsrelationerna bidrog till att de kände sig mindre ensamma och att mentorerna gav ett unikt stöd som andra vuxna i omgivningen inte kunde erbjuda (s. 381-383). I detta fall kan mentorn bli en central person i adeptens liv i brist på andra trygga vuxna vilket kan sätta adepten i en svårare situation när relationen avslutas. De inkluderade artiklarna visar att mentorskap i vissa kontexter kan fungera som en trygg vuxen i en annars instabil tillvaro, medan mentorskapet för andra kan fungera som ett ytterligare stöd för unga som redan har goda relationer till sina anhöriga. Detta indikerar att mentorskapets roll och betydelse kan variera och att det därför bör förstås utifrån vilka former av emotionellt stöd olika relationer kan erbjuda i olika kontexter. Samtidigt problematiserar tidigare forskning synen på mentorskapsrelationer som ett komplement till andra trygga vuxna i omgivningen. Det kan finnas potentiella risker i att etablera nära och emotionellt betydelsefulla relationer som sedan avslutas i förtid.

Maktdynamiker

Att adepter såg upp till mentorer som förebilder var något som förekom i flera av de inkluderade artiklarna. När adepten beskrev hur de såg upp till sina mentorer lades stort fokus vid åldersskillnaden och att mentorernas livserfarenhet bidrog till deras kredibilitet (Lester et al., 2018, s. 155; Mantovani et al., 2019, s. 383). Tidigare forskning visar att rollen som förebild kan bidra till skapandet av hierarkiska relationer där mentorn, medvetet eller omedvetet, blir den som sitter på de rätta svaren . Förväntningar kring att vara en god förebild kan skapa känslor av otillräcklighet hos mentorerna, samtidigt som det riskerar att begränsa adeptens utrymme att uttrycka sig fritt (Bey-Cheng et al., 2006, s. 120; Brown, 2006, s. 86). Om mentorn förmedlar normativa föreställningar om hur en ung tjej bör vara och agera kan relationen reproducera begränsande ideal, trots att syftet är att stärka adeptens självkänsla och utveckling (Brown, 2006, s. 120). I den inkluderade studien av Brinkmans et al. (2018) uttryckte en mentor hur hon kände att hon ville vara en god förebild och såg att hon hade ett

stort ansvar i att agera på rätt sätt (s. 204). Detta kan tolkas som att pressen i att behöva agera förebild kan påverka mentorns handlande och relationen i sig. Samtidigt erbjuder tidigare forskning även ett mer positivt perspektiv på asymmetrin i mentorsrelationer. Åldersskillnader och skillnader i livserfarenhet kan vara betydelsefulla resurser i relationen, eftersom mentorerna ofta redan har erfarenheter av de utmaningar som adepterna själva går igenom. I studien av Cyleff (2011) beskrev exempelvis en adept sin mentor som "en god vän, men med större visdom" (Cayleff et al., 2011, s. 31–32). Detta citat visar på hur mentorsrelationen både kunde upplevas som nära och jämlik, samtidigt som mentorernas livserfarenheter gjorde relationen speciell. De erfarenheter som framkommer i denna kunskapsöversikt visar inte att adepterna upplever relationerna som begränsande eller normerande. Tvärtom framstår mentorernas erfarenheter och livsberättelser som inspirerande och betydelsefulla (Lester et al., 2018, s. 154-155; Mantovani et al., 2019, s. 383). Att inta rollen som förebild kunde också upplevas som stärkande för mentorerna som upplevde att det bidrog till deras egen självkänsla positivt att få stötta unga tjejer (Mantovani et al., 2019, s. 386) Samtidigt innebär inte detta att normativa processer inte förekommer i relationerna. Det kan snarare vara svårt att identifiera och problematisera normer som framstår som naturliga i en nära relation. Att de unga tjejerna uppfattade relationerna som vänskapliga kan även göra det svårt att uttrycka kritik. Detta behöver dock inte betyda att dessa dynamiker även hade positiva effekter. Flera av artiklarna visar att mentorsrelationerna uppmuntrade adepterna till självreflektion kring framtid, livsval och möjligheter (Brinkman et al., 2018, s. 204; Lester et al., 2018, s. 383; Deutsch et al., 2017, s. 305; Maldonado et al., 2008). Genom att observera hur mentorerna levde sina liv och hanterade olika situationer började adepterna föreställa sig alternativa framtider för sig själva. Utifrån Banduras (1977) teori kan detta förstås som att mentorerna fungerade som representativa förebilder genom vilka vissa mål och livsval framstår som möjliga även för adepterna själva (s. 87). Genom att mentorer delar med sig av egna erfarenheter kunde nya handlingsutrymmen öppnas upp och stärka adeptens tro på den egna förmågan. Samtidigt riskerar samma process att innebära att vissa sätt att leva framstår som mer önskvärda än andra. Mentorskapet existerar inte i ett vakuum befriat från samhällets normer och ideal kring hur tjejer och kvinnor ska vara. Samtidigt visar både tidigare forskning och resultatet i denna uppsats på att mentorskap kan stärka unga tjejer i sin tro på sig själva vilket kan göra det lättare att hantera och stå emot dessa strukturer. Mentorskap kan därför förstås som en relation som samtidigt präglas av både närhet och maktdynamiker.

