



LUNDS
UNIVERSITET
Institutionen för psykologi

Var det bättre förr?

En jämförande studie mellan barns och ungdomars
självkänsla år 2010 och 1981-83

Johanna Kajrup och Emma Lilja

Psykologexamensuppsats
Ht 2010. Vol. X (2010):XX

Handledare: Eva Hoff
Pirjo Birgerstam
Examinator: Sven-Ingmar Andersson

Tack

Denna studie skulle inte vara möjlig att genomföra om inte rektorer och lärare öppnat dörrarna till sina skolor och klassrum. Ett stort tack riktas därför till er för ert vänliga bemötande. Vårt varmaste tack ger vi alla de barn och ungdomar som öppenjärtigt medverkat i studien och delat med sig av sin syn på sig själva. Till våra handledare Eva Hoff och Pirjo Birgerstam vill vi rikta ett tack för er professionella vägledning och för att ni generöst delat med er av kunskap och erfarenhet. Tack även till Ingella Kajrup för din välvilliga hjälp med korrekturläsning av uppsatsen.

Abstract

There is a debate going on in both media and research-based contexts concerning the mental health of children in Sweden and whether they feel worse today than they did before. This study examined this question with the aspect of self-esteem in focus and assumed that the self-esteem had declined in the year of 2010 compared to 1981-83. The participants were 235 boys and girls in third, fifth and seventh grade who filled out the self-assessment form "I think I am". The results showed that both boys and girls in all the grades had a significant higher mean ($p < .01$) compared to the children in the 1980's. The subscales "Skills", "Physical characteristics" and "Mental health" showed the largest significant improvements whereas the subscales "Relations to family" and "Relations to others" showed less of significant improvements. The study indicated that the self-esteem of children in Sweden hadn't declined the last decades. Another conclusion was that the debate about mental health should be more nuanced and be more explored from a scientific perspective.

Keywords: children's self-esteem, children's self-evaluation, "I think I am", mental health, comparing study

Sammanfattning

I media såväl som i mer forskningsbaserade sammanhang förs en debatt om huruvida barnen i Sverige mår sämre psykiskt idag. Denna studie närmade sig frågan utifrån aspekten självkänsla och utgick ifrån hypotesen att barns och ungdomars självkänsla hade försämrats år 2010 jämfört med år 1981-83. I studien deltog 235 pojkar och flickor från årskurs tre, fem och sju genom att fylla i självskattningsformuläret "Jag tycker jag är". Resultaten visade att både pojkarna och flickorna i samtliga årskurser uppvisade ett medelvärde som var signifikant ($p < .01$) högre jämfört med barnen på 1980-talet. Delskalorna "Färdigheter", "Fysiska egenskaper" samt "Psykiskt välmående" uppvisade störst ökning medan de övriga delskalorna, "Relation till familj" och "Relation till andra", uppvisade signifikanta resultat i mindre utsträckning. Studien indikerade att självkänslan inte hade sjunkit hos barn i Sverige de senaste decennierna, utan att den snarare tenderade att ha höjts. Slutsatsen var även att debatten om den psykiska hälsan borde nyanseras och utforskas mer ur ett vetenskapligt perspektiv.

Nyckelord: barns självkänsla, barns självvärdering, "Jag tycker jag är", psykisk hälsa, jämförande studie

Innehållsförteckning

Inledning	7
<i>Var det bättre förr?</i>	7
Teori och tidigare forskning	8
<i>Studier om barns psykiska hälsa i Sverige</i>	8
<i>Koppling mellan psykiskt välmående och självkänsla</i>	10
<i>Teoretiska inriktningar och definitioner av självbegreppet</i>	11
<i>Psykodynamiskt perspektiv</i>	11
<i>Socialkognitivt perspektiv</i>	12
<i>Humanistiskt perspektiv</i>	13
<i>Studiens begreppsmässiga utgångspunkt</i>	14
<i>Självkänslans funktion och struktur</i>	14
<i>Självkänslans utveckling</i>	16
<i>Stabilitet i självkänslan</i>	19
<i>Könsskillnader i självkänsla</i>	20
<i>Att mäta självkänsla</i>	21
<i>Studier om självkänslan hos barn i Sverige</i>	22
Syfte och hypotes	23
Metod	24
<i>Instrument</i>	24
<i>”Jag tycker jag är”</i>	24
<i>Demografisk blankett</i>	25
<i>Procedur</i>	25
<i>Deltagare</i>	26
<i>Bortfall</i>	26
<i>Databearbetning</i>	27
<i>Etik</i>	27
Resultat	28
<i>Skillnad i självkänsla</i>	28

