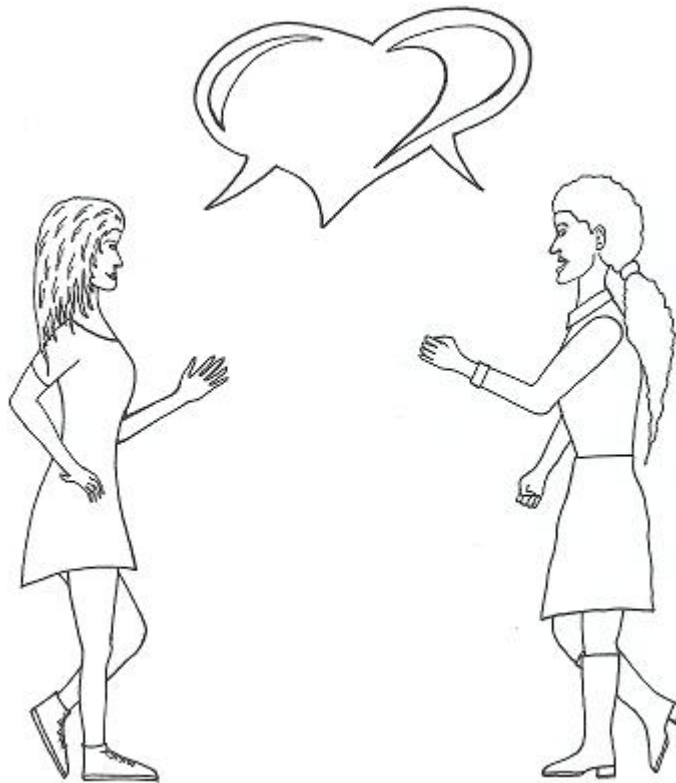




GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

# *”Söker du en perfekt vän, så lär du bli utan”*

- En kvalitativ studie om konflikter i kvinnliga vänskapsrelationer



Vetenskapligt arbete,  
Höstterminen 2009  
Författare: Emma Nilsson,  
Johanna Ossner  
Handledare: Barbro Lennér Axelson

## Förord

Vi vill framföra ett stort tack till alla som har hjälpt oss att genomföra denna studie. Vi är speciellt tacksamma mot de personer som ställt upp och deltagit i intervjuformulärs-guiden, ni har alla varit mycket hjälpsamma och delat med er av era erfarenheter och livfulla berättelser. Tack för att ni har gjort studien möjlig!

Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Barbro Lennéer Axelson som varit en gedigen stöttepelare under vår uppsats, som genom sitt handledarskap givit oss mycket ny kunskap. Vi har lärt oss mycket under studiens gång både om ämnesområdet men även om oss själva som personer och vår egen konfliktkompetens vilket har varit enormt givande och intressant. TACK!

Emma Nilsson & Johanna Ossner

## Abstract

<b>Titel</b>	”Söker du en perfekt vän så lär du bli utan” – En kvalitativ studie om konflikter i kvinnliga vänskapsrelationer.
<b>Författare</b>	Emma Nilsson och Johanna Ossner
<b>Handledare</b>	Barbro Lennéer-Axelson
<b>Distribution</b>	Göteborgs Universitet, Institutionen för Socialt Arbete Box 720, SE 405 30 Göteborg
<b>Antal sidor</b>	45
<b>Tema</b>	Konflikthantering mellan vänner
<b>Syfte</b>	Att undersöka bakgrunden och förekomsten för hur konflikter tar sig uttryck i vänskapsrelationer samt hur konflikter hanteras i deras relation. Studien tar även upp respondenternas tankar kring kön och ålders inverkan av vänskapsrelationen.
<b>Frågeställningar</b>	Vilken betydelse får konflikter och hur hanteras dem i en vänskapsrelation? Vad kännetecknar de konflikter som uppstår i vuxnas vänskapsrelationer? Vad anser respondenterna vara orsakerna vara till att en konflikt uppstår i en vänskapsrelation?
<b>Teorianknytning:</b>	Intervjupersonernas berättelser analyserades med hjälp av tre teorier vilka utgjordes av Konfliktteori, Anknytningsteori samt Kommunikationsteori.
<b>Metod</b>	Studie är av deskriptiv karaktär, vi har valt att göra en kvalitativ studie vilket är en bättre metod för att fånga erfarenheter och betydelser utifrån respondenternas vardag. Med hjälp av en intervjuformulär-guide undersöks kvinnors upplevelser av deras vänskapsrelationer med betoning på konflikter och relation.
<b>Resultat</b>	Vi kan utifrån vårt resultat urskilja att respondenternas beskrivningar av vad som är en bra vän innehåller både beteenden och egenskaper. Känslor spelar här en motiverande och betydande roll som senare leder oss till handling. Det är våra känslor och våra tidigt grundade beteenden som avgör för om vi agerar konstruktivt eller destruktivt i en konfliktsituation med en vän. Beskrivningen av en god konflikthantering belyses genom att kunna hantera sina känslor och att kunna tala om det som konflikten verkligen handlar om. Intressant är att flertalet som deltog i studien ansåg sig inte vara konflikträdda dock visade deras agerande i den konfliktsituation som skildrats många gånger på motsatsen.
<b>Nyckelord</b>	Konflikter, Vänskap, Relationer, Kommunikation

# Innehållsförteckning

Inledning.....	6
Förförståelse.....	7
Studiens syfte .....	8
Frågeställningar.....	8
Teoretiska utgångspunkter .....	8
Anknytningsteori.....	8
Kommunikationsteori.....	10
Konflikthantering.....	12
Tidigare forskning.....	15
<i>Vänskap bland barn, tonåringar och vuxna</i> .....	15
<i>Den ofullkomliga vuxna vänskapen</i> .....	16
<i>Vänskapens betydelse</i> .....	17
<i>Vänskap ur genusperspektiv</i> .....	18
Metod .....	20
Kvalitativ metod och vetenskapssyn.....	20
Litteratursökning.....	20
Urval av intervjupersoner.....	21
Intervjuformulär-guiden.....	21
Genomförande.....	22
Bearbetning och analys av data.....	22
Avgränsningar.....	23
Etiska övervägningar.....	23
Reliabilitet, Validitet och Generaliserbarhet.....	24
Redovisning.....	25
Viktigt innehåll i kvinnors vänskap .....	25
<i>Tillit</i> .....	25
<i>Ärlighet</i> .....	25
<i>Glädje</i> .....	26
Konflikter och Konfliktdynamik.....	26
<i>Erfarenhet av konflikter utifrån kön och ålder</i> .....	27
Sammanfattande reflektion kring kvinnlig vänskap och konflikters betydelse .....	28
Konflikternas art och innehåll.....	31
Konfliktens uppkomst.....	33
Positiva respektive negativa upplevelser av konflikter i vänskapsrelationer .....	34
Framträdande känslor kring konflikten.....	35

Sammanfattande reflektion kring upplevda konflikter och betydande känslor.....	36
Konflikthantering.....	38
<i>Utveckling kring fortsatt konflikthantering.....</i>	39
Positiva respektive negativa funderingar kring det egna handlandet.....	40
<i>Positiva respektive negativa funderingar kring vännens handlande .....</i>	40
Personlig konfliktkompetens.....	41
<i>Lärdomar från konflikten.....</i>	42
Sammanfattande reflektion kring konflikthantering och kompetens .....	43
Diskussion och avslutande reflektioner.....	46
Sammanfattande svar på frågeställningarna.....	46
Avslutande reflektioner.....	47
Förslag till vidare forskning.....	49
Källförteckning.....	51
Referenser .....	51
Bilaga 1 .....	53
Bilaga 2 .....	54

## Inledning

Ordet konflikt beskrivs på många olika sätt, allt från ”kamp” till att vara en ”fnurra på tråden”, kanske är det därför vi upplever detta värdeladdade ord på så olika sätt. En konflikt kan ses som ett tillstånd mellan människor som upplever någon form av beroende till varandra, där åtminstone en utav dem känner irritation gentemot den andre och/eller dennes handlingar. Parterna söker aktivt sitt eget slutmål då upplevelsen kan vara att man inte får det man behöver eller önskar. Det uppstår en konflikt då den ena parten inte tror att hans/hennes önskningar står i överensstämmelse med vad den andra parten vill (Esbjörnsdotter 2005). Kampen för de egna intressena eller behoven kan kännetecknas av fientlighet vilket skapar obehaget i en konflikt. Det kan vara därför många av oss har en benägenhet att undvika konflikter (Hilmarsson 2003).

Vårt undersökningsområde är konflikter och hanteringen av dessa i kvinnliga vänskapsrelationer. Vi funderade bland annat på vad det egentligen är som gör att det är svårt att belysa något som bekymrar en eller som stör relationen. Vi vill undersöka bakgrunden och förekomsten för hur konflikter tar sig uttryck i kvinnliga vänskapsrelationer samt hur man väljer att hantera dessa. Vårt intresse väcktes då vi började fundera kring konflikter och konflikthantering och dess dagliga närvaro. Vi ställs både medvetet och omedvetet inför olika konfliktsituationer och vi ställde oss frågan om vad som kunde vara den mest förekommande konflikten. Man skulle kunna säga att hela livet är en lång problemlösningsprocess. Det finns många böcker och studier om konflikter och konflikthantering på arbetsplatser och i parrelationer, två vanliga forum i människans vardag. Men vi ville veta hur man tänker, känner och handlar i konflikter med en vän. Vänner som är så viktiga, de behöver inte förändra varandra utan finns där bredvid varandra i med och motgångar. Vi tycker det är viktigt att i socialt arbete tydliggöra och belysa betydelsen av konflikter i vänskapsrelationer då det liksom konflikter på arbetet och parrelationen påverkar individen på både gott och ont. Att avdramatisera konflikter i vänskapsrelationer kan bidra till att konflikten lyfts upp och samverkas runt. Detta kan i sin tur förhindra att relationen rinner ut i sanden eller bryts. Konflikthantering kan leda till eftertanke och självkritik vilket kan utgöra en bra grund för förnyelse i relationen.

Generellt sätt uppfattar människor konflikter som något obehagligt vilket kan leda till att man väljer att förtränga dem eller förneka dess existens. Inte allt för sällan dyker problemen tillslut upp och kan då bli större och svårare att hantera, detta kan även leda till att fler personer involveras i konflikten (Maltén 1998). Det är inte enbart explosiva eller våldsamma konflikter som kan vara destruktiva i en vänskapsrelation, även lugna och timida konflikter påverkar oss och är dessutom vanligare. Mellan parterna kan det finnas oskiljaktigheter men behöver för den delen inte vara en konflikt, det är när en part får fram aggression eller ilska som gör att den underliggande konflikten kommer upp till ytan. En konflikt kan alltså ha funnits med under en längre tid, dock är det varje persons egna bedömningar och känslor som avgör om det är en konflikt. Personer kan alltså uppfatta en och samma situation helt olika från varandra vilket avgör om det är en konflikt (Esbjörnsdotter 2005).

Vänskap som ett fenomen vet många hur de ska definiera men i praktiken kan det bli besvärligare då vår önskade bild av en vänskapsrelation inte stämmer in med verkligheten. Det är vår idealisering av relationen som bevarar den orealistiska synen med hjälp av bland annat

traditioner, normer och värderingar. Vänskap är en komplex och dynamisk process som utvecklas över tid. Beroende på olika omständigheter kan vänskapsband bevaras, stärkas eller försvagas. Man kan alltså inte se vänskap som statisk till sin karaktär. Att ringa in vad som menas med vänskap är därför inte det enklaste (Skårner 2001).

Författaren och professorn i sociologi, Francesco Alberoni (1985), säger att vänskap är en relation som inte är hierarkisk utan skapas mellan jämlika. Vänskapen tar dock olika former beroende på vilken tidsperiod och i vilket samhälle vi lever i. Enlig Alberoni är vänskap en rad olika möten där varje möte skapar bekräftelse. Den kanske viktigaste funktionen i vänskapen är att ge skydd, hjälp och mod. I relationen utbyts tankar, drömmar, känslor och de bekräftar för varandra att de har ett stort mänskligt värde och att de behöver varandra (Lennéer-Axelsson 1984).

### ***Förförståelse***

Studien grundar sig utifrån ett hermeneutiskt arbete vilket förutsätter reflektion över sin egna förförståelse kring ämnesområdet. Det innebär att inte enbart lita på sina sinnen utan ha förmågan att se sin egen tolkning i det material som införskaffats (Kvale 2009). Eftersom vi själva innefattar den ålderskategori som vi valt att fokusera på samt samma kön som respondenterna, är vi medvetna om att vår egen erfarenhet och den kontext vi befinner oss i påverkar synen på det material som samlats in. Genom vår förförståelse kan vi utrona både positiva och negativa infallsvinklar i vår studie. Exempelvis har vi reflekterat över vår erfarenhet kring konflikter, vänskapsrelationer samt konflikter i dessa relationer. Studien kommer sedermera att ge oss en ny förförståelse som vi kommer att bära med oss, denna cirkulära process är viktig att tydliggöra då varje handling aldrig kan vara förutsättningslös. Både på ett medvetet samt omedvetet plan har vi en tanke om slutresultatet vilket kan ses som ett önsketänkande som påverkas av våra värderingar. Den moral vi har erhållit hjälper till att utkristallisera våra värderingar som i sin tur är viktigt att skilja från fakta. Vårt antagande lyder;

*– att flertalet människor inte anser sig ha konflikter i vänskapsrelationer utan ser det som ett förekommande fenomen främst på arbetsplatser samt i parrelationer.*

Detta bygger vi på vår förförståelse om att konflikter oftast anses vara en negativ värdeladdning. Vi tror att flertalet uppfattar konflikter som verbaliserat ”bråk” och uppmärksammar inte de underliggande ”tysta” konflikterna, vilket i sig leder till att man inte uppfattar att man har en konflikt då den inte kommer upp till ytan. Vidare menar vi att det finns en större acceptans gällande konflikter i parrelationer där det är mer normaliserat samt vardagen blir mer påtaglig. Gällande arbetsplatsen har vi en förförståelse om att det finns en förväntan om konflikter då man själv inte valt sina arbetskamrater. Alla har vi socialiserats in i en verklighetsuppfattning som överensstämmer med den rådande kultur vi befinner oss i. Genom att ha det här i åtanke vill vi undvika att våra värderingar färgar vårt resultat.

## Studiens syfte

Syftet med studien är trefaldigt: 1 undersöka bakgrunden och förekomsten för hur konflikter tar sig uttryck i vänskapsrelationer, 2 hur hanteras konflikten i deras relation såväl konstruktivt som destruktivt. Studien tar även upp respondenternas tankar kring kön och ålders inverkan av vänskapsrelationen.

## Frågeställningar

- Vilken betydelse får konflikter och hur hanteras dem i en vänskapsrelation?
- Vad kännetecknar de konflikter som uppstår i vuxnas vänskapsrelationer?
- Vad anser respondenterna vara orsakerna vara till att en konflikt uppstår i en vänskapsrelation?

## Teoretiska utgångspunkter

De teoretiska utgångspunkterna och det som utgör grunden i arbetet ”Konflikter i kvinnliga vänskapsrelationer” är konflikthantering, kommunikationsteori och anknytningsteori. Här görs en sammanfattning av teorierna samt tidigare forskning som finns inom eller ansluter till problemområdet. Utifrån de formulerade frågeställningarna görs en avgränsning och även ett val av fokus.

## Anknytningsteori

John Bowlby (1969) som är anknytningsteorins grundare har under många år studerat och förespråkat att barn inte mår bra av oförberedda separationer och rent av kan fara illa av dessa. Bowlby gjorde en viktig insats genom att påvisa betydelsen av barnets unika, oersättliga relationer till sina omsorgspersoner. Barnet har en förutbestämmd vilja att knyta an till någon som kan ge de vad det behöver och det sker oftast till de omsorgspersoner som barnet haft mest kontakt med. Bowlby betonade även att anknytningsbeteendet är något som vi bär med oss genom hela livet, det handlar alltså inte om ett barnligt beroende som det gäller att växa ifrån. Den första anknytningsrelationen är obeskrivligt betydelsefull då den ligger till grund för hur individen längre fram i livet kommer att handskas med nära känslomässiga relationer. Under det tidiga icke-verbala emotionella samspelet mellan förälder och barn bygger barnet upp det som Bowlby benämner som den "inre arbetsmodellen". Denna modell består av mentala inre bilder av självet och anknytningspersonen samt innehåller förväntningar på hur föräldern kommer att svara på barnets anknytningsbeteende. Individen bär med sig sin första anknytningsrelation genom hela livet och den inre arbetsmodellen avgör hans/hennes specifika sätt att relatera och att knyta an till andra människor (Havnesköld & Mothander 2003).

Anknytningsteorin är en väsentlig del av den moderna utvecklingspsykologin och ses som en allmän psykologisk teori som ger möjlighet att fördjupa sig i individuella olikheter. Med hjälp av anknytningsperspektivet kan man urskilja och ge uttryck åt barns tidiga utveckling samt även till



viss del förutse barnets socioemotionella anpassning. Barnet kan både omedvetet och medvetet gå mycket långt för att rätta sig efter anknytningsobjektets förväntningar och krav och därigenom förminska sina egna behov. Den medfödda beredskapen till psykologisk anpassning som barnet måste inta redan från födseln ligger här till grund för hur anknytningen utformas, alltså om barnet kan tillhandahålla en trygg anknytning eller en otrygg sådan. Föräldrarnas emotionella tillgänglighet blir väsentlig under den första tiden då barnet har ett stort behov av fysiskt omhändertagande. Det samspel som förs mellan anknytningspersonen och barnet leder till att barnet lär sig och upplever att omvårdnadspersonen kan tillhandahålla barnets behov så som att vara närvarande och tillförlitlig. Då behoven blir tillfredsställda kan barnet utveckla en trygg emotionell bas och en kognitiv förmåga för sitt fortsatta växande. Den interaktion som sker dem emellan leder till bestämda affektmönster som regleras genom försvarspositioner för att hindra negativa känslor så som ångest och ilska. Dessa ger senare en grund åt att barnets personlighet kommer att utvecklas och skapar sedermera en bild och en strategi för kommande händelser och reaktionsmönster. Om brister skulle förekomma i det tidiga omhändertagandet kan det leda till att barnet inte lyckas upprätta en trygg anknytning (Havnesköld & Mothander 2003).

Omständigheterna av en otrygg anknytning i barndomen kan påverka hur individen senare i livet hanterar separationer och stressmoment. Anknytningsteorin kan på så sätt inbringa klarhet genom att påvisa följderna för människors psykosociala hälsa och sätt att relatera till andra människor. Hos vuxna personer kan en *undvikande* anknytningsstil ta sig uttryck i en strävan att göra sig känslomässigt oberoende av andra. Genom att personen då väljer att stänga av eller förtrycker sina behov av närhet och kärlek. I många fall kännetecknas närhet med fara i deras inre arbetsmodell, av den orsaken att de omedvetet förväntar sig att den ska leda till känslomässig övergivenhet. Personen undviker då istället närhet i relationer eller relationer i sin helhet. I en undvikande anknytningsstil kan man även ofta dölja sina egna behov gentemot andra genom att bli överdrivet omhändertagande, och får därigenom även svårt att vända sig till andra för att få hjälp och förståelse. Den *ambivalenta* anknytningsstilen utgör här det otrygga mönstrets motsatt. Vuxna personer med detta anknytningsmönster påvisar ofta en känsloreglering som utgår från att personen ständigt måste få hjälp av andra och själv innehar en sviktande tilltro till den egna förmågan. Personen blir därför mycket krävande i relationer eftersom han/hon hela tiden begär och kräver bekräftelse. Tankar kring självständighet och oberoende skapar därför ångest eftersom den tidiga anknytningsmodellen visar att detta i sin tur leder till övergivenhet (Broberg m.fl. 2008).