Mentorskapsrelationers förutsättningar för en stärkt självförmåga

De inkluderade studierna ger inte ett entydigt svar på om mentorskapsrelationer stärker adepters självförmåga men kan tolkas som att relationellt stöd kan utgöra en grund för denna utveckling. Lester et al. (2018) och Spencer & Liang(2009) visar exempelvis att mentorerna hjälpte adepterna att bearbeta svåra situationer och lära sig att hantera jobbiga känslor genom att lyssna och ge utrymme för adepterna att uttrycka sig snarare än att komma med råd (s. 155; s. 120). Detta innebär dock inte att en god mentorskapsrelation präglad av tillit automatiskt leder till stärkt självförmåga hos adepten. Utifrån Bandura (1977) utvecklas självförmåga genom att individen får möjlighet att hantera utmaningar, utveckla färdigheter och känna att den egna ansträngningen kan leda till framgång (s. 204). Verbal uppmuntran

kan bidra till ökad tro till den egna kapaciteten men det krävs att den upplevs som genuin (s. 101). I de inkluderade studierna framgår det att mentorerna gått igenom liknande saker som adepterna bidrog till trovärdigheten samtidigt som närheten i relationen gav vägledningen tyngd (Lester et al., 2018, s. 204; Maldonado et al., 2008; s. 230; Mantovani et al., 2019, s. 383). Utifrån Banduras (1977) är det viktigt att skilja mellan resultatet av att mentorn hjälper adepten att hantera en situation och att adepten själv får känna att denne besitter kapaciteten att hantera svåra situationer. Det är det senare som Bandura menar leder till en stärkt självförmåga hos individen. Samtidigt visar resultaten att mentorsrelationerna har ett värde utöver en direkt koppling till utvecklingen av självförmåga. För flera adepter tycks relationerna bidra till ökad tillit till vuxna och en känsla av att vara sedd, lyssnad på och tagen på allvar (Deutsch et al., s. 309; Lester et al., 2016a; Henderson et al., 2018; Mantovani et al., 2019. Även om detta i sig inte nödvändigtvis innebär att självförmågan stärks kan det förstås som en viktig förutsättning för att sådana processer ska kunna ske. I enlighet med tidigare forskning betonar Bandura (1977) att det inte enbart är relationens emotionella dimensioner som blir betydelsefulla, utan även hur relationen används för att stödja adeptens egen handlingskraft. Utifrån detta perspektiv kan mentorskapsrelationens främsta funktion tolkas som att skapa tillit och trygghet. Relationen kan vara ett första steg, eller en del av, processen att stärka individens självförmåga ska kunna ske. Utan en tillräckligt trygg relation kan vägledningen få begränsad betydelse, samtidigt som relationen riskerar att förlora en del av sin funktion om den inte också ger adepten möjlighet att utvecklas och hantera sina egna utmaningar.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar denna kunskapsöversikt att adepter och mentorer lyfter att mentorskapsrelationer kan få stor betydelse för de unga tjejernas emotionella och personliga utveckling genom att erbjuda stöd, trygghet och inspiration. Resultaten visar samtidigt att mentorskapets betydelse inte enbart kan förstås utifrån individuellt stöd, utan även i relation till unga tjejers övriga sociala sammanhang. För vissa adepter fungerade mentorskapet som ett viktigt komplement till redan befintliga trygga relationer, medan det för andra fyllde ett tomrum. Detta synliggör hur mentorskap kan erbjuda ett annat slags emotionellt utrymme än familjen, samtidigt som relationernas betydelse påverkas av deras varaktighet och stabilitet. Eftersom relationerna ofta blev emotionellt nära kan abrupta avslut också innebära risker.

Bandura (1977) betonar att verbal uppmuntran endast kan bidra till ökad självförmåga om den har en realistisk grund. Mentorns övertygelse om adeptens förmåga är i sig inte tillräcklig för att stärka självförmågan på lång sikt, eftersom den inte kan ersätta faktiska erfarenheter av att lyckas hantera utmaningar. Utifrån detta perspektiv kan det problematiseras att mentorskapsrelationer ofta bygger på en asymmetrisk relation där mentorn intar en vägledande roll. Om mentorn överskattar adeptens förmågor eller förmedlar en alltför positiv bild av adeptens kapacitet finns en risk att uppmuntran upplevs som orealistisk. Även om sådan uppmuntran kan skapa positiva känslor i stunden behöver den vara förankrad i adeptens faktiska erfarenheter och möjligheter för att bidra till en stärkt självförmåga.