<i>Könsspecifika och åldersspecifika skillnader i självkänsla</i>	28
<i>Förändring av specifika aspekter av självkänslan</i>	30
Diskussion	31
<i>Resultatdiskussion</i>	31
<i>Förändringar på delskalenivå</i>	32
<i>Reflektion kring tidigare forskning</i>	34
<i>Metoddiskussion</i>	36
<i>Instrument</i>	36
<i>Procedur</i>	37
<i>Deltagare</i>	38
<i>Bortfall</i>	38
<i>Etik</i>	39
<i>Avslutande reflektion</i>	39
<i>Slutsatser</i>	39
<i>Praktiska implikationer</i>	40
<i>Förslag på vidare forskning</i>	40
Referenser	42
Bilaga 1. Demografisk blankett	
Bilaga 2. Informationsbrev till rektor och lärare	
Bilaga 3. Föräldrablankett	

Inledning

Var det bättre förr?

I media florerar återkommande diskussioner och antaganden om en ökad psykisk ohälsa bland barn i Sverige. Emellanåt hävdas dock det motsatta, det vill säga att våra barn faktiskt mår bättre idag. Dessa motsägelsefulla uttalanden skapar förmodligen en nyfiken fråga hos många av oss; var barnens psykiska välbefinnande egentligen bättre förr?

Den mediala debatten tycks vara tämligen likriktad i sitt antagande om en ökad psykisk ohälsa bland barn och ungdomar (Kalin, 2010; Lann, 2010; Nannini Nilsson, 2008; Nordqvist, 2003). Även i litteraturen kan vi läsa om samhällsförändringar och den negativa inverkan som dessa har på individen. Johnson (2003) menar att det har skett stora förändringar i samhällets ekonomiska struktur de senaste decennierna. Människor är mer individ- och självcentrerade idag och de flyr allt oftare till en privat sfär. Människans identitet genomgår en förändringskris, med en ökad ensamhet och ett minskat relaterande till verkliga människor som följd. Dagens individer kännetecknas av ett sökande efter perfektion både gällande utseende och talang. Vi värderar oss efter yttre kriterier och ideal och vill bli sedda och bekräftade till varje pris. Detta utnyttjas av media och den kommersiella skönhetsindustrin som spelar cyniskt på den tomhet och de begär som uppstått hos de unga som ett resultat av förändringar i familjestrukturen, samhället och kulturen i stort (Johnson, 2003). Hur fysiskt attraktiva vi är tycks avgöra hur värdefulla vi är som personer (Harter, 2006). Barn och unga anses vara mycket mottagliga för omgivningens signaler och sociala koder och deras identitet och självvärde fluktuerar i takt med dessa signaler. Det är inget nytt fenomen att ha förebilder, men skillnaden är att medias budskap inte längre skiljer mellan barnens och de vuxnas värld och att barnen idag vill likna vuxna ideal. Det är särskilt oroande att till och med tre- fyraåringar nu allt oftare vårdas för stressyndrom, vilka tidigare inte förekom hos barn under tio år. Allt fler visar redan i förskoleåldern tecken på trötthet och irritabilitet och vårdas för depression (Johnson, 2003). Köerna till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) blir längre, telefonsamtalen till BRIS blir fler och försäljningen av läkemedel ökar (Beckman & Hagquist, 2010).

Ahrne, Roman och Franzén (2003) menar att kärnfamiljen som norm luckras upp alltmer och skilsmässorna och separationerna tilltar i antal. Vid millennieskiftet bodde var tionde ettåring och drygt var fjärde sjuåring med en ensamstående förälder. Samtidigt menar författarna dock att trenden visar på ett ökat umgänge mellan barnen och deras pappa och att

barnen omväxlande bor hos båda föräldrarna. Det har skett en gradvis förändring av familjestrukturen och alternativa familjeformer har blivit vanligare.