Senare i livet förflyttas anknytningsrelationerna till syskonrelationer och nära vänskapsrelationer. Skillnaden mellan anknytningssystemet under barndomen och vuxenlivet är att relationen mellan vänner är symetriska. En vänskapsrelation bygger på att man i relationer både ger och mottar trygghet. Teorin beskriver att barnet under sin utveckling flyttar det fysiska närhetsbevarandet från föräldrarna till vänskapsrelationen, vilka senare blir den primära trygghetsbasen. När man senare kommer in i en parrelation får också de en betydande trygghetsroll som blir primär. Till stor andel är det parrelationen som blir den fundamentala anknytningsrelationen, dock har många även en primär anknytning till en nära vän. Processen att hitta trygghetspersoner tar lång tid att bygga upp och kräver ofta att man investerar mycket i relationen (ibid.).

När det finns en öppenhet i både samspelt och relationen med en annan människa finns förutsättningen för att kunna handskas med konflikter och problem. Öppenheten skapar lugn, trygghet och en strävan efter förståelse och tillit i en relation. Det blir inte en fråga om att vinna

eller förlora utan en bra kommunikation skapas vilket kan lindra en konflikt eller till och med vara en nödvändig del för att lösa den (Nilsson & Waldemarson 2007).

I en relation är det av vikt att ha acceptans och öppenhet för att förhållandet inte ska stagnera utan ge möjlighet till förnyelse och utveckling. På så sätt blir det ett ömsesidigt erkännande och man kan bekräfta sig i den andra samt att man kan återfinna sig själv i motparten, vilket i slutänden leder till en förändring och en fördjupad relation. Utan ett inslag av olikheter kan ingen relation hållas levande då det bidrar med en asymmetri och nivåskillnad. Vi dras dock till människor med liknande erfarenheter, det som känns likt och bekant får oss att känna trygghet. Människors erfarenheter kan vara liknande men dock aldrig identiska vilket kräver empati och inlevelse för att kunna skapa en relation (Stierlin 1977).

Inom psykoanalysen kommer begreppen projektion och identifikation vilket betyder att vi å ena sidan överför våra tankar, känslor och motiv på motparten och å andra sidan tar emot dennes projektion på oss. Vi identifierar oss alltså med motpartens tankar, känslor och motiv. Lika värderingar och mål skapar bekräftelse men också förpliktelser och solidaritet i en relation vilket stärker vänskapsbanden. Ömsesidighet krävs för att skapa en vänskap men hur djup denna när är varierande från fall till fall (ibid.).

### ***Kommunikationsteori***

Dagligen sker möte med människor. För att göra detta möjligt behöver vi språk och kommunikation för att ett utbyte av information, kunskap och känslor ska bli möjligt. Trots vår vana att kommunicera kan det bli problematiskt när känslor blir inblandade, vilket kan leda till missförstånd och konflikter (Nilsson & Waldemarson 2007). Kommunikation ligger främst på en känslomässig nivå då man genom den förmedlar känslor och behov till andra men också för att skapa en känsla av kontakt, öppenhet och delaktighet (Brännlund 1991). Att studera kommunikation ger oss möjlighet att förstå hur människor påverkar varandra men också hur snabba vi är med att dra slutsatser om vad andra menar (Nilsson & Waldemarson 2007).

Den *processinriktade* kommunikationsteorin menar att det i grunden är överföringar av budskap som sker i en kommunikation och det är vad som händer i dessa överföringar samt vilka resultat det leder till som man vill skildra. Kommunikationsprocessen delas upp i mindre delar som till exempel roller, situation och självbild för att lättare få en klarhet och överblick över analysen. I denna teori uppfattas kommunikationen som det förlopp genom vilken en människa påverkas och påverkas av andra personer. Vetenskaper som är kopplade till teorin är psykologi samt sociologi vilket gör det naturligt att analysera upplevelser och handlingar i samspelet mellan människor. Tonvikten ligger på sändare, budskap och mottagare samt på den sociala situationen där kommunikationen äger rum (ibid.).

Kontexten är viktig att ta hänsyn till när man studerar kommunikation för att inte göra feltolkningar eller missbedömningar då all kommunikation sker i en fysisk, psykologisk, social och kulturell kontext. Tid, plats, tankar, känslor, relationer, roller samt värderingar och attityder spelar en avgörande roll för hur vi tolkar handlingar och budskap. Detta är något som

*barriärmodellen* tar fasta på då den bygger på att det finns barriärer som förhindra en direkt kontakt mellan människor. Språket blir något som är fyllt av perspektiv och värderingar och därmed inte ett neutralt medium för överföring av tankar. Det innebär att vi enbart kan uppfatta den andres upplevelser genom dennes beteende, vilket i sig medför att vi gör tolkningar utifrån vår egna förförståelse. Behov, värderingar och erfarenheter kan ses som ett hinder som lätt skapar missförstånd då beteendet som vi uppfattar inte överrensstämmer men den bild som den andra vill förmedla. Vi är alla olika och människor med samma intentioner kan ha helt olika beteende samt att samma beteende kan stå för helt olika tankeinnehåll, beroende på vem som utför det. Därför bör vi vara inriktade på varandras förståelse i samspelet. Det är inte det som en annan människa säger och gör som i första hand styr vad vi tänker om varandra, utan det som formar våra upplevelser och reaktioner är vad vi *tror* den andra menar. Avsikt och handling, samt avsikt och tolkning stämmer sällan helt överens med varandra (ibid.).

Bristfällig kommunikation ligger bakom en mängd konflikter och ännu vanligare är att det spås på genom en destruktiv sådan. Oro, besvikelse, irritation och aggression är dominerade konfliktkänslor. Det inre känsloläget kan försvåra en gemensam problemlösning då det lätt kan framkalla en defensiv kommunikation i stället för samarbetsinriktad (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997). En dialog kan beskrivas som en process som genomgår ett antal händelser. Dialogen styrs av olika regler, tar sig många olika former och uttryck, genomförs i många olika situationer och har olika sammansättningar (Nilsson & Waldemarson 2007). Martin Buber (1966) delade upp kommunikationen i tre delar. Den första benämner han som *monologen* som beskrivs som självcentrerad, och som kan upplevas som mindre respektfull i kommunikativa situationer. En person som använder sig utav denna metod fastnar lätt i rigida och högravande argumenterande monologer, utan tanke på att försöka se vad den andre personen försöker påvisa. Kännetecknet på när man hamnat i en sådan monolog är att man pratar förbi varandra och inte med varandra. Den andra delen benämns som *den tekniska dialogen*, en kommunikationsstil som fungerar som informationsutbyte och som passar bra i rätt textomgivning. I den *autentiska dialogen* som är den tredje och sista i ordningen finner sig en känsla av att inte vara kontrollerad eller ”ägd”. Här kommer var och en till tals och kan vara öppenhjärtiga samtidigt som man visar respekt och förståelse för varandras känslor. Man ser inte motparten som en motståndare utan är mer öppen och prövande samtidigt som man inte köper den andres argument utan att först granska dessa utan misstro. Man är här beredd att ändra sin ståndpunkt och revidera sina åsikter och uppfattningar (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

Genom att bekräfta en människas budskap försäkras man sig om att man uppfattat budskapet rätt, detta ska dock inte likställas med att man accepterar budskapet. Kanske är det för att man vanligtvis likställer ordet bekräftelse med ordet acceptans som leder till att man sällan bekräftar varandras budskap. I rädslan om att det ska uppfattas som att man håller med. Parterna förlorar kontrollen över densamma när de låter bli att bekräfta varandra i kommunikationen. Omedvetna missuppfattningar, beroende på vars och ens högst subjektiva referensramar, är säkert en av de främsta orsakerna till konflikter. Utifrån egna referensramar och aktuella behov utelämnar, förvränger och generaliserar vi upprepat och omedvetet inkommande budskap. En bra kommunikation präglas av bekräftelse, respekterande, att lyssna på varandra och att göra varandra delaktiga (Brännlund 1991).

När vi kommunicerar uppriktigt innebär det att kunna vara i en känsla och tillika uttrycka den. Kommunikation är alltså en transaktion där kommunikationsprocessen pendlar mellan en sändare

och en mottagare. Det vill säga ett utbyte av information kring budskapets innehåll och innebörd som kan ske utan att vi för den skull vill det. Även tystnaden förmedlar något och åtskillig kommunikation är omedveten (Edling 2002).

### ***Konflikthantering***

När parterna inte längre lägger fokus på att finna en gemensam lösning utan mer eller mindre tagit ställning mot varandra har en oenighet utvecklats till en konflikt. Denna kan vara mer eller mindre svår. Uppfattningen om historien bakom en konflikt är oftast vitt skilda och en eller flera orsaker ligger alltid bakom som oftast är av både rationell men också av irrationell art. Orsaker, upplevelser och omgivningens reaktioner i och under en konflikt kan skapa ett skeende som i värsta fall kan leda till låsning och destruktiv kommunikation (Nilsson & Waldemarson 2007). Det som får oss människor att handla är våra känslor och det är också dessa som får oss att agera destruktivt eller konstruktivt i en konfliktsituation. Det handlar således om att hantera känslor och behov när man talar om en god konflikthantering och det sker genom en empatisk kommunikation (Hilmarsson 2003). I Brännlunds bok "Konflikthantering" (1991) ger han en bild av genomsnittskonflikten som nittio procent känslor och endast tio procent som sakfråga. När en konflikt uppkommer gör den det vanligtvis genom rena sakfrågor, ur värderingsmotsättningar eller behovskollisioner, och inte sällan i en kombination av dessa faktorer. Parterna i en konflikt har ofta oförenliga önskningar och behov, vilket i sin tur hindrar eller hotar behovstillfredsställelse. Vi svarar därför med försvarsbeteende i en eller annan form (Brännlund 1991).

Även förebyggande arbete innefattar konflikthantering. Många motsättningar hade kunnat förhindras om förståelse för konfliktens orsak och dynamik funnits hos parterna. Alla har mer eller mindre medvetna konfliktstrategier som används med skiftande framgång. Ju större självkännedom är, desto lättare blir det att finna en tillfredsställande konflikthantering. Med hjälp av en god självkännedom minskar behovet av att lägga skulden för uppkomna besvikelser enbart på andra, den kanske största frestelsen av alla i konfliktsituationer. Kunskap om sig själv underlättar att ärligt kunna säga förlåt när man på något sätt brutit i en relation vilket är ovärderligt i både samliv och arbetsliv och vilket gör en till en verklig konfliktförebyggare (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

Man kan använda sig av fyra olika förhållningssätt i samband med konflikthantering;

- *Defensiva strategier* innebär att man försöker dölja eller ignorera problemet. Man kallar det även för *harmonimodellen*.
- *Makt och tvångsstrategier* förutsätter att parterna är beroende av varandra på något sätt. Parterna pressar varandra och utnyttjar varandras svaga sidor tills någon ger upp. Den som förlorar hamnar i en tillbakatryckt roll och inväntar ett tillfälle till revansch vilket gör att konflikten inte löses.
- *Rituella strategier* avdramatisera själva konflikten genom att avleda uppmärksamheten från den och istället lägga fokus på samhällets normer för att skapa en lättare stämning i situationen. Här får parterna en subjektiv roll och riterna i sig tillför en mer känslomässig betydelse i den reella konflikthanteringen.

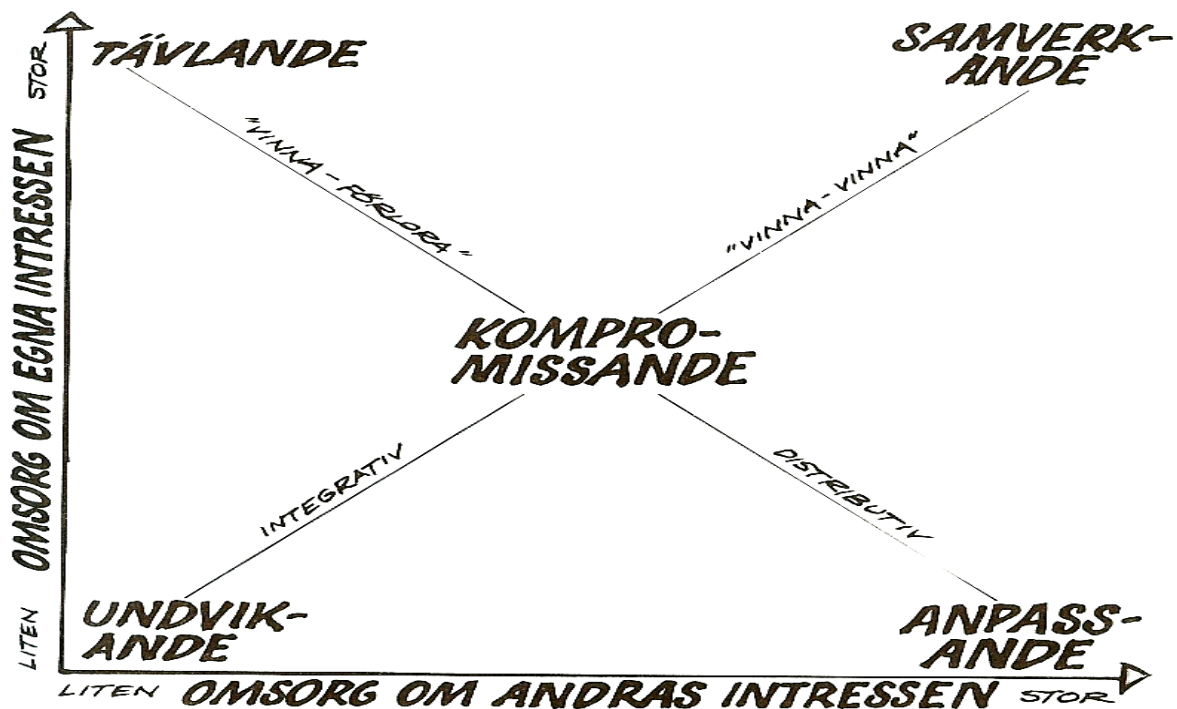
– *Samverkansstrategier* är av konstruktiv art och ger ett ”vinna-vinna-förhållande” då parterna känner engagemang och motivation. *Samverkansmodellen* är ett annat namn för denna strategi (Maltén 1998).

Blake och Mouton (1964) har tagit fram en *tvådimensionell modell* för att klassificera beteendemönster i samband med konflikthantering. Dimensionerna som främst anknyter till samverkansmodellerna här ovan står för *samarbetsintresse* samt *egenintresse*, där den förstnämnda visar vilken utsträckning man är villig att tillmötesgå motpartens behov och den sistnämnda hur mycket man försöker tillgodose sina egna behov i en konfliktsituation. Fem olika vägar för konflikthantering kan man finna beroende på hur individen kombinerar de två intressedimensionerna, nämligen konkurrens, anpassning, undvikande, samarbete respektive kompromiss (Maltén 1998).

Varje människa ha ett konfliktbeteende som reflekterar individens personlighet och erfarenhet. Den som *konkurrerar* är inte villig att samarbeta utan går på sina egna intressen och utnyttjar sin eventuella maktposition. Motsatsen är den som *anpassar sig*, är mycket samarbetsvillig och prioriterar andras behov före sitt egna. Den som har ett *undvikande* konfliktbeteende lägger gärna locket på och ligger lågt med såväl samarbete som självhävdelse. Motsatsen till undvikande beteende är *samverkan* där personen ser till såväl egna som andras intressen, man vill finna lösningar som tillfredställer båda parter. Typiska drag är markant målinriktning samt ett ”vinna-vinna-mönster” med stark social profil. En mellanposition mellan de fyra konfliktbeteendena är den som *kompromissar*. Vederbörande jämkar, ger och tar, ett slags ”vinna-vinna-mönster” utvecklas dock inte fullt ut utan mer för att ”rädda ansiktet” än för att lösa konflikten (Maltén 1998). Utifrån den tvådimensionella modellen av olika förhållningssätt vid en konflikt kan man även utröna ett antal möjliga resultat i en förhandling eller konflikthantering:

1. Seger för ena parten och förlust för den andra
2. Kompromiss, en medelväg som knyter ihop de inledande kraven och önskemålen
3. ”Vinna-vinna”-lösningar
4. Ingen överenskommelse uppnås.

Ett femte resultat skulle kunna vara att man överger sina ursprungliga positioner inför nya argument och konflikten upplöses (Lennér-Axelsson & Thylefors 1997).



(Lennéer-Axelson & Thylefors 1997 sid. 89)

Som barn lär vi oss konfliktstrategier som med tiden nästan utlöses automatiskt. Genom att använda sig av ovanstående modell kan man medvetandegöra sin egen strategi och erfarenhet. På så sätt skapar vi möjligheter för förändring samt valmöjligheter av våra handlingar i en konflikt. Genom att förfoga över samtliga konfliktstrategier skapar vi goda förutsättningar i en relation eftersom ingen strategi kan sägas vara den bästa. Konfliktkompetens innebär flexibilitet. Det bästa sättet måste förstås såväl utifrån strategi, alltså det övergripande förhållningssättet exempelvis "vinna-vinna"-attityd, som taktik vilket ser till hur makt och inflytande utövas i situationen, samt teknik som står för de enskilda insatserna så som artighet eller tydliga budskap (Lennéer-Axelson & Thylefors 1997). Personlighet och erfarenhet, vilken nivå konflikten befinner sig på och inte minst vilken typ av konflikt det rör sig om, är faktorer som påverkar valet av mönster vid en konflikthantering. Om man är egocentrerad eller inriktad på relationer och social samverkan påverkas ditt val av konfliktmönster. Nivån har att göra med den situation som råder. Man måste således inringa konflikten för att veta var problemet ligger och vem som äger problemet (Maltén 1998). Varje part har i en konfliktsituation två intressen, nämligen innehållet och relationen. Relationen kan vara det viktigaste målet i en konflikt men också vara betydelselös om det rör sig om tillfälliga kontakter. I vänskapsrelationer som denna uppsats handlar om är relationerna i hög grad beroendeförhållanden. Detta ökar i sig konfliktpotentialen precis som i parförhållanden generellt (Lennéer-Axelson & Thylefors 1997). Ibland tycks ordet konfliktlösning förutsätta att man når en lösning av konflikten men så är inte alltid fallet. Konfliktlösning kan ha andra utseende, bara att prata igenom en konflikt där de inblandade får chans att beskriva osämjan steg för steg kan få en dålig stämning att lösas upp och konfliktlösningen är därmed avklarad (Edling 2002).