Utifrån tidigare forskning visar analysen att mentorsrelationer präglas av en spänning mellan ömsesidighet och maktrelationer. I denna uppsats beskrivs relationerna ofta som vänskapsliknande och byggda på öppenhet och ömsesidigt lärande. Samtidigt hade mentorerna en vägledande position och större livserfarenhet. Tidigare forskning problematiserar mentorsrollen som förebild eftersom relationerna riskerar att reproducera normativa föreställningar kring hur unga tjejer bör vara och agera. Samtidigt visar resultaten att mentorernas erfarenheter och representation kunde bidra till hopp och motivation. Mentorskap framstår därmed som en relation som både kan stärka unga tjejer och samtidigt påverkas av de normer och maktstrukturer som finns i samhället.

7.2. Metodologiska val och begränsningar

De val som har gjorts under sök och skrivprocessen har påverkat resultatet av denna uppsats. Analysen har genomförts utifrån en kombination av induktiv och deduktiv ansats, vilket innebär att både teori och empiri har fått styra kodningen av materialet. Detta metodval har påverkat vilka teman som identifierats och lyfts fram i resultatet. Detta resulterade i att de huvudteman som lyfts fram har färgats av teorin som är kopplat till sociala processer som kan stärka individens självförmåga. Det finns en risk att empiriska exempel som överensstämde med teorins centrala begrepp uppmärksammades i högre grad än sådana som utmanade eller nyanserade teorin. Om materialet tolkats utifrån endast empiri är det möjligt att andra av aspekter av det empiriska materialet hade framkommit. Vidare bör studiens resultat inte ses som generaliserbara till alla mentorskapskontexter. Syftet med den systematiska kunskapsöversikten har snarare varit att bidra med en fördjupad förståelse av hur mentorer och adepter beskriver värdefulla aspekter av mentorskapsrelationer och hur dessa kan relateras till utvecklingen av självförmåga

Tio artiklar med fokus på mentorskapsrelationer, utifrån mentorer och adepters egna perspektiv, har inkluderats. Hälften av de inkluderade studierna har använt sig av data från mentorskapsprogrammet “Young Women Leaders Program”. Detta är ett mentorskapsprogram som fokuserar på de relationella aspekterna av mentorskap med syfte att stärka och stötta unga tjejer. De unga tjejer som väljs ut att delta i programmet är tjejer som, utifrån en skolkurators bedömning, upplever sociala eller emotionella svårigheter eller har utmaningar kopplade till sitt lärande (Spiekermann et al., 2021, s. 568). Artiklarna har inte använt sig av samma urval men eftersom studierna utförts inom samma program, och att antalet studier i denna uppsats är begränsat, kan det ha haft en inverkan på resultatet av uppsatsen. Detta på grund av att olika mentorskapsprogram är utformade på olika sätt och riktar sig till olika målgrupper. Det skulle kunna ge ett mer nyanserat och varierat resultat om fler mentorskapsprogram undersökts. Under sökprocessen framkom ett glapp i forskningen kring mentorskap för unga tjejer med fokus på relationer där mentorers och adepters röster lyfts fram. Detta har bidragit till att antalet inkluderade artiklar begränsats. Eriksson, Barajas et al. (2013) betonar vikten av att inkludering och exkludering av empiriskt material redovisas tydligt och grundas i rimliga argument (s. 69). Fokuset i denna kunskapsöversikt har varit att synliggöra mentorers och adepters egna erfarenheter och perspektiv kring

mentorskapsrelationer därav behölls sökorden trots att de genererade ett begränsat antal artiklar.

I denna uppsats har syftet varit att undersöka unga tjejer och mentorers upplevelser på en mer övergripande nivå. Därför har faktorer som klass, etnicitet och funktionalitet inte beaktats i analysen. Det finns risker med att se unga tjejer som en homogen grupp. Att generalisera unga tjejers erfarenheter kan vara problematiskt för att erfarenheten av att vara ung tjej skiljer sig åt beroende på var i världen man befinner sig, hur ens socioekonomiska förutsättningar ser ut och vilken etnicitet man tillhör (Valentine, 2007 s. 12). De inkluderade studiernas urval och fokus har skrivit ut i resultatet vilket ger en inblick i variationer som förekommer inom målgruppen.

En intressant aspekt i studiens resultat var att vissa fynd skiljde sig från tidigare forskning av Brown (2006) och Bay-Cheng (2006). I dessa författares studier framkom det att det finns risker med mentorskapsprogram när mentorer tar på sig rollen som förebild. Att vara en förebild i en kontext där unga tjejer ska vägledas och stöttas kan bidra till ideal som är svåra att nå upp till, beroende på vad normerna kring hur en stärkt kvinna ser ut i kontexten. Resultatet av denna uppsats visar inte på att adepter eller mentorer lyfter erfarenheter av att känna sig begränsade av ideal och normer i relationerna. De inkluderade artiklarna har dock främst fokuserat på framgångsrika mentorskapsrelationer, vilket kan ha bidragit till ett något ensidigt resultat. Med ett större antal artiklar hade fler perspektiv kunnat inkluderas, vilket eventuellt hade lett till ett mer nyanserat resultat.