Mer tvetydiga mediala rapporter om hur det egentligen står till med barns psykiska hälsa publiceras emellertid också (Wallström, 2010). Lars Dencik, professor i socialpsykologi, hävdar i en tidningsartikel att rapporterna om den ökade psykiska ohälsan hos unga svenskar bör ses med viss skepsis. Han menar att vi har utvecklat en klagokultur i Sverige och att vi tillåter oss att må dåligt och söka sjukvård. Vi har höga förväntningar på oss själva och på vårt mående och tenderar att betrakta oss som sjuka ifall vi inte är friska, glada och potenta. Vi kan tala om våra bekymmer och barnen kan beklaga sig till sina föräldrar i större utsträckning. Att vi generellt får barn senare och är färre barn per familj medför att föräldrarna är mer ansvarskännande och tillgängliga för sina barn (Carling, 2009).

Lars H Gustavsson, barnläkare, och Lennart Köhler, professor emeritus i barnhälsovetenskap, uttalar sig om att våra svenska barn mår bättre än någonsin (Brinkemo & Wagner, 2010), att de är bland de friskaste i världen och att de är mer involverade i dagens samhälle (Beckman & Hagquist, 2010).

Rådande debatt väcker frågan om vilken av dessa bilder som överensstämmer med verkligheten. Var den psykiska hälsan hos barn i Sverige egentligen bättre förr, eller mår de minst lika bra idag? Fenomenet psykisk hälsa är ett komplext och mångfacetterat begrepp och denna studie ämnar undersöka frågan utifrån aspekten självkänsla och självvärdering. Denna aspekt tycks inte nämnas i rådande debatt, vilket väcker en nyfikenhet kring självkänslans utveckling de senaste decennierna.

Teori och tidigare forskning

Studier om barns psykiska hälsa i Sverige

Den mediala debatten om den ökade psykiska ohälsan grundar sig vanligen på uttalanden ifrån eller forskning utförd av tongivande myndigheter i samhället. En redogörelse för dessa yttranden följer därmed nedan.

Kungliga Vetenskapsakademien (2010) rapporterar att vissa aspekter av den psykiska ohälsan, exempelvis nedstämdhet och oro, ökade hos ungdomar mellan 1985 och 2005. Andelen flickor med dessa symptom har under denna period dubblats eller tredubblats i vissa fall och pojkarna följer flickornas uppåtgående trend även om betydligt färre av dem känner nedstämdhet eller oro. Med undantag av 15-åriga flickor så var livstillfredsställelsen däremot relativt oförändrad sedan 1985 och rapporterades som god eller mycket god hos de allra flesta.

Kungliga Vetenskapsakademien grundar sina uttalanden på en systematisk litteraturoversikt samt föredrag och diskussioner från en konferens om barns psykiska hälsa. Kunskapsöversikten inbegriper sju olika dimensioner av psykisk hälsa och baseras på olika enkätundersökningar. Kungliga Vetenskapsakademien poängterar dock att det finns anmärkningsvärt lite forskning om förändringar i barns psykiska hälsa.

Socialstyrelsen, Skolverket och Statens folkhälsoinstitut hävdar i en rapport att psykisk ohälsa är ett allvarligt hälsoproblem bland barn och ungdomar (Thullberg, Wigzell & Ågren, 2004). Likaså menar BRIS (2008) i sin årliga rapport att våra barn och ungdomar mår sämre psykiskt och att detta gäller framför allt unga flickor.

På Socialstyrelsens (2010) hemsida gör de gällande att den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar har ökat de senaste årtiondena. Det har blivit allt vanligare att ungdomar är nedstämda, oroliga eller har svårt att sova. På vilken grund Socialstyrelsen gör detta antagande framgår dock inte då någon källa ej anges.