Det är först när vi erkänner att konflikten finns som förutsättning för problemlösning är möjlig. När konflikten kommer upp till ytan och tydliggörs kan en förändring ske och vi kan skapa en bearbetning av konflikten som tidigare har skapat spänningar och olust i en relation. Det som sker när vi väljer att synliggöra konflikten är att man förhindra rigida vanor och istället skapar förnyande effekter. Konflikter kan ge insikter på många plan. I genomarbetade och avklarade konflikter höjs självtilliten, vilket skapar trygghet inför förändringar och stimulerar till mänsklig mognad. Detta är betydelsefullt då det är omöjligt att undgå och förhindra förändringar och omställningar i privatlivet, arbetslivet eller samhället i stort (Lennéer-Axelsson & Thylefors 2003).

### ***Tidigare forskning***

Tidigare forskning om vänskap riktade till studiens åldersgrupp är knapphändig. Då det kommer till temat vänner och konflikter är forskningen näst intill obefintlig. Något som det är desto mer forskat kring är konflikter i parrelationer och inom arbetsgrupper. Utifrån frågeställningarna har dock fyra relevanta studier utkristalliserats.

### ***Vänskap bland barn, tonåringar och vuxna***

I boken *”Kärlek – om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek”* beskriver Barbro Lennéer-Axelsson (1984) bland annat vad vänskap är genom intervjuer med barn, tonåringar och vuxna. Hennes urval av respondenter förklarade ordet vänskap som något som visade sig vara en väsentlig känsla och som kanske blev viktigast när barnen började frigöra sig från föräldrarna. Barnen i studien hade lättare att ge en bild av vad vänskap kan innebära i jämförelse med de vuxna som generellt var ordfattiga. Ett exempel på vad de vuxna svarade är; ”att vara lojal även när det tar emot” och ”att kunna dela allt – glädje och sorg”. Något som både barn och vuxna ofta tog upp när de beskrev vänskap var ordet tillit. Som tidigare forskning visar så är just tilliten viktig i barn/föräldrarkärleken och för den delen i alla relationer. Det som gör att vänner öppet vågar tala om såväl glädjeämnen som mer konfliktfyllda saker är just tilliten till varandra. En annan viktig aspekt som blev belyst i studien var förmågan att kunna tala med varandra, så som att byta förtroende och hemligheter sinsemellan. När vänner är tillsammans eller tänker på varandra känner de likhet och de delar ofta samma sårbarhet och intressen (Lennéer-Axelsson 1984).

Genom syskon kan barnet frigöra sig från barn-föräldrabanden, vilket kan förhindra överbeskydd och isolering. Syskonen blir inte lika beroende av föräldrarna utan ger och får mycket kontakt sinsemellan vilket gör relationen mer jämställd. De får också lära sig att ta hänsyn till andra på ett tidigt stadium. Om det nu inte finns syskon så får lekkamrater efter hand stor betydelse. Förmågan att kunna leka i grupp som barn lägger senare grunden för samarbete och hur man handskas med konflikter som vuxen. En del vuxna kan stanna kvar i barnets egocentriska tillstånd och skapar på så sätt inte någon ”bästis”. De är sällan beredda att göra något för någon annan heller. Dessa människor väljer strategiskt vänner som de vet att de kan få nytta av på ett eller annat sätt. I motsats till dessa människor stannar vissa kvar i bästisstadiet och väljer vänner som är så lika dem själva som möjligt för att undgå konflikter. Många av de vuxna som intervjuades tyckte det var svårt att få vänner i vuxen ålder, de vänner man har är gamla vänner. Man väljer att

behålla vänskapsrelationer som kanske inte längre är givande då man tror sig inte kunna skapa nya relationer (Lennéer-Axelsson 1984).

---

### ***Den ofullkomliga vuxna vänskapen***

Birgitta Lundgren (1995) analyserar vänskapliga relationer bland vuxna kvinnor och män i avhandlingen "*Den ofullkomliga vänskapen*", där ett utav hennes tema är att belysa och analysera vänskapen ur ett könsperspektiv. Kännetecknen för vänskap är enligt Lundgren tillit, ordhållighet, att kunna tala och öppna sig. Dock får hon inte fram någon entydig definition på begreppet men poängterar vikten av situationen och stämningläget för hur vänskap värderas. Varje relation är unik och skapar också sina egna regler, normer och föreskrifter. I avhandlingen framkommer traditionella könsuppfattningar där kvinnor poängterar den intima vänskapen medan män betonar aktiviteter (Lundgren 1995).

I studien tas fenomenet upp om den otydliga vänskapen som råder kring betydelsen av vänskap i kvinnors liv. Fram till 1970-talet osynliggjordes och förlöjligades den kvinnliga vänskapen då den ansågs irrelevant för sociala strukturer och därför inte analyserats som ett betydelsefullt fenomen. Men den kvinnliga vänskapen har också visat ansatser till att idealiseras och det var under industrialismen som det allt tydligare könsmonstret skapades. Lundgren menar att det med denna utveckling kring synen på kvinnlig vänskap inte är förvånande att kvinnor uppfattas "bättre på vänskap" än män i vår tid. Det anses vara just den större kompetensen kring omsorgsarbetet som gör kvinnor mera relationsinriktade och att de har förmågan att lättare kunna tala med varandra (ibid.).

Lundgren relaterar till Robert Bell (1981) som ställer sig kritisk till att försöka definiera vänskap utifrån kön och vill istället använda sig av polerna *konventionella* och *okonventionella* människor. De sistnämnda har en stark önskan att skapa förändringar och är villiga att ta risker, motsatsen till dessa människor är de konventionella. Bell kommer i sin undersökning fram till att okonventionella kvinnor *och* män har mer genensamt än konventionella respektive okonventionella kvinnor *eller* män. Förklaringsfaktorn är alltså i högre grad "okonventionella" människor än att vara kvinna när det gäller uppkomsten av vänskap menar Bell. Av respondenterna i Lundgrens studie är det kvinnor hellre än män som offentliggör motsägelsefulla uppfattningar när det gäller manlighetens respektive kvinnlighetens förmåga till bra vänskap. Ofta aktualiseras också uppfattningar om att kvinnor inte kan hålla sams och att de lätt blir enkelspåriga i såväl samtal som handling (Lundgren 1995).

Det kommer på många sätt fram i Lundgrens material att vänskap är ett eftersträvanvärt ideal. Dock är familjen en dominant strukturell faktor av betydelse för utformningen av vänskapens ideal och praxis. Vänskapen anpassas till familjen med allt vad det innebär av krav som kärlek, äktenskap och barn ställer. Denna anpassning gäller i ännu högre grad för kvinnornas vänskapsrelationer. Främsta uttrycket för anpassningen är om man kan ha en vän av motsatt kön samtidigt som man är i ett förhållande. Det största hindret till en vänskap över könsgränserna är just sexualiteten och dess diffusa gränser gentemot erotiken gör att vännerna måste "förhandla" om sexualiteten i relationen. Enligt William Rawlins (1982) är det en "retorisk utmaning" att upprätthålla en vänskap över gränserna, de obehagliga situationer som kan uppstå kräver en strategisk kommunikation för såväl vännerna som tredje part. Rawlins menar att de båda parterna



bör ha samma syn på vad relationen dem emellan innebär för var och en samt att de verbala och icke-verbala signalerna är i samstämmighet. Lundgren tar även upp sociologen Graham Allan (1989) som påstår att vi ständigt socialiseras till att betrakta personer av motsatta könet som en sexuell varelse och därför automatiskt "socialiseras ifrån" att se varandra som vänner (Lundgren 1995).

Det finns inte många studier kring ålderns betydelse för vänskapen trots att den påverkar uppkomsten och överlevnaden av vänskapen. Lundgren menar att åldern också är en av många symmetriskapande faktorer som bevarar den nödvändiga balansen som vänskapen kräver. Ålderslikheten visar på att man erfarit vissa stadier i livsloppet samtidigt som till exempel skola, barnafödande och åldrandet. I studien säger flertalet respondenter att förmågan att "skaffa" nya vänner avtar och bäst rustad för långvarig vänskap är den som skapats tidigt i livet. Respondenterna värdesätter barndoms- och skolkamrater högt, även i de fall umgänget har upphört. Lundgren menar att det är en stark gemensamhetskänsla i att ha delat barndom och skola med någon vilket hon tror kan vara en anledning till det höga värdesättandet av barndomskamrater (ibid.).

Vidare reflekterar Lundgren kring det som sägs om att "vänskapen känner inga gränser". Hon påstår att den visst gör det då varje relation sätter upp sina regler, sina gränser och sina interna tabun. Vänners samtals teknik följer också regler och kommunikationen skiftar karaktär beroende på person och situation. Lundgren menar att dialogen vänner emellan är en känslig balansgång mellan å ena sidan den öppenhet som den ideala vänskapen förutsätter och å andra sidan den diskretion och nödvändiga förtegenhet som den kräver. I studien kom det fram exempel på samtalsregler som finns i vänskapsrelationerna hos de olika respondenterna, att man ska vara uppmärksam, avstyra om någon i sällskapet känner sig utanför, man uttrycker inte negativa åsikter om varandras barn eller barnuppfostran och man undviker konflikter. Det framgick också att några respondenter sagt upp vänskapen på grund av till synes triviala detaljer som orsakat en vänskapskonflikt. Ett flertal i studien säger att om kritik nödvändigtvis måste framföras så bör det ske öga mot öga och på ett känsligt och vänligt sätt så att kritiken inte skadar. Parter inom alla relationer balanserar mellan det som kan och får avslöjas och det som bör eller måste hållas dolt. Syftet med den ideala vänskapen är en djupgående intimitet och öppenhet. Att våga öppna sig för en annan människa innebär också en förväntan på att få motsvarande tillbaka, på så sätt vågar man lita på den andra. Strävan efter balans är märkbar menar Lundgren. De konflikter som framkommit i Lundgrens studie handlar om att parterna har olika bedömningsgrunder om vad som är pratbart eller inte och oförmågan att känna tillit (Lundgren 1995).

### ***Vänskapens betydelse***

Psykoterapeuten och forskaren Lillian B Rubin (1987) har skrivit boken "*Bara vänner. Vad vänskapen betyder i våra liv*" som bygger på 300 intervjuer med män och kvinnor. Rubin skildrar vänskapens olika villkor och menar att vänskapsband är något vi alla önskar oss och behöver. På frågan vad vänskap är svarade hennes respondenter tillit, ärlighet, respekt, engagemang, trygghet, generositet, lojalitet och förståelse, något som Rubin klassificerar som en idealiserad bild av vad vänskap är. Insikten att vi alla behöver vänskapsband för vår egen självkänsla, jagutveckling samt för att kunna finna och utveckla vår identitet går som en röd tråd genom hela boken.

Forskningsresultat visar på att människor som uppgav sig har relativt få sociala kontakter oberoende kön hade en ökad risk att avlida under sex års uppföljning.

Rubin (1987) menar att vänner hjälper oss igenom olika faser i livet, de delar våra erfarenheter och underlättar vår separation från familjen för att nå en växande individualitet. Det är också genom vännerna vi finner stöd för våra ansträngningar att upprätthålla en stabil bild av ett vuxet jag. Trots att kontakten kanske har runnit ut ur sanden förblir gamla vänner viktiga personer i vårt inre liv eftersom vi en gång i tiden har identifierat oss med dem och som därför spelat en roll i vår utveckling. Att genom till exempel födelsedagskort eller det årliga julbrevet upprätthålla sådana kontakter skapar en viktig psykologisk funktion då det bekräftar livets kontinuitet. I en kombination av glädje över minnet och sorg över förlusten talar människor om de gamla vännerna som funnits vid deras sida. Enligt Rubin (1987) överlever vänskapen i varje fall delvis på grund av att den har sitt ursprung i någon del av jaget och livet i det förflutna som har mening även i nuet.

I relationer med vänner lär vi oss mycket, de blir en spegel av jaget som oavsett tillfredsställelse eller obehag hjälper oss att bejaka delar av oss själva. Vänner tycks locka fram de bästa sidorna samtidigt som de också accepterar de mörkare sidorna. De hjälper oss att se sidor av oss själva som vi inte riktigt lärt känna genom de roller vi tar i olika situationer och sammanhang. Människor som är våra vänner men som till synes är helt olika oss själva kan signalera att en del av jaget som hittills varit dold håller på att komma fram. De är vännerna mer än familjen som kan försäkra att man inte är "udda" och känsla av tillhörighet som en bekräftelse på jag och identitet är en av de viktigaste drivkrafterna hos alla som sluter sig samman i en gemenskap. Genom hela livet har vi vänner, gamla vänner och nya vänner, goda vänner och bästa vänner där varje relation tillfredsställer någon del av oss själva. En vän berör vår humoristiska sida, en annan vår allvarligare del och en tredje vän kanske tillåter våra beroendebestånd att komma upp till ytan. Djupet i en vänskap beror delvis på hur många delar av oss själva en vän ser, identifierar sig med och godkänner (Rubin 1987).

### ***Vänskap ur genusperspektiv***

Barbro Lennéer-Axelson (1996) ställer sig frågan om man kan överleva psykiskt och socialt utan vänner i sin bok *"Männens röster – i kris och förändring"*. I boken som har sitt ursprung i verksamheten Kriscentrum för Män i Göteborg berättar närmare nittio män ingående och öppet om sina upplevelser av bland annat kvinnor och faderskap men också om vänskap och ensamhet. Konflikten mellan manligt och kvinnligt språk går som en röd tråd genom hela boken.

Det är med ordet trygghet som Lennéer-Axelson beskriver verklig vänskap, att inte lämnas helt ensam vid varken sociala, praktiska eller känslomässiga svårigheter. Vänskap har inte lika tydliga normer, låsta förväntningar eller strukturerade och institutionaliserade roller som till exempel familjerelationer. Den har heller ingen klar början eller definitivt slut utan tynar oftast bort när den inte har samma kraft och öppenhet kvar. Det krävs ingen kontinuerlig fysisk kontakt i en vänskapsrelation utan det är tillräckligt tryggt att bara veta att vännen finns vid behov. Lennéer-Axelson menar att vänskapen hjälper till att utveckla både självkänsla och självkänedom då det är en relation mellan vuxna som är mest befriad från rollspel. Den idealiserade synen på en vän kan lättare upprätthållas än i en parrelation då de oftast inte bor ihop. Det blir en bra balans

mellan närhet och distans. Det är lätt att inse behovet av vänskapsrelationer för människor, oavsett kön, trots detta framkommer det i forskningen att djupgående vänskap mest är förunnat kvinnor. På grund av mindre intresse för intimitet och empati i manliga relationer har män svårare att skapa vänskapsrelationer. Män avslöjar vanligtvis det mest intima om sig själva till den parten de lever ihop med, detta gör dem mindre privata med vänner. Studien *"Nära vänner"* av Lilian Rubins (1987) tas upp i boken där mäns ensamhet och brist på vänskapsrelationer var mycket påfallande. Det var en tydlig skillnad i både kvalitet och innehåll mellan mäns och kvinnors vänskapsrelationer. I Rubins undersökning gjorde kvinnorna klar skillnad mellan partner och vänner medan männen oftast beskrev hustrun som bästa vän. Hon konstaterar att kvinnor *behöver* vänner i sina liv då deras vänskap vilade på känslomässigt stöd, ömsesidigt förtroende, självavslöjande, värme och omsorg. Nyttoprinciper beskrev männens relationer med varandra vilket kan beskrivas som att så länge nyttan finns består kontakter, till exempel arbetskamrater och idrottskamrater. Trots att de inte delade tankar och känslor med varandra så hade de starka band sinsemellan (Lennéer-Axelsson 1996).

Lennéer-Axelsson citerar Rita Liljeström (1976) från *"Roller i omvandling"* för att beskriva kvinnlig respektive manlig vänskap: *"Kvinnors relationer kännetecknas av vänskap, långvarighet, intensitet och förpliktelser, personintresse och hög grad av outbyttbarhet. Mäns relationer kännetecknas av bekantskap, kortvarighet, ytlighet, föga förpliktande, aktivitetsintresse och hög grad av utbyttbarhet."* (Lennéer-Axelsson 1996 sid. 128).

När Lennéer-Axelsson sammanfattar vänskapsrelationerna i sin forskning framkommer det att bland 87 av männen är det hela sextio procent som helt saknar privata kontakter med vilka de kan ta upp sina kriser och problem. Hon tycker dock inte att bristen på manlig vänskap är lika stor som det framkom i Liljeströms studie i mitten av 70-talet. Det kommer också fram att männen på Kriscentrum för Män känner starkt motstånd mot och skamkänslor inför att visa sårbarhet, detta är även något som syns i annan forskning som tas upp i boken. Förutsättning för vänskap och personlig kommunikation begränsas av den manliga konkurrensen som gör att män har motstånd till att visa sårbarhet och svaghet inför andra män. Det är behovet av kontroll som hindrar självavslöjande, det bedöms ur ett mansperspektiv som dysfunktionellt att visa personliga känslor (ibid.).

En som har vågat ifrågasätta de idylliserande drag som omger kvinnlig vänskap är psykoanalytikern Eva Margolies (1988). Hon ser till de positiva bitarna i relationen men hävdar också att det kan leda till en belastning för många kvinnor då det hindrar utvecklingen av identiteten och självstämigheten. Kvinnors stora relationsinriktning kan leda till rädsla att bli avvisade, svårt att ge och ta kritik samt får ett större behov av att bli uppskattade. Den täta kvinnovänskapen kan skapa utestängande av andra samt onödiga skuldskänslor (Lennéer-Axelsson 1996).

Den manliga identiteten kommer framöver att påverkas mycket av ett emotionellt faderskap menar Lennéer-Axelsson. Män tillbringar mer tid med sina barn än tidigare vilket kan innebära att far-sonrelationen skapar ett större utbyte av känslor från tidiga år. Dessa barn kommer förmodligen som vuxna män ha utvecklat större behov av och större kompetens för manlig vänskap (ibid.).

## Metod

I detta kapitel kommer val av undersökningsmetod att skildras samt en förteckning över de olika delar som ingår i metodförfarandet. Vi kommer framförallt att lägga vikt vid att klargöra hur vi arbetat med metoden som kombinerar intervjuformulär guidens resultat med de teorikopplingar som gjorts.

### *Kvalitativ metod och vetenskapssyn*

Studien är av kvalitativ karaktär vilket är en bra metod för att fånga erfarenheter och betydelser utifrån respondenternas vardag. Vår önskan är att fånga individens subjektiva upplevelser vilket gör att vi har valt denna metod före en kvantitativ som ger en mer generaliserande bild. Med hjälp av kvalitativ metod kan vi arbeta mer varierat och kreativt än om vi hade valt att använda oss utav en kvantitativ ansats som är mer abstrakt och närmare rådata. Medan den förra stödjer sig på ord stödjer den andre sig på matematik (Svenning 2003). Vårt val av metod motiveras även av att vi vill få en möjlighet att skapa en helhetsbild av det studerade ämnet där vi ser respondenterna som en del av ett större sammanhang (Larsson m.fl. 2005). Den övergripande tanken med denna metod är att vi skall kunna exemplifiera och utifrån dessa sedan kunna dra mer eller mindre långtgående slutsatser (Svenning 2003). För att kunna visa respondenternas uttryckssätt använder vi oss utav deras citat vilket gör det ytterst viktigt att återge dessa så autentiskt som möjligt (Dahlsröm 2000).