7.3. Slutsats och implikationer

Forskningsområdet kring mentorskapsprogram är omfattande och mentorskap har länge använts som ett verktyg för att vägleda och stärka barn och unga. Resultatet i denna uppsats understryker mycket av det som tidigare forskning har visat vilket är att relationsbygget är en avgörande aspekt för att mentorsrelationer ska bli framgångsrika. Genom att använda Banduras (1977) teori kring självförmåga har uppsatsen bidragit till det barn- och ungdomsvetenskapliga fältet genom att belysa hur sociala processer inom dessa relationer kan stärka unga tjejer självförmåga. Detta resultat kan även appliceras i andra kontexter där barn och unga gynnas av att ha trygga relationer till vuxna. Detta kan exempelvis vara inom skola, fritidsaktiviteter eller inom stödverksamheter. Genom att skapa sammanhang där unga tjejer får möjlighet att uttrycka känslor, bli lyssnade på och spegla sig i andra kan deras tilltro till den egna förmågan stärkas.

Utifrån uppsatsens resultat kan framtida arbete med barn och unga med fördel lägga fokus på relationsskapande via mentorskap och liknande instanser. För att tillit ska kunna utvecklas krävs tid, kontinuitet och stabilitet i relationen. Dessa aspekter bör implementeras i utformningen av framtida mentorskapsprogram. Det kan exempelvis vara värdefullt att erbjuda mentorer utbildningar där de får chans att utveckla färdighet som aktivt lyssnande och empatiskt bemötande. Resultaten visar att det krävs att mentorer har tid att lägga på

relationerna så att de har chansen att utvecklas och fördjupas. Utifrån tidigare forskning och resultaten av denna studie kan mentorskapsrelationer därför förstås som en viktig del av unga tjejers liv eftersom de kan erbjuda emotionellt stöd och trygghet. Samtidigt bör mentorskapet inte ersätta andra trygga relationer utan snarare utgöra en del av ett bredare stödnätverk.

Denna uppsats fokuserade inte på hur faktorer som klass och etnicitet påverkade de unga tjejernas upplevelser av mentorskap. De inkluderade studiernas urval och fokus har redovisats i resultaten vilket ger en överblick över de variationer som förekommer inom denna målgrupp. Hendersons (2018) och Mantovanis (2019) studier lyfter unga tjejer som utövar riskbetéenden och som har bor i fosterhem. I Brinkmans et al. (2018) studie består urvalet av både svarta tjejer och kvinnor. Vidare forskning skulle kunna bygga vidare på dessa studier genom att applicera ett intersektionellt perspektiv på ungas upplevelser av mentorskapsrelationer.

Denna uppsats inleddes med utgångspunkten att unga tjejers deltagande och möjlighet att lyckas i samhället bidrar till demokratisk jämställdhet för hela samhället. UNICEF (2020) lyfter att unga tjejer i många sammanhang saknar inflytande över frågor som påverkar dem. Organisationen betonar vikten av tjejfokuserat engagemang. Detta innebär att tjejer sätts i centrum för utformning och genomförande av de instanser som syftar till att stötta och stärka unga (s. 5). Mentorskapsprogram kan fungera som ett sätt att arbeta genusspecifikt med unga tjejer för att hjälpa dem att utveckla de färdigheter som krävs för att ta sig ut i arbetslivet och delta i samhället på samma villkor som killar.

Referenser

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. W. H. Freeman.

Bay-Cheng, L. Y., Lewis, A. E., Stewart, A. J., & Malley, J. E. (2006). Disciplining "girl talk": The paradox of empowerment in a feminist mentorship program. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 13*(2), 73–92. https://doi.org/10.1300/J137v13n02_05

Bodén, L. (2021). On, to, with, for, by: Ethics and children in research. *Children's Geographies, 20*(2), 188–200. https://doi.org/10.1080/14733285.2021.1891405

Brinkman, B. G., Marino, S., & Manning, L. (2018). Relationships are the heart of the work: Mentoring relationships within gender-responsive programs for Black girls. *Journal of Feminist Family Therapy, 30*(4), 191–213. https://doi.org/10.1080/08952833.2018.1490618

Brown, R. N. (2006). Mentoring on the borderlands: Creating empowering connections between adolescent girls and young women volunteers. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge, 4*(3), 105–118.

Bruce, M., & Bridgeland, J. (2014). *The mentoring effect: Young people's perspectives on the outcomes and availability of mentoring*. Civic Enterprises with Hart Research Associates for MENTOR: The National Mentoring Partnership.

Cayleff, S., Herron, M., Cormier, C., Wheeler, S., Chávez-Arteaga, A., Spain, J., & Dominguez, C. (2011). Oral history and "girls' voices": The young women's studies club as a site of empowerment. *Journal of International Women's Studies, 12*(4), 22–44.