Rapporten ”Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06” är utarbetad av Statens folkhälsoinstitut och utgår från fyra områden: hälsa, levnadsvanor, sociala relationer samt skola. Studien berör flera aspekter inom dessa områden men varje aspekt undersöks endast med ett fåtal frågor. I begreppet hälsa ingår barns välmående och psykiska hälsa och rapporten visar att majoriteten av skolbarnen anser att de har en bra hälsa. Sett över tid har de självrapporterade psykiska besvären däremot ökat genom åren. Besvär som att känna sig nere, ha svårt att somna, känna sig nervös eller ha huvudvärk blev vanligare bland flickor och pojkar i årskurs fem och nio mellan 1985 och slutet av 1990-talet. År 2005 bröts dock trenden med den ökade psykiska ohälsan i samtliga åldrar och för båda könen med ett undantag; andelen 15-åriga flickor som angav att de hade två eller fler psykiska besvär minst en gång i veckan fortsatte att öka. År 2009 mådde barnen i årskurs fem lika bra eller till och med något bättre än vad femmorna gjorde tjugo år tidigare. Bland de äldre barnen var utvecklingen däremot inte lika gynnsam (Danielson, 2006). Ovanstående rapport ligger även till grund för avsnittet om barns psykiska hälsa och välbefinnande i Socialstyrelsens folkhälsorapport (Socialstyrelsen, 2009).

Beckman och Hagquist (2010) redovisar och granskar olika samhälleliga aktörers bild av barns och ungdomars psykiska hälsa i sin rapport ”Hur mår barn och ungdomar i Sverige?”. Baserat på underlag från riksdag, regering och myndigheter såväl som forskning och media fokuseras analysen främst på psykosomatiska faktorer (exempelvis huvudvärk eller magont) och på psykosociala besvär (exempelvis nedstämdhet, oro eller sömnproblem). I granskningen framkom att forskningen pekar på att svenska ungdomar i det stora hela mår bra men att

självpupplevd stress och psykisk ohälsa blivit vanligare särskilt bland flickor och unga kvinnor. Medias bild visade sig däremot vara entydig gällande antagandet om en ökad psykisk ohälsa. Beckman och Hagquist hävdar dock att många källor återkommer och tycks cirkulera hos de olika aktörerna. På så sätt blir samma källor aktuella om och om igen och de återkommande larmrapporterna kan vara missvisande. Medias förstoring och snedvridning av uttalanden baserade på dessa källor är anmärkningsvärd, enligt författarna, och kan eventuellt leda till att slutsatser överdrivs. Beckman och Hagquist menar att det är vanligt förekommande att media inte anger någon källa som grund för sina uttalanden. Huruvida experter på området uttalar sig utifrån sina subjektiva åsikter eller utifrån forskning framgår sällan, men vanligen så baseras de på förstnämnda. Beckman och Hagquist drar slutsatsen att forskningsunderlaget på området är litet och att det råder brist på säkerställda resultat kring barn och ungdomars psykiska hälsa och hur denna har förändrats de senaste decennierna (Beckman & Hagquist, 2010).

I ovan nämnda forskning har ingen inkluderat fenomenet självkänsla eller självvärdering specifikt i sin undersökning av barns psykiska hälsa i Sverige.

Koppling mellan psykiskt välmående och självkänsla

Det psykiska måendet är tätt knutet till hur individen värderar sig själv och detta samband mellan självkänslan och den psykiska hälsan är väldokumenterat (Assarsson-Lod, 2006; Baumeister, 1999; Gaylord-Harden, Mandara, Ragsale & Richards, 2009; Harter, 2006; Joycy, Maureen, Polly & William, 2010; Ouviaen-Birgerstam, 1999; Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham, 1995; Smedler & Tideman, 2009). Det finns även indikationer på att en sämre självkänsla hos barn förknippas med högre nivåer av upplevd stress (Lidman, 2008). Utöver självkänslans mer direkta roll, vilken påverkar vårt välmående med hjälp av attityder, så har den också en indirekt medierande roll för hälsan. Låg självkänsla ligger ofta i någon grad bakom sociala och psykologiska problem såsom ångest, depression, olika sorters missbruk, skolsvårigheter, våldsbeteende och självmordsbenägenhet. En person med inre grundtrygghet och tillräckligt med bekräftelse i bagaget hyser obetingat positiva tankar om sig själv och de dagliga åtagandena och relationerna till andra präglas av optimism, hopp och lycka. Allvarliga brister i självkänslan kan exempelvis leda till utvecklandet av depressioner och denna koppling mellan låg självkänsla och depression stöds av många forskare (Baumeister, 1999; Harter, 2006; Johnson, 2003; Joycy et al., 2010; Seligman et al., 1998). Forskning har också visat att låg självkänsla har samband med självskaðebeteende hos flickor (Karlsson, 2005).