Materialet kommer att analyseras utifrån hermeneutisk tolkningsmetod som är aktuellt inom samhällsinriktade ämnen där huvudsyftet är att förstå information utifrån egna erfarenheter. Ambitionen är att se mer än det mest konkreta och uppenbara i det insamlade materialet. Genom denna vetenskapssyn söks inga absoluta sanningar utan viljan är att finna djupare sätt att förstå företeelser i vår vardag. Reflektion över vår egen förförståelse är betydelsefullt och det gäller att vara kritisk mot oss själva i sättet som vi tolkar vårt material. Vår strategi kommer att vara abduktiv, det vill säga en kombination av induktiva och deduktiva moment. Vi kommer alltså att till viss del förklara mönster och begrepp utifrån insamlade data men även använda oss av teoretiska perspektiv som styr frågeområdet (Kvale 2009).

### *Litteratursökning*

Att tidigt börja med litteraturinsamling rekommenderas eftersom det ger forskaren en överblick över kunskapsläget samt gör det enklare att specificera området som avsetts studeras. Det kan även bidra till att forskaren bättre kan koppla resultat till teori. Faran med att tidigt göra en omfattande litteraturgenomgång kan vara att vi indoktrineras i redan fastställda teorier och påståenden (Larsson m.fl. 2005).

Litteratursökningen inför denna uppsats tog sin början i en mer allmän sökning via stadsbibliotekets databas GUNDA, med sökorden *konflikter*, *vänskap* och *nära relationer*. Genom att endast söka på ordet konflikt kom de mestadels bara upp om konflikter och konflikthantering i arbetslivet och inte i nära relationer. Barbro Lennér Axelson och Ingela Thylefors (1997) skriver också i sin bok att konflikthantering är ett försummat område vilket vi kan instämna i. Endast ett fåtal böcker fanns om det vi ville fokusera på. Detsamma gällde

böcker om temat vänskap. Vi fick då bekräftelse på att området inte är så välutforskat. Ännu mindre fanns inom det åldersspann som vi har valt att fokusera på, vilket är mycket intresseväckande och som vi ser som en stor brist både ifråga om vänskapsforskning och konfliktforskning. För att finna tidigare forskning inom området har vi använt LIBRIS där samma sökord som tidigare nämnts använts. Vidare har vi genom referenslistor i den litteratur vi fått till oss sökt vidare för att på så sätt bredda undersökningen.

Böcker kring teorierna fann vi genom att göra nya databassökningar i GUNDA, på sökorden *konfliktteori och konflikthantering, kommunikationsteori och anknytnings teori* samt genom vår handledare. Vi fann även viss litteratur genom referenser från den litteratur vi fick fram vid första databassökningen.

### ***Urval av intervjupersoner***

Eftersom vi har valt en kvalitativ metod sker ett selektivt urval av våra studieobjekt. Detta urval kan ske på många olika sätt och några speciella regler finns inte. Vi valde att använda oss av snöbollsmetoden för att nå våra respondenter. Denna metod innebär att man tar kontakt med en person som i sin tur tar kontakt med den aktuella respondenten. Det kan upplevas som svårt att nå lämpliga respondenter (Miles m.fl. 1994). Vi har valt att utgå ifrån vårt eget nätverk och tog de första kontakterna genom vänner. Dessa har i sin tur lett oss fram till relevanta respondenter, vilket har lett oss till personer som vi själva inte har någon personlig anknytning till. Det relevanta i denna studie var framförallt ålder och kön. Enligt Svenning (2003) är snöbollsmetoden ett utmärkt sätt att finna intervjupersoner dock menar han att denna sociologiska urvalsmetod ofta försummas.

Efter att vi kontaktat och fått tag i respondenterna var vi medvetna om att det kunde bli ett internt bortfall som skulle kunna innebära att besvarade frågor inte kan studeras på det sätt som avsetts. För att undvika oönskat bortfall på grund av att frågorna kan vara svåra att besvara eller om det skulle vara missvisande gjorde vi två pilotundersökningar (Stukát 2005).

### ***Intervjuformulär-guiden***

Vårt sätt att genomföra en forskningsintervju har varit med hjälp av en skriftlig intervjuformulär-guide bestående av 25 frågor, där en kombination av strukturerade och ostrukturerade frågor har ställts till respondenterna (bilaga 2). Majoriteten frågor har varit öppna för att få fram respondenternas spontana svar. Detta med hopp om att större och friare svarsutrymme skulle ge ett intressantare material.

De frågor vi använde oss av utföll efter bearbetning av empirin i följande temaområden:

- Definitioner av vänskap och konflikt
- Konflikter och Konfliktdynamik
- Personligkonfliktkompetens

## ***Genomförande***

Samtliga informanter i studien tillsändes ett brev (bilaga 1) om en förfrågan om deltagande i vår studie kring konflikter i kvinnliga vänskapsrelationer. Områden som behandlades i brevet var samtycke, konfidentialitet och konsekvenser av att delta i studien. När respondenterna fick intervjuformulärs-guiden fick personen information om det tema som skulle tas upp. Respondenterna kunde därefter enskilt under ett antal dagar svara i lugn och ro på de frågor som utformats. Svarsformulären skickades sedan till ett postfack på skolan för att på så sätt kunna låta respondenterna förbli anonyma.

Genom att vi valt att använda oss utav ett skriftligt formulär kom vi aldrig att träffa våra respondenter och gick därför miste om möjligheten att ställa följdfrågor. Miljöpåverkan har vi tagit hänsyn till genom att respondenterna själva kunde välja miljö utifrån var de kände sig mest bekväma. Kvale (1997) skriver att det är forskarens uppgift att se till så att respondenterna befinner sig i en trygg miljö där de kan tala fritt om sina känslor.

Vi genomförde två stycken pilotintervjuer för att se hur intervjuformulärs-guiden fungerade i verkligheten. Detta för att kontrollera att frågorna inte var alltför svåra att svara på, men även för att kontrollera att frågorna hade fokus till vad vi ämnade studera. Pilotintervjuerna visade att vi behövde ändra formuleringen på en fråga för att förtydliga den samt att komplettera med en fråga. Informanten gavs möjlighet att kontakta oss per telefon eller via mejl och ställa frågor om eventuella oklarheter skulle uppstå.

## ***Bearbetning och analys av data***

Under forskningsprocessen pågår en analys av den insamlade informationen kontinuerligt. Den mer aktiva analysen börjar då man strukturerar materialet och sedan kartlägga det (Kvale 2009). Som tidigare nämnts har vi förhållit oss till materialet utifrån en abduktiv strategi som utgår ifrån såväl empirisk data som teoretiska perspektiv. När vi fått allt material från respondenterna läste vi igenom alla svar. Vi gav sedan varje respondent ett nummer. Därefter delades svaren upp under olika tematiska områden där vi sammankopplat respondenternas svar med olika aspekter från de teoretiska perspektiv som vi använder oss utav. Då vi sammanfattade respondenternas utsagor kring varje tema kunde vi urskilja mönster, exempelvis när flertalet respondenter uttryckte sig likartat. Dessa mönster gjorde att vi kunde uttyda olika temabeteckningar för olika svar, till exempel *tillit*, *missförstånd* och *konflikträdsla*. Citaten valdes ut baserat på detta underlag för att kunna exemplifiera respondenternas upplevelser relaterat till varje tema. Ytterligare en motivering till de många citaten i resultatdelen är att vi vill synliggöra deras åsikter och erfarenheter om ämnet (Kvale 2009)

Temabeteckningar kan härledas till vårt syfte med uppsatsen samtidigt som det underlättar analysen av insamlad data. Efter att ha läst igenom svaren ytterligare och med hjälp av teoretiska kopplingar gjordes tre sammanfattande reflektioner som avslutar och knyter samman varje del. Efter resultatdelen har vi valt att analysera och diskutera det som framkommit. Här få vi möjlighet att fritt reflektera och diskutera över materialet med hjälp av valda teorier och tidigare erfarenheter.

## ***Avgränsningar***

Medvetna om tidsbegränsningen för vår studie avgränsade vi oss till 15 respondenter. Därmed är möjligheterna att skapa en generell bild begränsad. Syftet är att förmedla en förståelse av ämnet. Ytterligare en avgränsning är att respondenterna enbart är kvinnor. Det hade varit intressant att också studera män men vi föredrog att fokusera enbart på kvinnor eftersom det i annat fall skulle ha blivit så pass få från varje kön så slutsatserna vi kunnat dra hade blivit ännu mer begränsade. I de undersökningar vi lyfter fram jämför vi dock i några avseenden manlig och kvinnlig vänskap. Respondenterna har också fått besvara en fråga som anknyter till genus och vänskap. Vidare har vi begränsat studien till åldrarna 28 till 32 år, då denna ålderskategori är försummad i tidigare undersökningar. Dessutom ingår vi själva i detta åldersspann.

Vi har främst valt att använda oss utav svensk forskning och litteratur, då vi har ansett att det varit mest relevant för vår uppsats. Tiden har heller inte medgett att vi undersökt internationell litteratur på området.

## ***Etiska övervägningar***

Då vi besitter förkunskap om vad som kan uppkomma under en studie är det relevant att vara uppmärksam på de känsliga och kritiska problem som kan uppstå. Ett etiskt dilemma som vi tror kan uppkomma genom den metod vi valt, snöbollsmetoden, är att respondenterna kan känna ett större krav att medverka. Detta då vi överlämnat intervjuformulärs-guiden till en person som i sin tur ger det till en bekant eller nära vän, vilket kan leda till ett mer eller mindre subtilt tryck på att medverka. Vi vill även betona att det kan få en positiv effekt då respondenten kan känna sig mer manad att ägna mer tid att besvara frågorna eftersom det då finns en personlig koppling.

Genom att bedriva forskning med människor är det av stor vikt att bejaka både vetenskapliga och mänskliga intressen (Kvale 1997). Forskningen ställs då mot individskyddskravet, vilket kan leda till ett etiskt dilemma. De fyra etiska principer vi beaktat är; *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. I den förhandsinformation som följde intervjuformulärs-guiden tydliggjorde vi syftet med studien samt att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas. Det ovanstående dilemma vi skildrat kan få betydelse för samtyckeskravet. Vi fann dock igen anledning att informera om eventuella risker för obehag och skada då vi anser att uppkomsten för detta är minimalt. Genom att tydliggöra respondenternas anonymitet hoppas vi kunna tillhandahålla en större öppenhet i svaren. Även om vi redovisat individuella svar så följer vi inte samma person genom olika frågor vilket kunde ha varit intressant. Risken för igenkänning skulle kunna bli större, i alla fall för respondenterna själva och det hade kunnat kännas obekvämt för dem att läsa uppsatsen. Vi vill också undvika risken att de som förmedlat kontakterna kunnat känna igen respondenterna.

Informationen vi insamlat kommer endast att nyttjas för forskningsändamål och vi är måna om att skydda individens integritet (Stukát 2005). Konflikt kan dock ske mellan primära principer för vetenskaplig forskning samt kravet på konfidentialitet, då möjligheten för intersubjektiv kontroll och återskapande av resultatet begränsas. Vidare fördjupning kan alltså bli komplicerat eftersom respondenterna även är anonyma för vår del (Kvale 1997).

## ***Reliabilitet, Validitet och Generaliserbarhet***

Inom kvalitativ forskning finns det en begränsning när det kommer till att mäta reliabilitet och validitet eftersom forskaren både agerar som mätinstrument och är den som återger det kommande materialet. Reliabiliteten är även beroende av om hur själva intervjun transkriberas, genom att vi har använt oss utav en intervjuformulärs-guide och därigenom fått respondenternas svar skriftligt har vi kommit att undvika transkriberingsförfarandet (Larsson 2005).

Det är ofta obrukbart att pröva validiteten i kvalitativ forskning då dess resultat inte mäts i siffror. För att det skall bli användbart i kvalitativforskning fordras ett bredare perspektiv på begreppets innebörd. Man får här istället begreppet att beskriva om forskarens observationer verkligen speglar de fenomen som man haft för avsikt att spegla. För att säkerställa validitet har vi varit noggranna med att beskriva de utsagor som respondenterna givit oss i form av citat istället för att återberätta med våra egna ord. En annan validitetsfråga är att se om de teoretiska referensramarna logiskt går att härleda till undersökningens forskningsfrågor. För att säkerställa en god validitet har vi tänkt mycket på vårt val av teorier för att de skall svara väl mot studiens syfte och frågeställningar. En annan viktig aspekt att ta hänsyn till är hur stor mängd information som studien bygger på, vi anser att vi fått till oss tillräckligt med material för att kunna påvisa hur det kan se ut i vänskapsrelationer (Kvale 1997). I de fall där forskaren själv innefattas av den kultur som granskas kan det material som framkommer te sig som mycket naturlig. Det är därför av betydelse att forskaren distanserar sig från materialet i den mån som är möjlig och inte se materialet som framkommit som en absolut sanning (Winther Jørgensen & Phillips 2000). Vi har genom att grundligt redovisa vår förförståelse på olika plan försökt att få läsaren att känna till vilka förutsättningar vi förfogat över.

Generaliserbarheten hör inte sällan ihop med validiteten, vi har inte för avsikt att generalisera utan vårt syfte är försöka förstå enskilda individers erfarenheter samt öka förståelsen. De respondenter som deltagit ser vi som unika individer med högst personliga upplevelser och kan av den orsaken inte generalisera vårt resultat till att gälla alla kvinnliga vänskapsrelationer (Kvale 1997). Vi vågar nog ändå sträcka oss och säga att många troligtvis kan se likheter med egna berättelser och sättet att förvalta sin hantering av konflikter.



## Redovisning

Tre sammanfattande reflektions delar har fallit ut från vår bearbetning av data med underliggande fördjupningar inom temat för vår undersökning ”Konflikter i kvinnliga vänskapsrelationer”.

### *Viktigt innehåll i kvinnors vänskap*

Respondenterna tillfrågades vad det värdesatte i en vänskapsrelation och framförallt tre egenskaper framträdde tydligast ur svaren; tillit, ärlighet och glädje.

#### *Tillit*

Det framgår i vår undersökning att tio av de femton tillfrågade alltså två tredjedelar av respondenterna värdesätter *tillit* högst i en vänskapsrelation. Här är ett par utsagor från respondenterna;

*”Viktigt i en vänskapsrelation för mig är tillit, alltså ett givande och tagande. Man ska också kunna tala om allt med varandra”*

*”Trygghet, att känna sig trygg i att kunna säga vad man verkligen vill och känner - Tillit”*

*”Att man kan lita på vännen, att man kan prata om allt”*

*”Att båda får utrymme att vara sig själva, inte hämmar utan bidrar till personlig utveckling, att man kan blotta delar utav sig utan att bli bemött på ett fördomsfullt sätt”*

De beskriver tillit som en känsla av att bland annat kunna känna sig trygg i att säga vad man verkligen vill, känner samt att kunna blotta sig utan att för den delen bli bemött på ett fördomsfullt sätt. Det kan också skapa en känsla av förtroende vilket i sin tur leder till en känsla av samhörighet, det handlar om att känna trygghet i tillvaron.

#### *Ärlighet*

En annan viktig egenskap i en vänskapsrelation enligt våra respondenter är *ärlighet*. Åtta av de tillfrågade belyser detta genom att skriva;

*”Ärlighet, att man ska kunna lita på vännen till 110 procent, glädje och förtroende är också något jag tycker är viktigt”*

*”Ärlighet såklart!”*

*”Att man är ärlig mot varandra. Det är viktigt att båda vännerna ger och tar. Stöttar varandra. Kunna prata och berätta allt man vill för varandra. Respektera varandra”*

*”Förtroende, glädje, ärlighet”*

*”Lojalitet och ärlighet. Att man verkligen vill den andre väl”*

Ärlighet beskrivs alltså genom att man vill sin vän väl men även genom att visa lojalitet mot den andre. Den senare likställs i vissa fall i svaren med hjälpsamhet och vänskaplighet mot en annan person. Ärlighet är något som betraktas som en eftertraktansvärd egenskap, då en ärlig person är benägen att berätta och hålla sig till sanningen.

### ***Glädje***

*Glädje* kan också utkristalliseras som en betydelsefull egenskap då åtta av våra respondenter belyste just glädjens vikt. Här följer några av de citaten;

*”Att man har kul ihop. Att man vågar göra saker tillsammans”*

*”Liknande intresse, att kunna göra roliga saker tillsammans”*

*”Sociala, kan lita på varandra och ha roligt”*

*”Lojalitet, öppenhet och skratt”*

Det skapar en positiv känsla när man är glad. Glädje kan vara att göra saker tillsammans som båda parter finner tillfredställande i. Begreppet glädje är något som respondenterna inte lika lätt konkretiserar, kanske för att känslan och upplevelsen är så individuell. Glädje kan ses som något som skapas inifrån och uppstår under erfarenheter tillsammans med andra.

### ***Konflikter och Konfliktdynamik***

På frågan vad en konflikt är hade samtliga respondenter svårigheter att beskriva och uttrycka sig och svaren i intervjuguiden var mycket korta utsagor bland annat dessa;

*”Konflikten är något stort gräl för mig, att man har skilda åsikter om något”*

*”När två individer har varsitt sätt att se på en sak eller situation och samtidigt har svårt att kunna leva sig in i eller sätta sig in i den andres sätt att uppleva situationen. Konflikten uppstår just i oförmågan att kunna eller vilja förstå varandra och då detta blir ett problem i något sammanhang”*

*”När den andres skilda åsikt påverkar en själv negativt”*

*”Olösligt eller tills synes olösligt problem som gör en ledsen. Två saker som ej går att förena samtidigt”*

*”Motstridiga viljor, missförstånd, sårade känslor”*

*”Ovänskap. Tycka olika”*

*”När man ser helt olika på saker som känns viktiga, svek”*

*”Har nog, tror jag i alla fall, inte haft så många konflikter. Tyvärr är jag nog inte så bra på att säga emot eller ifrån när det känns fel i en vänskapsrelation. Men det har heller inte funnits tillfällen då jag har tyckt att det har varit några större problem i vänskapsrelationen”*

*”Något ligger i luften”*

Då respondenterna förklarar vad som kan känneteckna en konflikt så är svaren av olika karaktär. En del beskriver att det oftast är skilda åsikter, sårade känslor, ledsenhet, svek och ovänskap som dominerar. Andra gör det mer till sakliga definitioner medan vissa belyser det känslomässiga i själva innehållet i en konflikt. Ett par respondenter beskriver andra aspekter av en konflikt, exempel på dessa två följer genom citaten nedan;

*”Jag har inga jobbiga konflikter utan endast uppiggande diskussioner!”*

*”Jag är en människa som inte behöver hamna i konflikter, jag umgås inte med bråkiga människor”*

### ***Erfarenhet av konflikter utifrån kön och ålder***

På frågan hur män respektive kvinnor hanterar en konflikt tror tretton att det finns en skillnad mellan könen. En svarar däremot att hon inte tror på en skillnad mellan könen förmåga att hantera konflikter utan menar att det ligger på ett individuellt plan och den femtonde respondenten beskriver sig ovetande. Några av svaren;

*”Min erfarenhet är att kvinnor funderar och analysera mer än män vilket gör konflikten större än vad den är”*

*”Kvinnor analyserar mer och irriterar sig längre, män är mer raka, löser konflikter snabbare och tar snabbare upp den”*

*”Har inga direkta erfarenheter. Killar lättare att glömma och gå vidare, tjejer överreagerar lättare samt att tjejer diskuterar med andra kompisar istället för den personen det berör”*

*”Tror att män har mindre konflikter och hakar inte upp sig på småsaker. Skulle vilja vara mer sådan”*

*”Män är oftare rakare och ytligare. Kvinnor går djupare, kommer varandra närmare”*

*”Jag har ingen egen erfarenhet av detta men har hört att killar är mer uppriktiga. Jag tror inte att det handlar om könet, utan mer om hur man är som person”*

Kvinnor anses vara långsinta och analytiska medan männen är raka mot varandra och förblir vänner om man ser utifrån respondenternas svar. Att männen är rakare medför enligt vissa att de

har färre konflikter med varandra och ordet analytiskt beskrivs oftast i ett negativt ordalag. Då vi ur ett könsperspektiv tillfrågar respondenterna kring köns betydelse i en konflikt var det markant att i stort sätt alla fann det betydande. Det kan ses utifrån bland annat en respondent som menar att kvinnor går mer på djupet och på så sätt kommer varandra närmare.