Deutsch, N. L., Reitz-Krueger, C. L., Henneberger, A. K., Futch Ehrlich, V. A., & Lawrence, E. C. (2017). "It gave me ways to solve problems and ways to talk to people": Outcomes from a combined group and one-on-one mentoring program for adolescent girls. *Journal of Adolescent Research, 32*(3), 291–322. https://doi.org/10.1177/0743558416630813

Eriksson Barajas, K., Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap : vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar* (första upplagan). Natur & kultur.

Galvan, M. C., & Galvan, J. L. (2024). *Writing literature reviews: A guide for students of the social and behavioral sciences* (8th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003317098

Goetz, A. M. (2020). The politics of preserving gender inequality: de-institutionalisation and re-privatisation. *Oxford Development Studies*, *48*(1), 2–17. https://doi-org.ezproxy.server.hv.se/10.1080/13600818.2019.1672144

Henderson, L., Williams, J., & Lawrence, E. (2018). The experiences of behaviorally at-risk adolescent girls in a mentoring program. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 26*(5), 482–502. https://doi.org/10.1080/13611267.2018.1561000

Larsson, M., Pettersson, C., Skoog, T., & Eriksson, C. (2016a). Enabling relationship formation, development, and closure in a one-year female mentoring program at a non-governmental organization: A mixed-method study. *BMC Public Health, 16*, Article 179. https://doi.org/10.1186/s12889-016-2850-2

Larsson, M., Pettersson, C., & Eriksson, C. (2016b). *Systerskap för att främja tjejers hälsa: En studie av Tjejzonens storasysterverksamhet 2011–2015*. Örebro universitet.

Lester, A. M., Goodloe, C. L., Johnson, H. E., & Deutsch, N. L. (2019). Understanding mutuality: Unpacking relational processes in youth mentoring relationships. *Journal of Community Psychology, 47*(1), 147–162. https://doi.org/10.1002/jcop.22106

Lowe, S. R., Litchfield, L. C., & Walsh-Samp, K. (2008). The role of gender in youth mentoring relationship formation and duration. *Journal of Vocational Behavior, 72*(2), 183–192. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.09.005

Maldonado, N. L., Quarles, A., Lacey, C. H., & Thompson, S. D. (2008). Mentoring at-risk adolescent girls: Listening to "Little Sisters." *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 16*(2), 221–232. https://doi.org/10.1080/13611260801916632

Mantovani, N., Gillard, S., Mezey, G., & Clare, F. (2020). Children and young people "in care" participating in a peer-mentoring relationship: An exploration of resilience. *Journal of Research on Adolescence, 30*(2), 380–390. https://doi.org/10.1111/jora.12483

Markowitz, E. S., Deutsch, N. L., & Lawrence, E. C. (2014). Balancing skills and challenges: Exploring the concept of relational engagement in combined group and one-on-one mentoring for adolescent girls. *Teachers College Record, 116*(13), 146–165.

Pryce, J. M., Silverthorn, N., Sanchez, B., & DuBois, D. L. (2010). GirlPOWER! Strengthening mentoring relationships through a structured, gender-specific program. *New Directions for Youth Development, 2010*(126), 89–105. https://doi.org/10.1002/yd.351

Lowe, S. R., Litchfield, L. C., & Walsh-Samp, K. (2008). The role of gender in youth mentoring relationship formation and duration. *Journal of Vocational Behavior, 72*(2), 183–192. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.09.005

Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie: Om analysarbete i kvalitativ forskning* (1 uppl.). Studentlitteratur.

Spencer, R., & Liang, B. (2009). “She gives me a break from the world”: Formal youth mentoring relationships between adolescent girls and adult women. *The Journal of Primary Prevention, 30*(2), 109–130. https://doi.org/10.1007/s10935-009-0172-1

Sperandio, J. (2008). Alternative mentoring of street girls in Bangladesh: New identities and non-traditional opportunities. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 16*(2), 205–219. https://doi.org/10.1080/13611260801916582

Spiekermann, L., Lawrence, E., Lyons, M., & Deutsch, N. (2021). A qualitative analysis of the utility of a competency framework for mentor training. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 29*(5), 565–585. https://doi.org/10.1080/13611267.2021.1986793

Schwartz, S. E. O., & Rhodes, J. E. (2016). From treatment to empowerment: New approaches to youth mentoring. *American Journal of Community Psychology, 58*(1–2), 150–157. https://doi.org/10.1002/ajcp.12070

UNICEF. (2020). *Skills4Girls partner toolkit: Unlocking the potential of adolescent girls*. UNICEF. https://www.unicef.org/media/121226/file/Skills4Girls%20Partner%20Toolkit.pdf

Valentine, G. (2007). Theorizing and researching intersectionality: A challenge for feminist geography. *The Professional Geographer, 59*(1), 10–21. https://doi.org/10.1111/j.1467-9272.2007.00587.x