Vidare så relateras positiv självkänsla till livstillfredsställelse hos barn i grundskolan (Wang, 2005).

Utifrån ovanstående kopplingar mellan psykiskt välmående och självkänsla tycks en undersökning av barns självkänsla sålunda vara ett rimligt sätt att indirekt öka kunskapen om deras psykiska hälsa.

Teoretiska inriktningar och definitioner av självbegrepp

Självkänslan är en del av människans självupplevande och olika aspekter av självet har med åren blivit ett väl studerat område. Teorimässigt förekommer det många olika perspektiv och inriktningar och på grund av att självupplevandet är ett så komplext fenomen finns idag många olika självbegrepp som används inom de olika perspektiven. Exempel på begrepp är självbild, självkänsla, självvärdering, självuppfattning, självförtroende och självtillit. Begreppen får sina definitioner beroende på den teoretiska kontexten men alla försöker de beskriva och förklara människans självupplevande på olika sätt. De olika teorierna har ibland olika fokus på självupplevandet, vilket även bidrar till mängden begrepp som används inom området. Fokus kommer här att vara på att kort introducera tre perspektiv, nämligen det psykodynamiska, det socialkognitiva och det humanistiska perspektivet. Definitioner kommer att presenteras, främst av begreppen självbild och självkänsla, vilka är de mest studerade begreppen. Först görs emellertid en förklaring av en vanlig uppdelning av självet.

Ofta skiljer man teoretiskt på ”jag” och ”mig” (eng. ”I” och ”me”). ”Jag” ses då som subjektaspekten; individens upplevande av sig själv som subjekt. Denna aspekt av självet kan bara upplevas av individen själv och går inte att beskriva eller mäta (Ahlgren, 1991). Subjektaspekten kan ses som en känslö- och emotionsbaserad dimension av självet; en känsla av ett ”jag”. ”Mig” handlar om att individen ser sig själv som ett objekt; individen tittar på sig själv från ett utifrånperspektiv. Objektaspekten kan också beskrivas som en mer kognitiv dimension av självet till skillnad från subjektaspekten. Självet består av båda dessa aspekter och människan kan skifta perspektiv mellan att se sig själv som ett subjekt eller objekt. När individen börjar reflektera över sig själv övergår jagupplevelsen till den objektiva upplevelsen av självet (Ouvinen-Birgerstam, 1984).

Psykodynamiskt perspektiv

De psykodynamiska teorierna utgår ifrån subjektaspekten och betonar människan som en biologisk varelse med drifter som styr henne (Ahlgren, 1991). Det finns många teoretiker att nämna inom den psykodynamiska inriktningen, bland annat Kohut, Kernberg, Miller,

Winnicott och Stern. Enligt Heinz Kohut är självet allt det som är förknippat med vår person och som vi strävar efter att förverkliga. Han talade också om självobjekt, vilka är de viktiga personer barnet möter under barndomen, oftast föräldrarna (Egidius, 2005). Självobjekten ger oss den spegling och omsorg som krävs för att vi ska utveckla vår självbild och vår självkänsla (Cullberg Weston, 2008). Barnet behöver speglas av andra, få idealisera andra och känna likhet med andra för att självobjekten ska kunna lägga grunden till en sund känsla av själv (Havnesköld & Risholm Mothander, 2002).

Inom det psykodynamiska perspektivet började man under senare delen av 1900-talet överge de klassiska driftteorierna och självet började ses som ett alltmer centralt begrepp för de dynamiska utvecklingsteorierna. Begreppet själv definieras aningen olika av olika teoretiker men gemensamt för den psykodynamiska definitionen är att det finns något konstant i självet.