Utifrån ålderns betydelse av konflikthantering tror fjorton av respondenterna att den har stor inverkan, dock svarar en av dessa fjorton att det både finns en betydelse samtidigt som hon belyser motsatsen. Endast en svarar att det inte finns någon betydelse. Här följer ett antal svar;

*”I tonåren var allt förstärkt, sorg liksom glädje. Nu är man inte lika känslig, lösningen kommer snabbare”*

*”Absolut. Som tonåring går man sin egen väg, lyssna inte på andra. I vuxen ålder har man hittat sina riktiga vänner. Inte lika mycket konflikter”*

*”Man är mer saklig som vuxen och kan diskutera mer moget och lyssna mer på den andre personens åsikter och argumentering”*

*”Man bryter nog lättare med kompisar som tonåring. Minns att det var mer konflikter mellan tjejerna i skolan än killarna”*

*”Ja och nej. Hur man är som människa och mognad får betydelse. Finns ju många vuxna tonåringar och omogna vuxna samt hur man är uppfostrad”*

Om man ser till respondenternas tankar kring ålderns betydelse för konflikten kommer det upp att de som vuxna känner sig mer trygg och vågar stå på sig. De menar att i tonåren var kanske inte alla vänner självvalda och man var heller inte lika rädd för att förlora en vän då det var lättare att skaffa nya. På så sätt var det också lättare att ta upp konflikter i tonåren menar några av respondenterna.

### ***Sammanfattande reflektion kring kvinnlig vänskap och konflikters betydelse***

Det kommer fram i vår studie att tillit värdesätts mycket högt i en relation till en vän. Även i Birgitta Lundgrens (1995) avhandling *”Den ofullkomliga vänskapen”* framkommer det att tillit är något som är mest framträdande i beskrivningen av en bra vänskapsrelation. Hon poängterar dock att situationen och stämningläget får en betydelse för hur vänskap värderas. Att kunna öppna sig och tala förtroligt innebär också en förväntan att få motsvarande tillbaka, på så sätt vågar man lita på den andra. Detta fenomen belyses även i vår studie då respondenterna benämner ärlighet som en viktig egenskap för att skapa en fungerande vänskapsrelation. Om respondenterna besitter förmågan att skapa tillit visar det på förmågan att skapa närhet till andra människor. Om de besitter denna förmåga eller inte har att göra med deras första anknytningsrelation menar Bowlby (1969) (Havnesköld & Mothander 2003). Lennéer-Axelsson (1984) tar också upp vikten av just tillit i nära relationer. Denna tillit beskriver våra respondenter skapar en trygghet som i sin tur leder till att de vågar säga vad de verkligen tycker och tänker. Hur individen handskas med nära vänskapsrelationer har att göra med den första anknytningsrelationen i livet. Är den första relationen otrygg i barndomen speglar det ofta av sig i de relationer man har i vuxenålder

(Broberg m.fl. 2008). Tillit förebygger konflikter och underlätta när dessa är ett faktum i en vänskapsrelation. Litar inte vännerna på varandra blir förhandlingspositionerna låsta och rigida och kommunikationen blir tillbakahållen och försvarsinriktad (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997)

I en vänskapsrelation framkommer det att det är av vikt att ha roligt ihop genom skratt och glädje, vilket kan leda till ett känslotillstånd av tillfredsställelse. Till skillnad från andra nära relationer så anser vi att utrymmet för glädje kan bli betydligt större både på grund av att vänskapsrelationerna är mer homogena både till ålder, kön och gemensamma intressen. Man bor heller sällan tillsammans vilket skapar en distansering som reducerar mycket tjat och gnat som finns i till exempel parrelationer. Kanske är vänskapsrelationer de relationer som kan rymma mer lust och glädje och minst komplikationer.

Bakom ordet konflikt gömmer sig många olika känslor. Det är ett värdeladdat ord och kanske är det det som gör att respondenterna till stor del har en negativ association av ordet och därmed svårigheter att ge en beskrivning av vad en konflikt är. Några i undersökningen vill inte ens kännas vid att de har konflikter. De likställer i vissa fall konflikt med en diskussion. Detta visar på att många kan uppleva en konflikt som något mindre bra och/eller skamfyllt (Esbjörnsdotter 2005). Lennéer-Axelsson och Thylefors (1997) tar i sin bok upp Coser (1971) som menar på att konflikter allt mer ses som störande och sönderslitande vilket i sin tur medför att man snarare koncentrerar sig på konfliktens dysfunktioner än dess funktioner. Mellanmänskliga konflikter är troligtvis mer eller mindre tabubelagda på olika områden och i olika situationer beroende på land och kultur. Inte att förglömma är att även lugna och timida konflikter påverkar en vänskapsrelation på ett eller annat sätt vilket gör att parterna måste ändra på de invanda rollerna och även hitta nya vägar att mötas. Individens egna bedömningar och känslor avgör om man uppfattar det som en konflikt eller inte (Esbjörnsdotter 2005).

Forskning visar utifrån empiri att kvinnor besitter en mer djupgående vänskap vilket kan ge en förståelse för våra respondenters förförståelse kring kön och vänskap. Margolies (1988) ställer sig frågande till om det egentligen är något positivt, vilket det oftast framställs som, då hon ser samband mellan djupa relationer och kvinnors rädsla att bli avvisade och svårigheter att ta kritik. Denna rädsla kan vara en bakomliggande orsak att föreställningen om hur kvinnors hantering av konflikter är som den är. Det är också av vikt att ha med sig att kvinnors respektive mäns vänskapsrelationer ser olika ut i både kvalitet och innehåll vilket borde vara en bidragande orsak att man hanterar konflikter i vänskapsrelationer olika. Rubins (1987) konstaterar i sin studie att kvinnors vänskap är mer självavslöjande vilket kräver ett ömsesidigt förtroende och som i sin tur sätter stora krav på relationen. Tillit är det återkommande ordet, det är det vi måste känna för att våga öppna oss vilket leder relationen framåt samt fördjupad den. Forskning visar att män däremot har svårare att visa sårbarhet och det är bland annat behovet av att ha kontroll som hindrar dem från självavslöjande i den utsträckning som kvinnor har i sina relationer (Lennéer-Axelsson 1996).

I vår studie ser vi att respondenterna beskriver kvinnans egenskaper som något negativt, de beskriver bland annat att kvinnor är långsinta och *för* analytiska. Det intressanta är varför kvinnors egenskaper beskrivs generellt så negativt och mäns egenskaper som positiva. Detta ser vi tydligt i studien då mäns egenskaper bland annat beskrivs som ”raka gentemot varandra”, vilket senare framkommer i studien är den egenskap man vill inneha då respondenterna menar att

en konflikt uppstår av otydlighet och missförstånd. En effekt av denna egenskap är att de förblir vänner menar respondenterna. En reflektion kan göras då vi enbart har tillfrågat kvinnor i vår studie och då Lundgren (1995) påvisar att det är kvinnor oftare än män som tillkännager motsägelsefulla uppfattningar mellan könen och förmågan till god vänskap. Hon visar även på att det är kvinnorna själva som aktualiserar det negativa egenskaperna på kvinnliga vänskapsrelationer.

I boken ”Om konflikter – Hemma och på jobbet” (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997) säger författarna att det skapas fler konflikter när vi inte uppför oss enligt könsrollsstereotypierna än när vi gör det. Beroende på om det är man eller kvinna kan ett och samma beteende tolkas olika. De ger ett exempel på att när en man uppfattas som rak i ett budskap kan ur kvinnomun uppfattas som provokativt. Utifrån kön väljer vi olika anpassningsformer, i högre grad följer män en hierarkisk auktoritet medan kvinnor är mer horisontellt anpassade. Författarna har hittat både internationell som inhemsk forskning på att kvinnor är mer relationsorienterade medan männen är mer byråkratiska i en konfliktsituation. Det är endast en i vår studie som inte tror att det handlar om könen utan menar att det är individen som avgör hur man hanterar en konflikt. Någon som håller med om detta är Bell (1981) som hellre än kön tittar på polerna *konventionella* och *okonventionella* människor för att definiera vänskap. Det handlar alltså om vilken pol du hamnar i som människa som blir avgörande än om du är man eller kvinna (Lundgren 1995).

Då vi frågar om ålderns betydelse för konflikter i vänskapsrelationer framkom det med tydlighet att respondenterna anser att åldern har en stor inverkan. Lundgren (1995) menar att åldern är en av många symmetriskapande faktorer som hjälper till att hålla balansen i relationen. Ålderslikhet gör att man har gått igenom vissa stadier i livsloppet samtidigt vilket stärker gemenskapen. Detta i sin tur är orsaken menar hon, till att barndomsvänner värderas så högt trots att man ibland har tappat mycket av kontakten.

Respondenterna uppfattar att det är lättare att skaffa vänner i yngre åldrar vilket i sin tur gör det lättare att avsluta en relation. I Lundgrens (1995) studie får även hon fram att uppfattningen av förmågan att skaffa vänner avtar ju äldre man blir. Stierlin (1977) påpekar att det är likheten som skapar trygghet. Detta anser även en av våra respondenter som menar att åldern inte har så stor betydelse utan att det är individens mognad och uppfostran som skapar likhet. Hon framför att det finns många mogna tonåringar samtidigt som det finns omogna vuxna. En koppling kan göras till Lennéer-Axelssons (1984) respondenter i studien ”*Kärlek*” som svarar på att det är svårare att få vänner i vuxen ålder och det kan leda till att man behåller en vänskapsrelation trots att den inte är givande. Hon kommer likt vår informant in på att en del vuxna stannar kvar i barnets egocentriska tillstånd. Motsatsen till dessa är de som stannar kvar i en relation så kallat ”bästsstadiet” där man väljer en vän som är så lik en själv som möjligt för att man på så sätt tro sig undgå en konflikt. Dock är en människas tidigare erfarenheter aldrig identiska med en annans erfarenheter, så det man kan se utifrån Stierlin (1977) och våra respondenter är att likhet så som olikheter krävs för att få en fungerande vänskapsrelation som inte stagnerar. En respondent ställer sig frågan om allt för olika personer skulle kunna vara vänner, vilket hon förmedlar att hon inte finner trovärdigt.

## **Konflikternas art och innehåll**

Längden på respondenternas vänskapsrelationer sträcker sig allt ifrån tre upp till tretton år och längden på själva konflikten varade från en timme upp till ett halvår i de fall där konflikten kom till en lösning. När dryga hälften gör en beskrivning av en lätthanterlig konflikt refererar flertalet till den senaste konflikten de befunnit sig i. Resterande anser sig inte ha några konflikter och ett fåtal har valt att inte svara på frågan. Här följer några utsagor;

*”Vaknade av att min rumskompis har sönder porslin i köket. Jag och vår tredje rumskompis har dyrt designporslin i det gemensamma köket. Jag hör att han städar upp och går in till säng med det söndriga porslinet. På morgonen frågar jag honom vad som hände och han svarade med att han rev ner en bunke. Men inget om det som gick sönder. Jag ger honom några dagar för att han själv ska kunna ta upp det. När han inte gör det frågar jag igen och berättar vad jag hört. Motvilligt säger han det och trots obehag känner jag att jag har stått upp för mig själv och kan lämna konflikten. Om jag inte hade frågat skulle det troligtvis ha legat och grott inom mig och blivit till något större än vad det nu blev”*

*”Har nog, tror jag i alla fall, inte haft så många konflikter. Tyvärr är jag nog inte så bra att säga emot eller ifrån när det känns fel i en vänskapsrelation. Men det har heller inte funnits tillfällen då jag har tyckt att det har varit några större problem i vänskapsrelationer”*

När respondenterna ska svara på frågan vad en konflikt innehåller framkommer egenskaper som svek och avundsjuka tydligast. Mer än hälften ger sådana exempel. Det framgår även att missförstånd är innehållet i en konflikt, dock är det inte lika framträdande. Följande citat skildrar detta;

*”Missförstånd, att vi bägge blev överrumplade av den andres ord och handlingar”*

*”Missförstådda situationer och brist på förståelse”*

*”Att man inte yttrar känslor och åsikter för att man är rädd för att sära eller för reaktionen från den andre, men att det sedan vid något tillfälle bubblar fram och så måste bearbetas tillsammans”*

*”Jag hade en kompis som hade som hobby att ”sno” den kille jag var intresserad av. Om jag sa att jag var intresserad av en viss kille så gjorde hon sen allt för att få honom. Det jobbige var att hon och jag delade rubbet och vi stod varandra väldigt nära. Det hände inte bara en gång, utan om och om igen. Vilket ledde till att jag inte litade mer på henne och kände att jag inte kunde berätta saker och ting”*

Det kan röra sig om att någon känner sig utanför och förminskad av den andre men även konkurrens upplevs vara boven i dramat. Avundsjuka kan te sig på många olika sätt, respondenterna tar bland annat upp missunnsamhet för framgångar och kärleksrelationer. När de beskriver sin senaste konflikt de haft med en vän kommer många olika situationer fram så som att man ha valt att inte belysa konflikten och att man gled isär på det ena eller andra sättet. Karaktärsdrag som falskhet och missförstånd kommer också fram som två definitioner till hur

den senaste konflikten såg ut för respondenterna. Två anser sig aldrig ha befunnit sig i en konflikt utan ser det mer som en diskussion. Nedan följer citat på respondenternas senaste konflikt;

*”Hon träffade en kille och då ”gick hon upp i rök”. Hon sa hela tiden sa hela tiden att hon skulle höra av sig men gjorde det aldrig. Jag undrade om jag hade gjort någonting fel men jag tror inte det. Kanske betydde hon mer för mig än jag gjorde för henne”*

*”En ”envägskonflikt”. Jag tyckte inte att hon var ärlig mot mig men det blev ingen öppen konflikt. Kände att hon hade minskad respekt för mig. Felet jag gjorde var att jag inte berättade vad jag kände”*

*En helg när min kompis kom till Göteborg och hälsade på hade jag inte tid att träffa henne. Hon tyckte det var dålig stil att inte ta sig tid eftersom vi stod varandra nära och hon sa upp vänskapen med mig via sms”*

*”En vän som uppträtt falskt. Varit vänlig mot mig oftast och talat illa om andra”*

*”Missförstånd. En kväll på krogen med två vänner, jag blir missförstådd och när jag försöker förklarar vad jag menar upplever jag mig inte bli trodd och förklarar detta. Min vän räcker då ut handen för att trösta vilket jag inte känner att jag är i behov av eftersom jag inte blev ledsen, tackar nej. Detta tas hårt av min vän, jag får upprepade gånger att respektera att jag inte vill bli tröstad och då detta inte går fram lämnar jag slutligen sällskapet”*

*”Har aldrig någon konflikt med mina vänner men min bästa kompis och jag argumenterar ofta. Senast vi argumenterade gällde det vart vi skulle ta vår träningsdag. Det slutade med att det blev en kanondag!”*

*”Det var flera år sedan jag hade en konflikt – i alla fall fyra år sedan på en semester med en kompis”*

*”Tog hjälp av en annan väns konfliktsituation eftersom jag inte varit i någon ”riktig” konflikt själv ...”*

*”Måste först säga att jag inte är en person som har konflikter, inte bråkig. Har inga så kallade fiender. Men en kompis som var väldigt destruktiv, tar energi, vill sig själv inte väl. Arg. Berättade att jag har svårt att umgås med henne eftersom hon inte vill ta emot hjälp, utan ser det mer som ”det är sådan jag är”. Så jag bröt kontakten”*

Sex av respondenterna anser att otydlighet är grunden till en svårhanterlig konflikt. Fyra anser sig aldrig ha befunnit sig i en svårhanterlig konflikt och återigen har ett fåtal valt att inte svara på frågan. Se citaten som följer;

*”När jag kom på att jag inte ville vara vän med en tjej mer. Jag slutade höra av mig successivt. Hon ringde, jag var snäll och som vanligt träffade jag henne men ringde inte själv. Jag ville inte såra henne genom att säga att jag inte ville ses mer. Hon blev märkbart ledsen och undrade varför jag inte hörde av mig. Jag var inte helt ärlig eftersom jag inte ville såra henne”*



*”När jag i en konflikt med en person hamnade i konflikt även med en nära vän. Det skedde därför att jag inte hade energi nog till att vara trevlig mot min vän vid ett tillfälle. Hon tog det hårt och ville bryta vänskapen. Då bad jag om ursäkt för mer än jag kände var rättvist därför att jag blev rädd för att förlora henne men jag kan nu se att en bra vän inte skulle ha tagit det lika personligt som hon gjorde. Om vår vänskap varit bra skulle jag inte behöva vara rädd för att mista henne. Vi var båda för beroende av varandra”*

*”Har inte haft någon svår konflikt med någon vän”*

### **Konfliktens uppkomst**

De tre mest förekommande orsakerna till att en konflikt uppstår i respondenternas utsagor kring deras relationer var missförstånd, att vännerna prioriterade olika och att de inte var tydliga nog mot varandra. Sex svarade missförstånd som orsak till att konflikten uppstod, ytterligare sex tog upp otydligheten som orsak samt fem respondenter menade att de hade olika prioriteringar i relationen. Här följer några citat;

*”Båda hade höga ambitioner och strävade efter samma mål. Jag uppfattade det som att hon ville vara bättre och få över mina vänner till sig, lite som en tävling. Jag kände ofta att hon tog mina idéer, mina vänner, gjorde det som jag hade till sitt”*

*”Missförstånd, att vi bägge blev överrumplade av den andres ord och handlingar”*

*”Att jag inte var tydlig nog med mina ändamål”*

*”Att vi båda kände att vi drogs ifrån varandra för att jag hade hittat ett annat liv där jag fick mer utrymme att vara mig själv”*