Villar, M. F., & Roca, J. S. (2020). Does mentoring for young women introduce a feminist approach? A scoping review. *Educar, 56*(2), 527–542. https://doi.org/10.5565/rev/educar.1121

Appendix

Tabell 7. *Kvalitetsgranskning av artiklar*

Artikel	Tydligt syfte	Lämplig och tydligt redovisad metod	Väl Beskrivet och relevant urval	Tydlig och transparent dataanalys	Etiska övervägan den redovisade	Bedömd kvalité av studien
Spencer & Liang, (2009)	Ja	Ja	Ja	Ja	Delvis	Medel
Larsson et al. (2016a)	Ja	Ja	Ja	Ja	Delvis	Medel
Lester et al. (2019)	Ja	Ja	Ja	Ja	Delvis	Medel
Henderson et al. (2018)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Medel
Deutsch et al. (2017)	Ja	Ja	Ja	Ja	Delvis	Medel
Brinkman et al. (2018)	Ja	Ja	Ja	Ja	Delvis	Hög
Mantovani et al. (2020)	Ja	Ja	Ja	Delvis	Delvis	Medel
Markowitz et al. (2014)	Ja	Ja	Ja	Delvis	Delvis	Medel
Maldonado et al. (2008)	Ja	Delvis	Delvis	Delvis	Nej	Låg
Sperandio (2008)	Delvis	Ja	Ja	Ja	Ja	Hög

Tabell 8. *Exempel på kodningsprocessen*

Resultat från artikel	Kod	Teoretisk koppling	Huvudtema	Undertema
"'When I told her about my life, she consoled me. This soothing moment will be embedded in my heart for life'."	Mentorn erbjuder emotionellt stöd och lugnar	Emotionella tillstånd	Emotionell reglering	Känslomässig stabilitet
"Through the conversation, girls learned that they were not the only one having this problem and were encouraged by their mentors to identify and try different solutions."	Mentorn uppmanar reflektion och ger råd	Verbal påverkan	Empatisk vägledning	Att lyssna och uppmuntra reflektion
"[Tell me something you think you learned from your mentor] . . . Hmm. I learned how to calm myself down way more. 'Cause I really don't do that when other people tell that. But when I looked at how she was saying it, I liked it, so, yeah."	Mentorn erbjuder emotionellt stöd	Emotionella tillstånd	Emotionell reglering	Känslomässig stabilitet
"It was such a really good relief to just kind of go out into the real world and understand that school is not your life, there are other things outside of it. Have fun for a while…that was kind of the best part of our relationship."	Adepten har roligt med sin mentor	Emotionella tillstånd	Emotionell reglering	En paus i vardagen
"The mentoring relationship has changed my desires to meet goals because now I am more determined to reach the goals that I	Adepten ser upp till sin mentor	Representativa upplevelser	Att inspirera och att bli representerad	Trovärdighet och inspiration

set for myself. My Big Sister has told me and made me realise I can become what I want and that it is important to be happy with what you want and to get an education first."				
"..."feel like we're just kind of buddies and just enjoying each other's company and maybe being a little diversion for a couple hours.''	Adepten har roligt med sin mentor	Emotionella tillstånd	Emotionell reglering	En paus i vardagen
"I think after we saw the movie Twilight together. We saw it with another big sister and her little sister. And it was really great because she came and she talked about how excited she is to go to college and about school and stuff. And we just had a really good conversation and we talked about going to college and what she needs to do to get there. And we just had a really good bonding moment and after that I think our relationship changed a little bit because she started to trust me more and I felt like we could talk about anything we wanted to. There wasn't that awkward barrier anymore."	Mentor och adept bondar och bygger tillit	Verbal påverkan	Empatisk vägledning	Att bygga en relation
"Mentors frequently described engaging in mentee interests, a key	Mentor och adept bondar	Verbal påverkan	Empatisk vägledning	Att bygga en relation

tenet of zest, as a way they grew their relationships. Mentors went to mentee sports practices, learned new skills with their mentees, and listened to their mentees' favorite music."				
"Sharing biographical characteristics and trajectories with their mentors enabled mentees to connect to them. Having a combination of commonalities such as country of origin or birth, ethnic background, familial culture, gender, and similar interests was described as "a good match" (Lorna, mentor).	Mentor och adept delar egenskaper och bakgrund	Representativa prestationer	Att inspirera och att bli representerad	Trovärdighet och inspiration
"Some girls reported that mutual sharing of personal information helped them be less shy with their mentor and seemed to allow them to grow more comfortable with and trust their mentor."	Mentorn öppnar upp sig	Representativa prestationer	Att inspirera och att bli representerad	Ömsesidighet

Tabell 9. *Inkluderade artiklar*

Författare, titel, år	Syfte	Metod	Urval	Resultat
Spencer, R., & Liang, B. (2009).	Undersöker mentorskapsrela	Kvalitativa intervjuer.	Tolv mentorskapspar	Visar på vikten av emotionellt stöd och