En psykodynamisk definition av begreppet *självbild* har fokus på att det är individens egen definition av vem hon är; en kunskapsaspekt av självet. Självbilden kan ses som summan och genomsnittet av all faktamässig information en individ har om sig själv. Ett exempel skulle kunna vara: kvinna, 20 år, konstnärlig, svensk, lite överkänslig, läkarstudent och så vidare (Johnson, 2003). Begreppet *självkänsla* skulle ur ett dynamiskt perspektiv kunna förklaras som en privat evaluering av hur värdefull en individ känner sig samt graden av inre tillfredsställelse och tillit till oss själva. Det är den känsla man har inför sig själv. Den finns som ett fundament hos alla och är en intim känsla (Johnson, 2003; Cullberg Weston, 2008).

Socialkognitivt perspektiv

De socialkognitiva teorierna betonar människan som en social varelse. I interaktion med andra människor utvecklas vår identitet, självbild och självkänsla. En förtydligande skillnad till den psykodynamiska synen är att de mer moderna kognitiva teorierna i stort handlar mer om självevaluering, det vill säga individens syn på sig själv som ett objekt som evalueras positivt eller negativt (Harter, 1993). Den socialkognitiva synen utgår från objektaspekten av självet, det vill säga ”mig”-delen av självet (Ahlgren, 1991). Specifikt för objektaspekten är att den handlar om en individs samlade uppfattning om sig själv; hennes självuppfattning, självbild och självvärdering. Objektaspekten likställs ofta med självkänsla (Ouvinen-Birgerstam, 1984).

En återkommande tanke inom de socialkognitiva teorierna är att barnets upplevelse av sig själv formas främst av de känslor som andra reagerar på barnet med. Barnets upplevelse av sig själv utvecklas successivt genom samspel med andra (Ahlgren, 1991). Redan William James, som var verksam på 1800-talet, talade om individen som en aktiv agent i utvecklingen

av självet och med det menade han att det är i samspel och interaktion med andra som utvecklingen sker (Johnson, 2003). Ett annat välanvänt begrepp inom det socialkognitiva perspektivet är Charles Cooleys begrepp ”spegeljaget”, eller ”looking-glass self”. Han syftade då på att i samspel med andra tar individen till sig de andras uppfattning om henne. Individen identifierar sig själv så som andra har identifierat henne (Ahlgren, 1991; Egidius, 2005; Harter, 1993). Individen ”speglar” sig helt enkelt i andras identifiering och spegelbilden inkorporeras sedan i individen. Roy Baumeister och Susan Harter är två av de främsta nutida forskarna inom det socialkognitiva perspektivet. Baumeister tittar främst på självet funktion. Susan Harter är betydande inom barn och ungdomsforskning på just självet och självkänsla (Johnson, 2003).

En socialkognitiv definition av begreppet *självbild* är ett organiserat schema innehållande episodiska och semantiska minnen om oss själva och som kontrollerar processen av information som är relevant för vårt själv. *Självkänsla* brukar definieras som en evaluerande komponent av självschemat. Den handlar om hur individen känner kring att vara sig själv och tänker kring sig själv samt betraktar och respekterar sig själv (Campbell & Lavalley, 1993). Det är en känsla som är baserad på en generell, genomsnittlig känsla av en tids upplevelser av hur man är och vilket bemötande man fått av omgivningen. Känslan grundar sig i både egna och andras värderingar av självet (Johnson, 2003). Ett begrepp som har sina grunder inom den socialkognitiva inriktningen är Banduras begrepp *självförtroende* (eng. self-efficacy). Begreppet handlar om en tillit till individens egen kompetens och förmåga att hantera olika situationer, alltså en situationsbunden känsla av upplevd förmåga (Egidius, 2005). Inom andra teorier används ofta termen *självförtroende* med liknande betydelse; en situationsbunden aspekt av självet som syftar till en förmåga inom ett visst område (Cullberg Weston, 2008).