*”Jag var inte ärlig och öppen”*

*”När jag kom på att jag inte ville vara vän med en tjej mer slutade jag bara höra av mig successivt. Hon ringde, jag var snäll och som vanligt träffade jag henne men ringde inte själv. Jag ville inte såra henne genom att säga att jag inte ville ses mer. Hon blev märkbart ledsen och undrade varför jag inte hörde av mig. Jag var inte helt ärlig eftersom jag inte ville såra henne”*

Svaren innehöll många gånger fler än en av dessa tre komponenter. Det framträder i svaren att missförstånd kommer ifrån den otydlighet som finns i vissa situationer mellan vännerna, vilket i sig kan medföra att vännerna sedan prioriterar annorlunda i den rådande situationen. I beskrivningen av egna erfarenheter om vem som tog initiativ till att konflikten kom upp till ytan svarar sex att de själva tog första steget, fyra att det var på bådass initiativ och endast en menar att det var vännen som belyste konflikten. Tre respondenter anser att konflikten aldrig kom upp till ytan. Här följer några svar;

*”Fick nog och förklarade hur jag kände. Hon förstod inte alls”*

*”Det märkets att hon var sur så jag frågade henne varför hon var det”*

*”Jag tog upp det själv eftersom det tog upp för mycket energi”*

*”Vi började diskutera det direkt, brukade inte vänta med att prata om saker”*

*”Konfronterade mig via telefon ”varför har du inte berättat att x träffat y?”*

### ***Positiva respektive negativa upplevelser av konflikter i vänskapsrelationer***

Om man börjar med att se till de positiva upplevelserna utkristalliseras tankar om att en konflikt kan stärka en vänskapsrelation samt att det kan leda till att man får större förståelse för varandra. Här följer utsagor från respondenterna;

*”Kommer varandra närmare och blir bättre vänner”*

*”Att man växer, vågar och orkar stå för sina åsikter utan att trampa på den andre och samtidigt kompromissa för att det är värdefullt för vänskapen”*

*”Om man är helt öppen och ärlig tror jag det kan vara bra för relationen”*

*”Man öppnar upp för en ärligare, tryggare och djupare relation”*

De negativa upplevelserna av en konflikt i vänskapsrelationer beskrivs bland annat utifrån följande citat;

*”Tappar tilliten, förbli ej vänner”*

*”Negativt är att det tar mer energi än vad vänskapen ger”*

*”Man stannar i att det skär sig mellan varandra, stanna i besvikelse, uppgivenhet vilket kan skapa sår som sitter kvar i kommande relationer”*

*”Sårade känslor, om utgången blir dålig kan det bli svårt att lita på varandra igen. Vänskapen kan ta slut i värsta fall”*

*”Kan man inte lösa konflikten kan den bli så stor att vänskapen bryts”*

*”Det finns nog inget positivt bara negativt. Det värsta är ju om kontakten helt upphör”*

Dryga hälften av de tillfrågade belyser rädslan av att förlora en vän genom en konflikt. Som i sistnämnda citatet kan respondenten i fråga inte ens se någon positiv effekt av en konflikt. Det respondenterna beskriver som positivt som en inblandning med en tredje part i konflikten beskrivs bäst genom följande citat;

*”De kunde vara vän med mig också”*

*”De tog inte parti för någon, jag tappade ändå en del kontakt med dem”*

Det som respondenterna lyfte fram som positivt med inblandning av en ”tredje part” var bland annat att de hade förmågan att inte låta sig ryckas med i konflikten och på så sätt inte tog parti för någon. En svarade att det öppnade upp till en mer konstruktiv kommunikation genom en inblandning. Dock framgår det med tydlighet att respondenterna hade negativa upplevelser av en ”tredje parts” inblandning. Här följer några exempel;

*”Vännerna som tyckte att hon var populär, snygg etc. såg inte falskheten och förblev hennes vän”*

*”Kompisarna höll ofta med någon, det blev lite av ett triangeldrama”*

*”Inblandningen var den utlösande faktorn negativt sett”*

*”Negativt var att de tog avstånd, bristande förståelse”*

### ***Framträdande känslor kring konflikten***

Känslorna som kom fram under hanteringen av konflikten var obehag, att man kände sig arg och frustrerad samt att man kände ledsamhet. De allra flesta, nio stycken kände sig arga och irriterade av den situationen som konflikten skapade. Sex respondenter säger sig även få en obehagskänsla och ytterligare sex kände sig ledsna över situationen. Se nedanstående citat;

*”Osäker på om det var värt att konfrontera. Obehag. Sorg att ha ”förlorat” en vänskap. Litar inte på henne fullt ut längre men vi kan ha roligt och umgås på ett ytligt plan”*

*”Frustrerad och ledsen samt att jag dagen efter gick med tankar om att jag måste kontakta vännen och reda ut konflikten”*

*”Arg och upplevde henne som hopplös. Konflikten varade nog i ett halvår innan den försvann helt. Vi är fortfarande vänner”*

*”Före: Besviken på henne som inte förstod mig. Under konflikten: arg för att hon tänkte egoistiskt. Efter: bra eftersom konflikten var löst”*

*”Jag kände rädsla, ledsamhet och ångest”*

Känslorna blir olika beroende på var i konfliktförloppet de befinner sig. Ett flertal känner sig lättade när konflikten är löst eller när den runnit ut i sanden vilket resulterar i att de inte behöver beröra eller benämna konflikten. Samtidigt som konflikten inte berörs upplever dessa respondenter att tankarna kring konflikten fortlöper och aldrig får något egentligt avslut.

### ***Sammanfattande reflektion kring upplevda konflikter och betydande känslor***

En röd tråd bland respondenterna är att missförstånd och otydlighet skapar konflikter, det ger en osäkerhet vilket ofta kommer utav att man använder sig av en bristfällig kommunikation. De inre känslorna kan ibland vara så styrande att det försvårar att en problemlösning kan komma till stånd. Lennéer-Axelsson och Thylefors (1997) talar om konfliktkänslor så som oro och besvikelse och hävdar att dessa ofta ageras ut i ett *destruktivt* kommunikationsmönster. Ett exempel på en sådan kommunikation är när en av våra respondenter beskriver den överrumplande känslan de båda fick av varandras ord och handlingar. I såväl denna studie som tidigare forskning kan en reflektion göras att relationen blir en motsats till hur riktig vänskap benämns, alltså att lojaliteten och framförallt tilliten saknas. Kanske blir det än mer talande i de fall där det framkommer att relationen är bruten, då respondenterna beskriver att de fått nog av vännens beteenden. Individens konfliktbeteende reflekterar dennes personlighet och tidigare erfarenheter. Om personen har en stark självkänsla ökar chanserna att finna en tillfredställande konflikthantering (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

Flertalet av de konflikter som tas upp i studien kännetecknas av en *monologisk* kommunikation, det vill säga att de inblandade talar *förbi* varandra istället för *med* varandra. Det kan få parterna att se varandra som själcenterade och att man på så sätt inte känner sig respekterad (ibid.). Ett exempel är en kvinna i studien som kommer hem under en helg till sin hemstad efter att ha varit borta en tid. Hon känner att hon har mycket att uträtta samt många att träffa och väljer därför att enbart umgås med familjen. Hennes närmsta vän blev besviken och förstår inte hennes argument utan kände sig bortprioriterad. Kommunikationen dem emellan var av monologisk karaktär då ingen av parterna lyssnade på den andre eller tog hänsyn till dennes känslor. De talade heller inte om situationen som uppstod utan behöll sina inre uppfattningar inom sig. Det hela slutade med att relationen bröts då konflikten inte kom upp till ytan.

Ett annat tydligt exempel på en monologisk kommunikation är när en av respondenterna är ute på en krog med två av sina vänner. Hon känner sig missförstådd och då hon försöker förklara detta upplever hon sig inte bli trodd. Vänner räcker då ut handen för att som hon tror är menat att trösta. Då respondenten inte känner sig ledsen tackar hon nej till den utsträckta handen varpå vännen tar det väldigt hårt. Hon ber upprepade gånger att vännen skall respektera hennes känsla av att inte vilja bli tröstad, det hela slutar med att respondenten lämnar sällskapet. Här kan man se ett exempel på *barriärmodellen* då språket mellan vännerna är fyllt av värderingar utifrån deras egna förförståelse vilket gör att språket heller inte blir ett neutralt och underlättande medium (Nilsson & Waldemarson 2007).

Sällan är det *vad* vi säger utan *hur* vi säger det som skapar de ofta omedvetna missförstånden, känslan av att något är fel kan infinna sig men man väljer att inte lyfta fram det då vi kanske inte förstår varför vi känner som vi gör i situationen. Misstro kan då lätt växa och utvecklas till fiendtlighet mot den andre. Som den *processinriktade* kommunikationsteorin framhåller så påverkar och påverkas vi i interaktionen med en annan människa. Det är respondenternas upplevelser och handlingar i samspelet mellan vännen som kan analyseras med hjälp av denna teori (Nilsson & Waldemarson 2007). Den respondent som beskrivit att hon blir överrumplad av sin väns ord och handlingar leder till att hon först blir frustrerad, kanske för att hon inte känner sig ha kontroll över situationen. Rollerna kan genom denna oväntade handling också förändras vilket gör respondenten irriterad och hon beskriver att hon får känslan av ledsamhet. En annan

respondent säger sig förstå att det var hon själv som inte var tydlig nog med vad hennes ändamål var vilket gjorde att en konflikt uppstod mellan vännerna. Självbilden och självkännedomen kan i detta fall mycket väl bidra till att just denna osämja får en tillfredställande konflikthantering. Respondenten har inte behovet att lägga skuld på sin vän utan har förmågan att se sin egen del.

En annan respondent beskriver vad hon *tror* är vännens intention med dennes handling. Vännen i fråga kanske inte får en förståelse för varför en konflikt uppstår mellan dem då respondenten håller inne med dessa känslor. Detta kan leda till att det blir svårigheter att få fram en lösning på konflikten. Det kan också mycket väl vara så att vännen har ett *konkurrerande* konfliktbeteende vilket innebär att hon inte är lyhörd för sin väns reaktioner utan går mer på sina egna intressen. Det framkom senare i intervjuformulärs-guiden att relationen runnit ut i sanden och sedan brutits på grund av att respondenten tog avstånd då hon inte visste hur hon skulle uttrycka sig. Utifrån hennes beskrivelse kan man urskilja att hon har ett *undvikande* konfliktbeteende då hon verken försöker lösa konflikten eller hävda sig själv. Man kan fråga sig om respondenten inte sårade vännen än mer då hon inte var ärlig från början med att hon ville avsluta relationen. Även här är ett exempel på ett *undvikande* konfliktbeteende och då man ser till respondentens förhållningssätt i samband med konflikthantering urskiljer man en *defensiv* strategi. Det vill säga att hon försöker dölja problemet istället för att vara tydlig med vad hon vill, vilket i detta fall är att avsluta relationen (Maltén 1998). Otvivelaktigt är det så att man genom att tydliggöra en konflikt först då kan skapa förnyande effekter och båda parter kan höja självtilliten vilket stimulerar till mognad. Man vågar och orkar stå för sina åsikter utan att trampa på den andre och samtidigt kompromissa för att det är värdefullt för vänskapen (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

Det som framkommer som en positiv effekt av en konflikt i vår studie är framförallt att respondenterna upplever att de kan stärka en vänskapsrelation genom att man får en ökad förståelse för varandra. Detta kan uppnås om båda parterna har ett konfliktbeteende som benämns som *samverkande* det vill säga att det ser till såväl signa egna som andras intressen. Det kan ses som ett ”vinna-vinna-mönster” utifrån den *tvådimensionella modellen* (Maltén 1998). Negativa upplevelser som kunde komma ur en konflikt enligt respondenterna var att man var rädd för att förlora vännen och helt enkelt att det var ledsamt att vara i en konflikt med en vän. Som det framkom i Lundgrens (1995) studier så undvek respondenterna konflikter för att inte skapa en dålig stämning. Det är en balansgång om vad som får sägas och inte sägas i varje specifik vänskapsrelation, det finns mer eller mindre dolda regler kring hur öppen man får vara i kommunikationen. Detta föder ett *undvikande* konfliktbeteende vilket flertalet av våra respondenter tycks ha (Maltén 1998).

Våra respondenter berättar om erfarenhet utav en tredje parts inblandning i konflikten vilket Lennéer-Axelsson och Thylefors (1997) menar inte är ovanligt. De påpekar att skälen till dessa insatser varierar och att en vän aldrig kan bli en helt neutral medlare. Om det är så att tredje parten i våra respondenters berättelse har gått in med initial neutralitet kan de ändå uppfattas som orättvisa och partiska av den som är missnöjda av inblandningen vilket flertalet av våra respondenter visade sig vara. Den största fördelen med en utomståendes inblandning skulle enligt Lennéer-Axelsson och Thylefors (1997) vara att denne lättare kan tillägna sig goda råd om konflikthantering, eftersom denne vän inte är primärt hotad. Att blanda sig i först när man blir ombedd är dock en bra konfliktregel.

Genom kommunikationen försöker vi förmedla känslor och behov, vi påverkas och påverkar. Samtalet influeras av vad vännerna sänder ut och budskapet de försöker förmedla till varandra men också hur den andra vännen i relationen mottar detta budskap. Det är därför av vikt att vi är så tydliga vi bara kan i svåra och komplicerade situationer så inte missförstånd ökar och förvärrar konflikten (Nilsson & Waldemarson 2007). Som *barriärmodellen* förmedlar är språket fyllt av våra egna perspektiv och värderingar, vilket gör att det är den andres beteende vi tolkar. Dominerande konfliktkänslor är just oro, besvikelse, irritation och aggression. Dessa känslor speglar även vår studie då respondenterna reflekterar kring känslor som uppstår kring en konflikt. Känsloläget kan i sig lätt leda till en *defensiv* kommunikation (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997). Brännlund (1991) ger en bild av att hela nittio procent i en genomsnittskonflikt består av känslor. Återigen blir vi påmind om att våra respondenter poängterar missförstånd och otydlighet som något som skapar disharmoni i relationen vänner emellan.

### ***Konflikthantering***

På frågan hur respondenterna hanterat sin konflikt med sin vän svarade fem att de inte hade hanterat sin konflikt. Åtta personer menade att det hanterades konflikten genom dialog och argumentation. Sex tog avstånd från konflikten.

Exempel på icke-hantering:

*"Vi gjorde kanske inte det. Umgicks mer sällan och kanske inte lika nära. Det blev nog bättre när jag tog avstånd"*

Exempel på kommunikation, dialog och argumentering:

*"Vi skildes åt och pratades inte vid på några månader. Sedan svalde båda två och gick vidare!"*

*"Vi resonerade, argumenterade och diskuterade"*

*"Vi pratade och beslöt oss om att inte låta något så bagatellartat ta upp så mycket tid och energi"*

*"Vi pratade igenom det, sedan så hon upp bekantskapen och jag tyckte det var ok. Brydde mig inte så mycket"*

*"Genom att samtala om det och försöka förstå hur den andre ser på situationen. Vi enades inte och det hela ebbade ut"*

Dialog och argumentationen blir ett sätt att försöka övertyga sin vän i konfliktsituationen medan andra respondenter väljer tystnaden genom att ta avstånd. Av de 15 respondenter som deltagit i studien visar det sig att sju stycken brutit en vänskapsrelation, fyra har successivt avvecklat en relation eller bara låtit den rinna ut i sanden. Fyra personer anser sig aldrig ha brutit en relation.

*"Nej, men tagit avstånd"*

*"Nej inte brutit. Någon gång har människor hamnat lite längre ut i periferin"*

*”Jag har tappat kontakten med en vän men anser det mer vara ett missförstånd än en konflikt”*

*”Ja, flera gånger. Ibland har vi hittat tillbaka långt senare”*

*”Ja indirekt då har det berott på att jag en längre tid mått dåligt med den jag är i relationen eftersom jag inte har kunnat vara hela mig själv och har upptäckt detta”*

Respondenten ovan som säger sig ha mått dåligt i relationen en längre tid förklarar hanteringen av konflikten genom att de tjafsade så mycket att hon beslutade sig för att anpassa. Detta på grund av att vännen var för påstridig och inte gav med sig. Den som ”förlorar”, vilket är vår respondent i detta fall, hamnar i en tillbakatryckt roll och kan invänta ett tillfälle till revansch vilket gör att konflikten inte löses.

### ***Utveckling kring fortsatt konflikthantering***

På frågan hur de skulle ha agerat annorlunda i samma konfliktsituation svarar sju respondenter att de antingen inte vet eller inte lämnat något svar. Det som däremot tas upp som önskat fortsatt agerande är att våga ta upp konflikten och att kunna vara mer tydlig med vad man vill. Se nedanstående citat;

*”Våga fråga hur det egentligen ligger till, våga ta en öppen konflikt”*

*”Pratat ansikte mot ansikte istället för telefon”*

*”Berätta mer om den egentliga orsaken till att jag inte hörde av mig, om att jag hittat en ny viktig sida av mig själv. Fast jag var nog inte medveten om hur det låg till just då”*

*”Inte så pang på. Låta det sjunka in lite”*

*”Att vara tydligare tidigare”*

När respondenterna beskriver vad de skulle vilja utveckla med sin förmåga att hantera konflikter svarar fem stycken att de skulle vilja bli bättre på att säga ifrån, ett par beskriver förmågan att kunna behålla lugnet och distansen som en viktig del. Fem säger sig vilja utvecklas då man aldrig blir färdig lärd men har svårt att uttrycka i ord vad det skulle vara. Här följer några citat;

*”Att stå på mig lite mer, att inte ta på mig allt själv utan våga kräva något av den andre också”*

*”Att behålla lugnet, att våga vara i konflikten”*

*”Att veta vad det innebär med en konflikt kanske. Tror att man som person utvecklas, har olika åsikter. Tycker oftast att det är bra att ha det. Är man alltför olika som person så kan man väl ändå inte vara särskilt goda vänner...?”*

*”Jag vill få mer distans till situationen. Att genom att uppleva konflikter med lyckligt slut få känslan av att konflikter inte är farliga utan att de t.o.m. kan vara givande och viktiga och därför inte behöver bli stora utan att de kan åtgärdas i ett tidigt stadium”*

*”Ja, jag har ibland svårt att uttrycka vad jag känner”*

*”Ja, jag tror att man lättare accepterar och respekterar sina vänner om man vågar ge sig in i konflikterna”*

*”Man kan väl alltid lära sig nått, man lär sig alltid av dem man hamnar i”*

### ***Positiva respektive negativa funderingar kring det egna handlandet***

Det som framkommer i undersökningen som positivt handlande är att vara tydlig, att ha möjlighet att ”stå på sig” samt att kunna visa känslor inför sin vän. Att ”stå på sig” var det handlingsätt som var mest framträdande bland de svarande. Här återges några citat;

*”Bra att jag stod på mig om vad jag tyckte”*

*”Vi är båda ärliga och lyssnar på varandras åsikter och hittar sedan ett gemensamt beslut som båda blir nöjda med”*

*”Det var bra at jag tog upp det vilket ledde till att båda fick lufta. En konflikt är aldrig rolig utan lämnar alltid spår kvar”*

*”Jag förklarade varför jag blev irriterad på ett sätt som jag visste att hon skulle förstå”*

Många respondenter anser att det kunde ha agerat på ett mer fördelaktigt sätt inför den konfliktsituation de befunnit sig i. Detta genom att ”stå på sig” mer och vara tydliga med vad de känner. Här följer några av respondenternas yttranden;

*”Jag skulle ha stått på mig mer. Skulle velat att vi kunde gått halva vägen var om det var möjligt”*

*”Jag borde ha varit mer tydlig mot henne med vart jag var påväg med mig själv, att jag sökte något annat”*

*”Jag sa inte att jag tyckte det var tråkigt att jag själv inte blev prioriterad”*

*”Var inte så bra att jag blev upprörd över den gamla konflikten och kopplade ihop det med den som var nu”*

Som man kan se av citaten ovan är ofta det positiva agerandet i en konfliktsituation även egenskaper de skulle vilja förbättra.