"She Gives Me a Break from the World": Formal Youth Mentoring Relationships Between Adolescent Girls and Adult Women	tioner som riktar sig till unga tjejer, utifrån ungdomarnas eget perspektiv, för att få en fördjupad förståelse av relationerna.	Intervjuerna analyserades tematiskt utifrån en holistisk innehållsanalys.	vars relationer hade varat i minst ett år. Adepterna var mellan 11-17 år, mentorerna var mellan 28-55 år.	relationellt engagemang i relationerna. Relationerna hade bidragit till att adepterna fått stärkt självförtroende och utvecklat nya färdigheter. Relationerna utgjorde även en avslappnande paus från vardagen för båda parter.
Larsson, M., Pettersson, C., Skoog, T., & Eriksson, C. (2016a). *Enabling relationship formation, development, and closure in a one-year female mentoring program at a non-governmental organization: a mixed-method study*	Studien har två syften; Att undersöka egenskaper hos de unga tjejer som söker sig till Tjejzonens mentorskapspro gram under tidsperioden 2010-2012 och analysera tjejernas upplevelser av mentorskapsrela tionerna.	Mixad metod (Qual-Quan) som inkluderade både enkäter och semistrukturera de intervjuer. Svaren från de kvalitativa intervjuerna utgjorde grunden för enkäterna. Den kvalitativa datan analyserades utifrån induktiv innehållsanalys.	Unga tjejer mellan 15-26 år som kontaktade Tjejzonen mellan 2010-2012.	Det förekom både variationer och likheter bland egenskaperna hos de unga som sökte sig till mentorskapsprogramm et. Det alla hade gemensamt var att de på något sätt hade insikt i sitt mående och att de var redo att ta hjälp utifrån. Analysen visar att relationerna mellan mentor och adept inledningsvis präglade av att nervositet från båda parter. Med tiden utvecklades relationerna och tjejerna upplevde de som autentiska och jämlika.
Lester, A. M., Goodloe, C. L., Johnson, H. E., & Deutsch, N. L. (2019).	Med utgångspunkt i att ömsesidighet har visat sig vara en viktig	Kvalitativa intervjuer som kodades utifrån tematisk analys utifrån. Koderna	Datan är hämtad från en uppföljningsstudie av mentorskapsprogr	Visar på att kombinationen av delad relationell upphetsning och erfarenhetsbaserad

Understanding mutuality: Unpacking relational processes in youth mentoring relationships.	aspekt för relationsbygge undersöker studien mentorer och adepters upplevelse av ömsesidighet i relationerna.	var formade utifrån tidigare forskning kring mentorskap och inkluderade tillit, empati och ömsesidighet.	ammet "YWLP" . Mentorer och adepter som tidigare svarat på en enkätundersöknin g kring hur de upplevde mentorskapsrelati onerna blev tillfrågade om att intervjuas. Totalt 23 mentorpar blev intervjuade.	empati utgjorde ömsesidighet i mentorskapsrelationer na. Relationell upphetsning uppstår när mentorer visar engagemang för relationen och investerar tid i den. Erfarenhetsbaserad empati innebär att mentorerna kan empatisera och normalisera det som adepterna går igenom på grund att de själva varit med om liknande saker.
Henderson, L., Williams, J., & Lawrence, E. (2018). *The experiences of behaviorally at-risk adolescent girls in a mentoring program.*	Undersöker hur unga tjejer som blivit omhändertagna av socialtjänst och som bor eller bott i fosterhem upplever mentorskapsrela tioner. Undersöker även skillnader i upplevelser mellan tjejer med och utan riskbetéenden.	Mixad metod. Kvalitativa intervjuer som utformats utifrån deltagarnas svar på kvantitativa enkätundersökni ngar.	Unga tjejer i åldrarna 11-14 som deltagit i mentorskapsprogr ammet "YWLP". Totalt 72 deltagare i studien. Ca hälften av deltagarna hade olika nivåer och typer av riskbeteenden.	Både mentorer och adepter lyfte gruppkomponenten av mentorskapsprogramm et som givande. Deltagarna uppskattade att hitta på roliga aktiviteter med sina mentorer. De upplevde relationerna som positiva när kommunikationen var god. Det förekom inga större skillnader mellan tjejer med och utan riskbetéenden.
Deutsch, N. L., Reitz-Krueger, C. L., Henneberger, A. K., Futch Ehrlich, V. A., &	Undersöker förändringar i betéenden hos unga tjejer som deltagit i mentorskapspro	Kvalitativa intervjuer. Intervjuerna analyserades utifrån både strukturerad och	Unga tjejer som tidigare deltagit i "YWLP". Samtliga deltagare gick i årskurs 7 och medianåldern	Deltagarna beskrev positiva förändringar i akademiska prestationer, tillit till andra människor, emotionell reglering