### ***Positiva respektive negativa funderingar kring vännens handlande***

Endast tre respondenter svarade på upplevelsen på det som var positivt med sin väns agerande, vilket var att de lyssnade samt vågade visa sina känslor;



*”Han var öppen för att lyssna på min version och ville också lösa konflikten”*

*”Det som var bra med min väns agerande var att hon sa vad hon kände”*

*”Bra att hon sa att det gjorde henne ledsen”*

De svaren som var av negativ karaktär var betydligt fler än de positiva, där de bland annat lyfter fram att vännen inte respekterade deras åsikter. Fem av respondenterna valde att inte svara på frågan över huvud taget och fåtalet uttryckte att de inte hade tänkt på sin väns agerande alls. Här följer några utsagor;

*”Mindre bra var att hon inte accepterade det jag sa och sa elaka saker om mig”*

*”Mindre bra att han inte respekterade mitt nej och att han inte lyssnade på vad jag sa under kvällen”*

*”Hon avslutade relationen vilket var vad vi båda behövde, hon var lite väl hård mot mig för en sådan liten sak”*

*”Hon var för dominant”*

*”Mindre bra var att hon inte var ärlig”*

*”Dåligt var att hon skickade väldigt anklagande kommentarer och att allt var mitt fel”*

*”Synd att hon inte kunde prata om själva orsaken”*

### ***Personlig konfliktkompetens***

Vad som upplevs vara viktigt att tänka på när man befinner sig i en konflikt är att lyssna på sig själv och varandra, vara ärliga samt att lösa konflikten. Att man skall kunna verbalisera sina egna känslor och hantera dem samt kunna ha mod att vara och stanna i konflikten är också något som respondenterna tycker är betydelsefullt. Se citat nedan;

*”Att lyssna på den andre parten och ta in vad den säger samt förklara vad man själv känner tycker o vill. Att det viktigaste är att båda får fram sina åsikter”*

*”Att lyssna till sig själv och att lyssna till sin vän och därmed öppna för förståelse och ärlighet inför varandras vilja”*

*”Att man kommer ihåg varför man är vänner o inte fokuserar på fel saker.  
Lös konflikter för att kunna fortsätta vara vänner”*

*”Att man skall försöka bli sams, vara rädd om relationen. Svårt att hitta nya vänner”*

*”Kunna förlåta, kunna diskutera kring konflikten”*

*”Behålla lugnet, att våga vara i konflikten”*

*”Inte säga sånt som man ångrar för snabbt, komma ihåg att det kan gå upp och ner för alla människor, lösa konflikten och det går”*

*”Att vara ärlig, lättare sagt än gjort”*

Om respondenterna anser sig vara konflikträdsla eller inte utmynnar i att sex av de femton tillfrågade upplevde sig inte vara konflikträdsla, fem ansåg sig vara konflikträdsla och de återstående fyra menade att de delvis ansåg sig vara konflikträdsla. Här följer utsagor från respondenterna;

*”Nej, det tror jag inte att jag är, jag kan ta en konflikt”*

*”Nej inte rädd för att ta dem men vill inte vara ovän med andra så jag vill att det löses snabbt”*

Exempel på konflikträdsla:

*”Ja absolut, kommer från en sådan familj. Bättre det än att vara för tuff tycker jag själv. Kan vara bra att anpassa sig till tex. patienter /chefen”*

*”Ja, ibland. Det är aldrig roligt med konflikter”*

*”Så där beror på vad det gäller. Tror att det flesta tjejer är det!!! Kanske blir det mindre med åren”*

*”Lite kanske, men ännu mer är jag en människa som inte behöver hamna i konflikter. Umgås inte med bråkiga människor!!!”*

### **Lärdomar från konflikten**

Tretton anser sig ha fått en lärdom utifrån konflikter de befunnit sig i. Enbart två har inte kunnat besvara frågan.

Av dessa tretton beskrev fyra att de skall tänka på att vara tydligare vid nästa konflikttillfälle, tre påvisar att det faktiskt går att lösa en konflikt och ytterligare tre av dessa tretton beskriver vikten av att ibland behöva avsluta en relation. Tre svar var av mer situationsbunden karaktär och återfinns därför inte i citaten nedan. Här följer några kommentarer;

*”Att vara tydligare”*

*”Att lyssna på den andre parten och ta in vad den säger samt förklara vad man själv känner tycker och vill. Att det viktigaste är att båda får fram sina åsikter”*

*”Vill kunna våga prata om det jag känner. Våga ge mig in i konflikten”*

*”Känns ändå bra att jag tog kontakt o pratade med henne om det är så att jag skulle uppmärksamma en konflikt i framtiden skulle jag snacka om den”*

*”Att jag har styrka att stå på mig på ett bra sätt. Att det är svårt att lösa konflikter när man är berusad. Att det går att lösa konflikter”*

*”Att man bör tänka sig för varför man gör som man gör”*

*”Att man kan växa ifrån varandra, att man är olika som personer”*

*”Att det är viktigt att ibland avsluta relationer, att det inte alltid är bra att hålla fas vid varandra bara för att man känt varandra länge”*

Utifrån svaren visar respondenterna på att de har reflekterat kring vad de lärt sig ur en konfliktsituation. Flertalet menar att det går att lösa en konflikt dock inte på vilka premisser som helst. De flesta respondenterna anser sig ha upptäckt sina positiva egenskaper i en konfliktsituation med en vän.

### ***Sammanfattande reflektion kring konflikthantering och kompetens***

Konflikthanteringen mellan en av respondenten som säger sig ha mått dåligt i relationen en längre tid då hon försummade sig själv kan ses som en *makt och tvångsstrategi* då de befinner sig i ett beroende förhållande gentemot varandra samt att de pressar varandra genom att de ”tjafsade” som respondenten beskriver det. Respondenten känner att hon troligtvis anpassade sig ”för mycket”, konfliktbeteendet är som hon själv uttrycker det *anpassande*. Det vill säga att hon är mycket samarbetsvillig och prioriterar vännens behov före sitt egna, något som hon i efterhand ångrar. Om vi återigen utgår från modellen på 12 kan man fastställa att resultatet på denna konflikthantering får nummer ett; det vill säga *seger för ena parten och förlust för den andra* (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

Utifrån tvådimensionella modellen kan man sätta in ett annat exempel från vår studie under beteendemönster *egenintresse*. En respondent beskriver att hon och vännen pratade igenom konflikten som hade uppstått dem emellan. Vennen sa upp vänskapen vilket respondenten tyckte var ok då hon säger sig inte bry sig om relationen bibehölls. De båda vännerna har alltså mer intresse av att försöka tillgodose sina egna behov än att tillmötesgå motpartens. De talar om konflikten men är inte villiga att jobba för att finna en lösning på ett eller annat sätt, därmed hamnar deras konfliktbeteende under *konkurrerande* då de inte är villiga att samarbeta. Med hjälp av modellen på 12 kan man fastställa att resultatet på denna konflikthantering skulle bli nummer fyra; *ingen överenskommelse uppnås*. De båda vännerna har i denna situation två intressen var, innehållet och relationen. Från början är det en beroenderelation men respondenten förmedlar att de båda vännerna har vuxit ifrån varandra och att de inte har samma gemenskap vilket kan leda till att relationen inte blir det viktigaste målet i denna konflikt. Innehållet i konflikten handlade om att vännen hade känt sig bortprioriterad och att de båda vännerna värderade relationen olika (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997).

I vår studie väljer respondenterna till största del att hantera en konflikt genom att argumentera eller att ta avstånd och inte befattas med den. En konflikthantering av tydlig *defensiv* strategi är när en av respondenterna och hennes två vänner befinner sig på en restaurang för att ha en trevlig kväll tillsammans. Underförstått menar vår respondent att alla är medvetna om att den tredje vännen känner sig som "femte hjulet" i denna relation. Efter en lång dag känner respondenten och den andre vännen sig redo för att gå hemåt efter middagen, vilket den tredje personen ställer sig kritisk till och menade att det var underförstått att de skulle ut och dansa. En konflikt uppstår, var och en går hem till sig. Respondenten tar upp konflikten själv då hon upplever att den tar mycket kraft. De talar och beslutar sig för att inte låta något så bagatellartat få ta så mycket tid och energi. Den faktiska konflikten ignoreras då den upplevs svårhanterlig och man lägger istället fokus på en mer lätthanterlig konflikt. Man kallar den här konflikthanteringen för *harmonimodellen*. Med hjälp utav Blakes och Moutons (1964) *tvådimensionella modell* hamnar dessa vänners konflikthantering under den *undvikande*, alltså man lägger gärna "locket på" och har lite omsorg om såväl sina egna som andras intressen. Själva bortträngningen och undvikandet av en konflikt bör uppmärksammas då den kan ta lika mycket energi som ett utagerande av konflikten kan ge upphov till. Den bakomliggande konflikten synliggörs inte men själva energiuttaget stegrar ändå. Det går att lösa en konflikt men ju mer den får fortskrida desto svårare blir det att hitta en lösning som alla finner tillfredsställelse i (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997). Många i vår studie visar ett undvikande beteende gentemot konflikterna de befunnit sig i för att på så sätt bibehålla relationen. Det visar sig att sju stycken respondenter har brutit en relation på grund av en konflikt som inte synliggjorts. I Lundgrens (1995) studie visade det sig att några respondenter sagt upp vänskapen på grund av tillsynes all dagliga småsaker som orsakat konflikten, man kan ställa sig frågan om så även var fallet i vår studie (Lundgren 1995).

Då de reflekterar kring deras egna positiva handlingar under sin konfliktsituation var det att de "stod på sig" och var tydliga vilket vissa ansåg vara något de även skulle vilja bli bättre på. Om man skall vara uppriktig i en kommunikation innebär det att vara i en känsla och att kunna uttrycka den, vilket våra respondenter också ger uttryck åt att det skulle vilja förbättra (Edling 2002). Men det är också viktigt att bekräfta motpartens budskap vilket våra respondenter inte verkar ha reflekterat kring i så hög grad, ändå förtydligar de vikten av att vara tydlig. Detta kan ses som en subjektiv uppfattning om man uppfattar motparten som tydlig eller ej, det är således här vi ofta går varandra förbi och missförstånd uppstår (Brännlund 1991). När våra respondenter sedan ser till sin väns handlande framkom det att de ville att vännen skulle vara bättre på att lyssna, återigen kommer Brännlunds (1991) beskrivande av bekräftelsens betydelse i fokus. Om vi bekräftar varandras budskap visar vi på att vi lyssnar på varandra och tydlighet skapas vilket våra respondenter efterfrågar. Vidare framkommer det att de uppskattar vännens förmåga att kunna visa sina känslor, detta visar på en förmåga av att känna trygghet vilket uppringas av tillit till varandra. Grunden till förmågan att kunna känna tillit läggs redan under anknytningsfasen detta ger som Stierlin (1977) beskriver en acceptans och en öppenhet i relationen och generellt visar respondenterna att de besitter en sådan relation. Även i de fall där respondenterna valt att bryta och lämna relationen kan man ändå utkristallisera en grundtrygghet i vänskapen. Men i dessa fall ser vi ett *undvikande* konfliktbeteende då parterna väljer att ligga lågt med såväl samarbete som självhävdelse, vilket i vår studie har lett till att vänskapen har runnit ut i sanden. I enstaka fall har vännerna sedan hittat tillbaka till ursprungsrelationen och det är då som konflikten har tydliggjorts (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997). Det är alltså inte alltid att en konfliktlösning måste lösa den aktuella konflikten utan just att den synliggörs som förhindrar

rigida vanor, ger insikter och skapar nya intryck som berikar relationen (Lennéer-Axelsson & Thylefors 2003).

Konfliktkompetensen bland våra respondenter grundläggs redan när de var små då deras strategier och reaktionsmönster utvecklades, även deras personlighet reflekterar deras konfliktbeteende (Havnesköld & Mothander 2003). De reflekterar själva över vikten av att våga vara i en konflikt som något de vill utveckla. En av dem tar upp tron på att en positiv erfarenhet genom ett lyckligt slut på en konflikt kan leda till att man i kommande situationer inte uppfattar konflikter som något farligt och oroväckande. Frågan kan ställas vad hon menar med ett ”lyckligt slut”, är det att konflikten skall lösas eller är det förmågan att klarlägga den. De har en tro på att acceptans och respekt skapas genom att våga konfrontera. Maltén (1998) berör människors generella obehag av konflikter som gör att man förnekar dess existens. Det är positivt att våra respondenter reflekterar över detta dock verkar det inte som de vill eller orkar bearbeta detta obehag då de istället ignorerar problemet och låter det i vissa fall rinna ut i sanden. En konflikt som inte berörs kan förr eller senare komma upp till ytan och kan då lättare involvera andra parter och konflikten kan då således bli större.

En tredjedel av våra respondenter säger sig vara konflikträdsla, de använder sig av en *undvikande* strategi. De tar bland annat upp att de undviker att umgås med bråkiga människor eller vill inte framstå som för tuffa och besvärliga. Man kan utifrån svaren knyta an till att de upplever att en konflikt inte sällan är sammankopplad med obehag.

De som inte anser sig vara konflikträdsla bör hamna i den *vitaliserande, interaktiva* strategin som ser att konflikter är något som leder till positiva effekter eftersom det senare skapar eftertanke och lett till förnyelse. Dock verkar det som om en del av dessa respondenter har ett obehag för ordet konflikt då de bland annat uttrycker att det inte tycker om att vara ovänner. De kopplar alltså ordet konflikt som något negativt genom ordet ”ovänner” (Maltén 1998). Hälften av dem som inte anser sig vara konflikträdsla har brutit en relation på grund av en konflikt. Något som respondenterna tar upp är att man ibland bör vara stark nog att bryta en relation då man egentligen inte finner relationen tillfredställande på ett eller annat sätt. Dryga hälften av våra femton respondenter uttrycker ändå en stor rädsla att förlora en vän genom en konflikt. Rubin (1987) menar att det inte är så lätt att bryta en vänskapsrelation då den har en stor betydelse i våra liv. Hon tror att kontakter med vänner, om det så är med ett kort någon gång ibland, skapar en viktig psykologisk funktion för oss människor. Att våra respondenter vågar uttrycka denna rädsla att förlora en vän är inte konstigt då de en gång har identifierat sig med sin vän som har blivit en del av jaget och på så sätt spelar en viktig roll i deras utveckling. Lennéer-Axelsson (1996) vidhåller dock att en vänskapsrelation som har tappat öppenheten lättare gör att en relation rinner ut i sanden vilket även våra respondenter påvisat. Intressant är att de flesta respondenterna som deltagit i vår studie tycker att det mest centrala när man befinner sig i en konflikt är att kunna lyssna, att vara ärlig samt att kunna lösa konflikten, frågan är hur de skall kunna komma till en löning om de inte vågar vidröra konflikten.

Konflikträdsla som några av våra respondenter uttrycker kan också ses som en rädsla över den ångest de har över sina valmöjligheter, vilket tydliggör deras egen frihet. Konflikter handlar om de val vi kan göra och vår självbild utmanas på så sätt när vi uttalar våra egna idéer, behov och åsikter högt. Våra respondenter behöver både kunna öppna och sluta sina gränser i förhållande till

sin vän i den aktuella konflikten. Genom konflikter mognar vi men det är också den mognad vi behöver för att kunna lösa konflikterna menar Lennéer-Axelsson och Thylefors (1997).

Flertalet respondenter anser sig ha fått lärdomar utifrån den konflikt som de befunnit sig i, de säger sig då bland annat ha lärt sig att det går att lösa en konflikt. De belyser förmågan av att vara lyssnande, bekräftande men samtidigt kunna uttrycka sina egna behov. Man bör alltså vara flexibel i sin konfliktkompetens vilket i sin tur skapar goda förutsättningar i en relation (Lennéer-Axelsson & Thylefors 1997). När det kommer till fortsatt konfliktkompetens så vill hälften lära sig att ta upp konflikten, det kan ses som att de är villiga att jobba med sin konflikträdsla. Anmärkningsvärt är att de återstående inte vet vad de vill förbättra i sin konflikthantering, det kan ge uttryck åt att det inte är medvetna om hur de agerar i dagsläget. De har kanske helt enkelt inte tänkt på hur de agerar i en konfliktsituation vilket faktisk är en förutsättning för förändring. En annan aspekt som respondenterna belyser är förmågan att behålla lugnet och inte förstora situationen, åter igen belyses vikten av att vara tydlig. För när känslor är med i bilden, vilket alltid är fallet, och tydlighet inte finns kan det leda till missförstånd och konflikter. Det är våra känslor som får oss att agera destruktivt eller konstruktivt i en konfliktsituation. (Nilsson & Waldemarson 2007). En respondent benämner vikten av att veta vad en konflikt *egentligen* innebär. Det intressanta är att det endast är en informant som belyser detta, då flertalet har svårt att besvara frågan vad en konflikt är.

## **Diskussion och avslutande reflektioner**

Inledningsvis gör vi en sammanfattning till våra frågeställningar av det resultat som framkommit. Därefter görs avslutande reflektioner för att sedan lyfta fram några förslag på vidare forskning.

### ***Sammanfattande svar på frågeställningarna***

#### **Vilken betydelse får konflikter och hur hanteras dem i en vänskapsrelation?**

Konflikternas betydelse i en vänskapsrelation är många men det som vi tycker är mest framträdande är att respondenterna tycker sig komma närmare sin vän då konflikten har lyfts upp. Oavsätt konfliktens utgång. Vänskapsrelationen stärks av att konflikten benämns och bidrar till en ökad förståelse för varandra. Att kunna bryta en relation blir också belyst och detta kan hjälpa att rigida roller bryts. Dock är det få personer som vågar bryta en vänskapsrelation på ett tydligt sätt utan låter istället relationen rinna ut i sanden då förmågan att belysa en konflikt är begränsad. En annan betydelse som en konflikt kan ge är en tredje parts inblandning något som inte är helt ovanligt. Problem kan lätt uppstå då en tredje vän aldrig kan vara neutral i en konflikt mellan två vänner. Oftast känner sig någon av parterna i konflikten orättvist behandlad och konflikten kan då eskalera.

Det vanligaste sättet att hantera en konflikt verkar vara att inte benämna den. För stunden känns detta kanske som en lättare utväg men denna hantering av en konflikt kräver mycket energi. Väljer man dock att belysa ett problem i vänskapsrelationen tar man vanligtvis upp en mer lätthanterlig konflikt för att slippa ta i det svåra. Vanligen lämnar man tid för eftertanke och reflektion innan man tar upp konflikten, detta på både ont och gott. Vissa har en tendens att ”egga upp” sig och förstora situationen medan andra har benägenhet för att se klarare på konflikten.

### **Vad kännetecknar de konflikter som uppstår i vuxnas vänskapsrelationer?**

Missförstånd är det tydligaste kännetecknet för en konflikt i vuxnas vänskapsrelationer. Känslan av att inte vara tydlig nog finns hos flertalet respondenter. Att välja ett mer ”finkänsligt” sätt att benämna problemet för sin vän verkar ofta leda till att missförstånd uppstår. Det som verkar vara genererande för konflikter i vuxnas vänskapsrelationer är alltså en bristande kommunikation. Bristen på bekräftelse av att man förstått sin väns resonemang verkar också vara en bidragande orsak.

Två definitioner som också kännetecknar konflikter som uppstår i vuxnas vänskapsrelationer är svek och avundsjuka. Tillit och svek kan sägas vara tätt sammanhängande. Brister tilliten som är grogrunden till en vänskapsrelation kan känslan av svek uppstå. I en parrelation finns tydligare regler och båda vet vad som gäller medan det i en vänskapsrelation kan bli svårare då vi aldrig kan kräva total trohet av en vän. Missunnsamhet för framgångar och kärleksrelationer verkar bidra till avundsjuka vänner emellan. Dessa områden verkar beröra oss något mer än andra och kan bli som en ”kil” i vänskapsrelationen.

### **Vad anser respondenterna vara orsakerna till att en konflikt uppstår i en vänskapsrelation?**

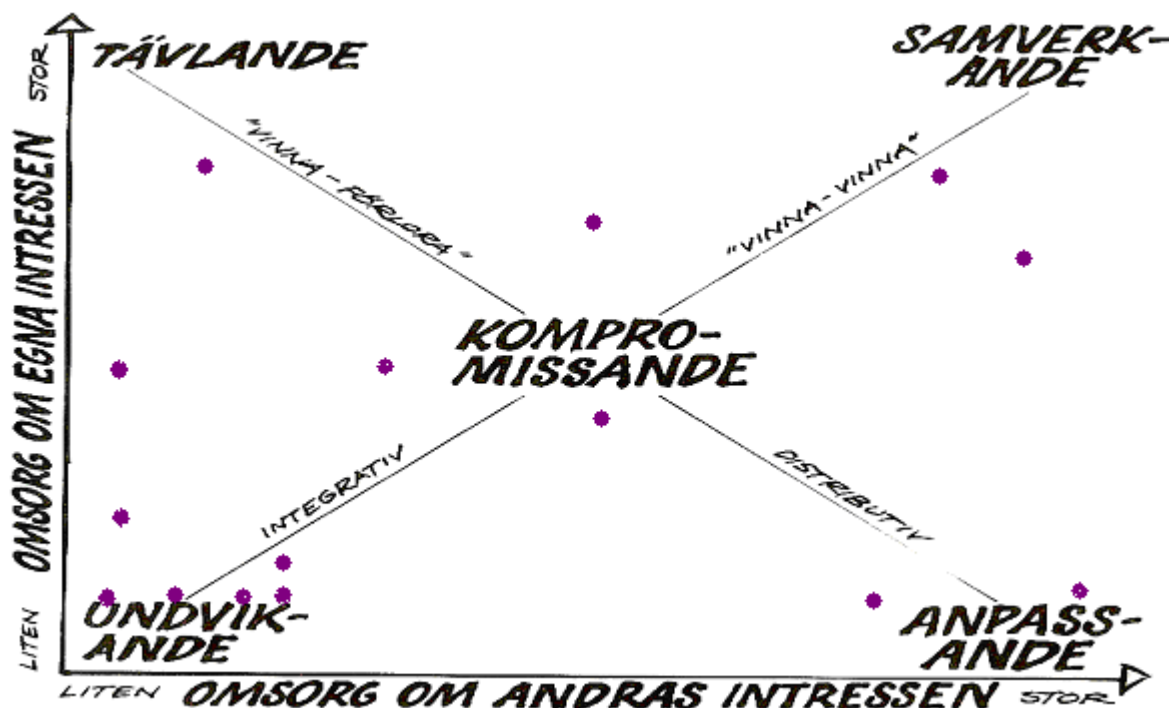
Det som gör att konflikten kommer upp till ytan är oftast känslan av att situationen är ohållbar. Det vill säga att konflikten ligger under ytan och ”stör” relationen. För att kunna komma vidare samt bevara en positiv och sund vänskapsrelation krävs det att man reflekterar och benämner konflikten. Ibland kan det också av egoistiska skäl kännas ohållbart och man känner behovet av att få ur sig sina känslor även om det inte leder till något konstruktivt. Även prioritering av vänskapen upplevs vara något som kan frambringa en konflikt. Ett exempel på detta kan vara vänner som haft en tät kontakt och där den ena parten värdesätter denna kontinuerliga kontakt medan den andre uppskattar en mer sporadisk. Här återkommer vikten av att vara tydlig i sin kommunikation då flertalet ändå benämner den positiva betydelsen av att en konflikt kommer upp till ytan.

### ***Avslutande reflektioner***

Under arbetets gång har vi kommit till insikt att såväl våra respondenter som vi själva och våra närmaste vänner inte har reflekterat kring våra egna konflikter och hanteringen av dessa i så hög grad. Upplevelsen av att en situation ”bara inträffar” eller ”bara blir” är större än själva funderingarna kring *varför* det händer. Varför rann relationen ut i sanden? Varför har vi svårt att kommunicera? Varför mår jag som jag gör i den här relationen? Under en av våra första handledningsträffar fick vi möjligheten att rannsaka oss själva genom att prata öppet om erfarenheter kring egna konflikter och vårt sätt att handtera dessa. Detta för att få en förståelse för den situation vi sätter våra respondenter i då de ska svara på känsliga och kanske svåra frågor. Trots vårt tidigare intresse för konflikthantering fick vi ett uppvaknande kring vårt eget handlande då vi fick gå ännu ett steg djupare i analyseringen av oss själva. En fråga som inte sällan dykt upp när vi har talat om vår studie med andra är om vi har hamnat i konflikt med varandra under arbetets gång. Flertalet säger skämtsamt att det skulle vara genant att skriva ett arbete om konflikthantering och sedan själva inte kunna hantera konflikterna som uppkommer under arbetet och på så sätt aldrig slutföra uppsatsen. Och visst har vi haft lätthanterliga konflikter, och visst har vår kunskap stärkts och utvecklats men dock inte att förglömma; våra

känslor styr vårt agerande även om man vet hur man *bör* handla i en specifik situation kan känslorna ta överhand. Men med just den kunskapen blir det lättare att stanna upp och tänka efter varför man handlar som man gör.

Flertalet i vår studie upplevde en konflikt som ett stort gräl. Något som vi fann intressant och som vi här vill belysa är att personer i studien anser att de inte är konflikträdde samtidigt som de senare påstår att de aldrig har befunnit sig i någon konflikt. Vi finner det paradoxalt då det är ofrånkomligt att aldrig ha befunnit sig i en konflikt. Som en respondent uttryckte det; "... jag umgås inte med bråkiga människor". Vi upplever att det är "fint" att inte vara konflikträd, det är en egenskap man inte vill bli förknippad med. Dock tänker vi utifrån vårt resultat att flertalet är just konflikträd. Därför valde vi att utifrån den tvådimensionella modellen på sidan 12 placera ut våra respondenter för att på så sätt få en bättre överblick. Vi utgick ifrån deras senaste konflikt, se bilden på nästa sida.



(Lennér-Axelsson & Thylefors 1997 sid. 89)

Man kan se att flertalet befinner sig med en dragning åt vänster vilket innebär en mindre omsorg om vännens intresse. Dock ligger även flertalet av respondenter med en dragning neråt vilket visar på en liten omsorg om sitt eget intresse. En tredjedel av respondenterna visade på en tydlig *undvikande strategi*. De beskrev osäkerhet, rädsla eller undvikande inför konflikten och väljer att ligga lågt med såväl samarbete som självhävdelse. Av dessa fem personer anser sig ingen ha avslutat en relation, i ett fall då relationen ändå rann ut i sanden säger respondenten att det var på vännens initiativ. Samtidigt bör man ha i åtanke att konflikter som är av mer bagatellartad karaktär kan vara bättre att inte lyfta fram då vi tror att det kan ge mer skada än nytta om konflikthanteringen inte skulle lyckas. Ibland kan det innebära att konflikten blir löst inom oss



själva istället då vi avgör om vi vill förlåta eller acceptera det som inträffat. Vi tror att det är bra att kunna sålla bort de obetydliga konflikterna då många konflikter kan ha en bagatellartad upprinnelse från början. Det kan sedan komma att urarta till något svårgreppbart utifrån att dessa sammankopplas med något som har hänt tidigare. Det är först när de många små konflikterna blir en stor konflikt som det inte längre går att hålla tillbaka utan locket lyfts av. För dem som uttrycker att de inte har konflikter ligger det en hel del under ytan tror vi.

Vid konflikter har alla rätt utifrån sin egen synvinkel och upplevelse. Vi kan rent fysiskt vara placerade i samma rum men det kommer ändå att uppfattas olika utifrån individen och dess förförståelse. I en konflikthanteringsituation behöver parterna ges möjlighet att förstå varandras subjektiva världar, göra en analys av låsningen och hitta en kompromiss. Konflikthantering är inte så lätt, det är en balansgång mellan egna och andras intresse och någonstans där står vi oss själv närmast. Det är inte bara konflikter gentemot andra människor som vi ska jobba med utan det är egna inre konflikter vi också tampas med.

Det förvånade oss att de stereotipa könsmodellerna lyste så tydligt igenom när respondenterna talade om kvinnors respektive mäns sätt att hantera konfliktsituationer. Vi förstod att de skulle finnas kvar men inte så framträdande. Kvinnors egenskaper förklarades nästan enbart genom negativa ordalag. Vi lekte med tanken att göra de egenskaper som tillskrevs kvinnorna till manliga istället och vise versa. Det skulle kanske då kunna se ut såhär; manliga egenskaper då det gäller att kunna hantera konflikter – analyserande, ser detaljerna och grundlig. Kvinnornas egenskaper skulle kunna bli – enkelspåriga, inte känslösa och vågar inte ta i det som är besvärligt. Det vi vill säga med detta är att de egenskaper som tillskrivs män i större utsträckning är av positiv karaktär och det är intressant att ställa sig frågan hur detta kommer sig.

Vår hypotes var att flertalet människor inte anser sig ha konflikter i vänskapsrelationer utan ser det som ett förekommande fenomen främst på arbetsplatser och i parrelationer. Vi tycker att hypotesen till viss del har erhållit empiriskt stöd. Vår studie tycks påvisa svårigheterna med att beskriva konflikter i vänskapsrelationer då respondenterna inte tycker sig ha några sådana. Det framgår med tydlighet att respondenterna inte funderat runt konflikter i vänskapsrelationer och de fann intervjuformulär-guiden mycket givande. Dock belyser några personer att de hellre hade gjort en intervju med oss personligen då det kändes jobbigt och var för känslösamt att bara skriva ned svaren. Vi tror att vi har väckt många tankar och känslor kring respondenternas handlande i relationer med vänner. Vi hoppas att våra frågor kan ha hjälpt dem att bli mer observanta och medvetna på sitt eget handlande och tydliggör deras konflikthantering för framtida konflikter. Avslutningsvis kan vi konstatera att den här studien påverkat även oss på flera olika plan.

### ***Förslag till vidare forskning***

Då vi i vår litteratursökning fann en stor lucka vad det gäller konflikter i vänskapsrelationer, såväl kvinnliga som manliga, finns det en poäng i att brädda kunskapen inom området. Fokus bör ligga på vänskapsrelationer då tidigare forskning bygger på konflikter i parrelationer eller arbetsgrupper. Området unga vuxna, här menar vi ett åldersspann mellan 25-35 år, är en grupp som är underrepresenterade i forskningssammanhang. En infallsvinkel skulle kunna vara skillnaderna mellan manlig och kvinnlig vänskap men också vänskap *mellan* könen. Kan det

finnas en vänskapsrelation mellan en man och kvinna utan en sexuell underton? Det största hindret till en vänskap över könsgränserna är just sexualiteten menar Lundgren (1995)

En annan infallsvinkel kan vara vänskap mellan olika åldrar. Som en av våra respondenter uttrycker sig; *"Finns ju många vuxna tonåringar och omogna vuxna..."*. Intressant är vad som gör att man kan befinna sig på samma mognadsnivå fast ålderskillnaden är stor. Är det så att den gemensamma upplevelsen skapar starka vänskapsband mer än något annat?

## Källförteckning

### *Referenser*

- Broberg, Anders/Granqvist, Pehr/Ivarsson, Tord/Risholm-Mothander, Pia (2006): *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och Kultur
- Brännlund, Lasse (1991): *"Konflikthantering – handbok för realister"* Stockholm: Centraltryckeriet AB
- Dahmström, Karin (2005): *Från datainsamling till rapport – att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Edling, Lars (2002): *Kompissamtal, kommunikation istället för tystnad eller våld*: Ekelunds Förlag AB
- Esbjörnsdotter, Barbro (2005): *"lär dig förstå och lösa konflikter"*: Stockholm: Bokförlaget Augusti AB
- Gilje, Nils/Grimen, Harald (1995): *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos
- Havnesköld Leif & Mothander Pia Risholm (2003): *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Liber
- Hilmarsson TH, Hilmar (2003): *"Samtalet med känslomässig intelligens. En handledning i konsten att samtala"*, Malmö: Elanders Berlings AB
- Kvale, Steinar (2009): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Kvale, Steinar (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, Sam, Lilja, John & Mannheimer, Katarina (red) (2005): *Forskningsmetoder i socialt arbete*: Lund: Studentlitteratur
- Lennéer-Axelsson, Barbro, (1984): *"Kärlek – om förälskelse, passion och vänskap, svartsjuka och mognande kärlek"* Malmö: Beyronds AB
- Lennéer-Axelsson, Barbro, (1996): *"Männens röster – i kris och förändring"* Stockholm: Natur och Kultur.
- Lennéer-Axelsson, Barbro, Thylefors, Ingela, (1997): *Arbetsgruppens psykologi. Om den psykosociala arbetsmiljön – gruppdynamik, relationer, arbetsroller, ledarskap, konflikter, förändring och personliga olikheter*, Göteborg: Natur och Kultur

Lennér-Axelsson, Barbro, Thylefors, Ingela, (2003): *Arbetsgruppens psykologi. Om den psykosociala arbetsmiljön – gruppdynamik, relationer, arbetsroller, ledarskap, konflikter, förändring och personliga olikheter*, Göteborg: Natur och Kultur

Lundgren, Britta (1995): *Den ofullkomliga vänskapen: en etnologisk studie av nutida vardagsrelationer*, Stockholm: Carlsson

Maltén, Arne, (1998): *"Kommunikation och konflikthantering – en introduktion"*, Lund: Studentlitteratur

Miles M, Huberman A (1994): *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. California: Thousand Oaks

Nilsson, Björn, Waldemarson, Anna-Karin, (2007): *"Kommunikation, samspel mellan människor"*, Stockholm: Studentlitteratur

Rubin B Lillian (1987): *"Bara vänner. Vad vänskapen betyder i våra liv"* Stockholm: Natur och kultur

Skårner Anette, (2001): *"Skilda världar? En studie av narkotikamissbrukares sociala relationer och sociala nätverk"* Göteborg: Kompendiet AB

Stierlin, Helm, (1977): *Mänskliga relationer. Den inre problematiken*, Natur och Kultur

Stukát, Staffan (2005): *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur:

Svenning, C. (2003): *Metodboken*. Eslöv: Lorentz Förlag

Winther Jørgensen, M & Phillips, L. (2000): *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur

## Bilaga 1



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

*Institutionen för socialt arbete*

Göteborg den 18 mars 2009

Hej!

Vi är två Socionomstudenter vid Göteborgs Universitet. För närvarande skriver vi vår C-uppsats som ska handla om konflikter i vänskapsrelationer. Vår tanke är att skapa en förståelse för hur konflikter tar sig uttryck och hanteras. Studien vänder sig till kvinnor mellan åldrarna 28 till 32 år och vi är tacksamma för din medverkan till att skapa kunskap inom ämnesområdet. Din identitet och den erfarenhet du delar med dig av är helt konfidentiell och din medverkan bygger på frivillighet och kan när som helst avbrytas. Uppgifterna som samlas in kommer enbart att användas för forskningsändamål.

Om frågor skulle uppstå kring intervjuguiden är ni välkomna att höra av er till oss via mail eller telefon.

Johanna Ossner, 0761-85 08 06, [johanna.ossner@hotmail.com](mailto:johanna.ossner@hotmail.com)

Emma Nilsson, 0703-47 45 92, [em\\_nilsson@hotmail.com](mailto:em_nilsson@hotmail.com)

Tack på förhand!

Med Vänliga Hälsningar

Johanna Ossner & Emma Nilsson

Göteborgs Universitet

Institutionen för Socialt Arbete

Handledare: Barbro Lennéer-Axelsson

## Bilaga 2

### Frågeguide kring vänskap och konflikter

1. Din Ålder?
2. Din sysselsättning?
3. Vad är viktigt för dig i en vänskapsrelation?
4. Vad tycker du är viktigast att tänka på när man befinner sig i en konflikt med en vän?
5. Vad kännetecknar en konflikt för dig?
6. Vilka är de mest vanliga konflikterna i vänskapsrelationer?
7. Vilka positiva respektive negativa faktorer finns i konflikter mellan vänner?
8. Är dina erfarenheter att män respektive kvinnor hantera konflikter olika i vänskapsrelationer och i så fall hur?
9. Är dina erfarenheter att det är skillnad på konflikter och konflikthantering med en vän som tonåring respektive i vuxen ålder?
10. Har du någonsin brutit relationen med någon på grund av en konflikt?
11. Berätta om den senaste konflikten du har haft med en vän.  
Beskriv också kort om vänskapens tidslängd samt kön.
12. Under hur lång tid varade konflikten från det du började uppmärksamma den?
13. a) Var några fler inblandade i konflikten? Vilka?  
b) Vilken var deras positiva respektive negativa inblandning?
14. Hur kom konflikten upp till öppet samtal mellan er?
15. Vilka var dina känslor och tankar före, under och efter konflikten?
16. Vad tror du var orsaken till att konflikten uppstod?
17. Hur hanterade ni er konflikt?
18. a) Vad var bra respektive mindre bra med ditt eget agerande i konflikten?  
b) Vad var bra respektive mindre bra med din väns agerande i konflikten?
19. Vilka lärdomar fick du utifrån er konflikt?
20. Om du skulle hantera konflikten på annat sätt, hur skulle du då valt att agera?
21. Beskriv en konflikt du haft med en vän som du uppfattade som lätthanterlig.
22. Beskriv den svåraste konflikten du varit med om med en vän.
23. Anser du dig vara konflikträdd?
24. Är det något du skulle vilja utveckla med den förmågan att hantera konflikter?
25. Var är din upplevelse av att besvara på frågor inom det här ämnesområdet?