Lawrence, E. C. (2017). “It Gave Me Ways to Solve Problems and Ways to Talk to People.”	grammet “YWLP” och vad dessa förändringar hade för koppling till mentorskapsrelationerna.	öppen kodning.	var 12 år.	och självförståelse till följd av att ha deltagit i programmet.
Brinkman, B. G., Marino, S., & Manning, L. (2018). Relationships are the heart of the work: mentoring relationships within gender-responsive programs for black girls.	Tar avstamp i tidigare forskning kring att unga svarta tjejers välmående ofta förbises inom skola och rättssystem. Undersöker hur mentorsrelationerna kan vara stöttande för dessa tjejer.	Kvalitativa djupintervjuer. Intervjuerna analyserades utifrån grundad teori (grounded theory).	Tio tjejer i åldrarna 13-18 som deltog i “YWLP” och tio vuxna mentorer.	Mentorsrelationerna visade sig spela en viktig roll i tjejernas liv och identitetsutveckling. Emotionell närhet var av stor vikt. Genom att ha roligt tillsammans kan man skapa tillit i relationerna. För att relationerna ska hålla längre krävs empati, tillit, och lyhördhet för adepternas behov.
Mantovani, N., Gillard, S., Mezey, G. and Clare, F. (2020), Children and Young People “In Care” Participating in a Peer-Mentoring Relationship: An Exploration of Resilience.	Undersöker hur mentorskapsrelationer påverkat unga tjejer som blivit placerade i fosterhem.	Kvalitativa semistrukturera de intervjuer. Intervjuerna analyserades med tematisk analys.	Målgruppen bestod av unga tjejer mellan 14-18 år som tidigare bott eller aktivt bodde i fosterhem och som varit i mentorskapselationer i ett års tid.	Visar att mentorskapsrelationer fungerade som ett verktyg för självutveckling. Relationerna utgjorde även ett viktigt emotionellt stöd och stärkte de ungas motståndskraft.
Markowitz, E. S., Deutsch, N. L., & Lawrence, E. C. (2014). Balancing Skills and Challenges: Exploring the	Studerar de relationella aspekterna av mentorskap både. Fokuserar både på hur relationerna	Kvalitativa intervjuer och observationer av fokusgrupper. Datan analyserades utifrån en	Unga tjejer och vuxna mentorer som deltagit i “YWLP” . Urvalet i denna studie bygger på data från en större	Visar på att framförallt fyra aspekter av relationerna var viktiga för relationerna. Dessa inkluderar stöd och råd från mentorerna,

Concept of Relational Engagement in Combined Group and One-On-One Mentoring for Adolescent Girls.	mellan mentor och adept och mentorskap i en gruppkontext där mentorer och adepter fick träffa varandra för vägledning och stöd.	hybrid av induktiv metod och grundad teori (grounded theory). Koder formades utifrån forskningsfråga n men även nya koder tillkom efterhand.	studie som gjorts på flera olika skolor över längre tid. Markowitz et al. studies urval valde ut data från de grupper på varje skola som utfört flest intervjuer.	att båda parter vågade öppna upp sig, kvalitetstid med varandra och att mentorerna ställde mycket frågor. Genom att göra detta kände adepterna mindre ångest och självmedvetenhet i relationerna.
Maldonado, N. L., Quarles, A., Lacey, C. H., & Thompson, S. D. (2008). Mentoring at-risk adolescent girls: listening to "Little Sisters."	Undersöker hur mentorskapsrela tioner påverkar unga tjejer som utövar högrisk-betéenden. Relationerna sträckte sig över tre års tid.	Kvalitativa strukturerade intervjuer. Datan kodades sedan genom att skapa kluster.	Sex unga tjejer som utövade hög-riskbetéenden , fem av dessa kom från socioekonomisk tutsatta områden.	Visar att långvariga relationer hade en positiv effekt på tjejernas framtidshopp och självkänsla.
Sperandio, J. (2008). Alternative mentoring of street girls in Bangladesh: new identities and non-traditional opportunities.	Undersöker hur mentorskap för unga tjejer i Bangladesh som kommer från socioekonomisk t utsatta områden. Fokuserar på hur relationerna kan främja unga tjejers framtidshopp och självbild.	Dagboksutdrag från tiden av mentorskapet, fokusgruppsdisk ussioner och intervjuer. Datan analyserades utifrån forskningsfråga n och konceptet "icke-traditionellt" mentorskap.	Unga tjejer som bor i socialt utsatta områden av Bangladesh. Vuxna mentorer, både som var lärare både från Bangladesh och från England, Australien och Usa	Visar att mentorskapet bidrog mer till tjejernas självmakt än färdighetsbyggande. Adepterna lade stor vikt vid delandet av erfarenheter och att bygga relation till mentorerna. Visar på att icke-traditionella mentorskapsprogram som fokuserar på de relationella aspekterna och det ömsesidiga lärandet kan särskilt effektiva för att stötta och stärka socioekonomiskt utsatta kvinnor

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