Humanistiskt perspektiv

Betydelsefulla namn inom detta perspektiv är Rogers, Bühler, May och Maslow och riktningen hade sitt genombrott på 1960-talet. Grunderna finner man i de existentiella och fenomenologiska betraktelserna av människan. De humanistiska teoretikerna menar att självet är en del av vår personliga utveckling och inre växt. De utgår, liksom det psykodynamiska perspektivet, mer ifrån människans subjektiva, inre upplevelse. Självet anses vara ett ”mönster”, en tendens till förändring. Med det menas att självet är en naturlig kraft eller tendens som hjälper till att förverkliga en individs fullständiga potential (Polkinghorne, 2001). Detta är en del i det som är utmärkande för det humanistiska perspektivet, nämligen att självförverkligande och personlig utveckling är det som driver människan (Egidius, 2005).

Självvet ses inte som en statisk, oföränderlig struktur utan som en benägenhet; en drift till att utvecklas till den person man verkligen kan bli. Varje individ har ett inneboende, medfött autentiskt själv som denne strävar efter att nå. Detta är karakteristiskt för just oss människor, att försöka nå sin fulla potential och på så sätt nå självförverkligande. Humanisterna gör en skillnad mellan det faktiska självvet och förståelsen en individ har för sig själv. Det sistnämnda är vad som inom det humanistiska perspektivet definieras som *självbild*; människors förståelse för vem och vad de är. Behovet att få acceptans från andra och krav på att passa in socialt producerar självbilder som förvränger och döljer aspekter av individens sanna, riktiga jag. Självbilden kan antingen vara kongruent eller inkongruent med individens riktiga själv. Här betonas att om självbilden är inkongruent med individens riktiga själv kommer personen inte att kunna förverkliga sig själv till fullo och det själv som de visar upp är ett socialt förvrängt själv. Begreppet *självkänsla* definieras som känslan av egenvärde. Självkänsla får individen genom andras värderingar och acceptans samt genom egen kompetens. Individen har en balans mellan tron på den egna förmågan samt en föreställning om hur andra ser på henne. Självkänslan påverkas både av de egna tankarna och av andras (Polkinghorne, 2001).

Studiens begreppsmässiga utgångspunkt

Komplexiteten i människans förmåga till självupplevande har som tidigare nämnts bidragit till att en mängd olika begrepp används för att försöka förklara och förstå detta fenomen. Denna studie kommer att utgå ifrån begreppen självkänsla och självvärdering. Begreppen användas synonymt och med dessa menas den uppfattning och värdering individen har av sig själv samt den känsla och de tankar individen har kring sig själv och den hon är. Det kommer även att vara objektaspekten av självvet som kommer att vara fokus för denna studie och dess undersökningssyfte.

Självkänslans funktion och struktur

Självkänsla har en viktig funktion för oss människor. Vår förmåga att observera, reflektera och bedöma oss själva är det som gör oss unika jämfört med andra djur. Hade inte förmågan till självreflektion funnits hade inte heller begreppet självkänsla existerat. En viktig funktion hos självkänslan är att styra vårt beteende och de val vi gör. En god självkänsla skyddar oss i svåra perioder i våra liv och att ha självkänsla är psykologiskt lika viktigt som att äta och sova är fysiologiskt (Johnson, 2003). Människan tenderar att fokusera mer på positiva saker, till exempel positiva företeelser om sig själv. Att ha dessa ”positiva illusioner”, denna bias, är en adaptiv och funktionell funktion för vårt psykiska välmående och det verkar som att individer

med låg självkänsla saknar denna tendens till positiva illusioner om sig själv (Baumeister, 1993). Självkänslan gör oss också mer aktiva på så sätt att en god självkänsla gör att vi strävar efter att öka vår status i samhället, att tävla och prestera eller på andra sätt försäkra oss om andras uppmärksamhet och beundran. I vårt samhälle idag kan låg självkänsla skapa problem i form av psykiskt lidande, till exempel ångest, depression, missbruk eller skolsvårigheter (Johnson, 2003).

God självkänsla innebär att man vet vem man är, ser på sig själv med accepterande ögon och vågar stå upp för sig själv; en slags självrespekt där man accepterar den man är (Cullberg Weston, 2008). Det handlar också om att kunna hantera och lita på sina känslor, speciellt de negativa, utan att behöva nedvärdera sig själv (Brodin & Hylander, 2002). Det skulle också kunna ses som att en person med god självkänsla har en stabil grund att stå på. När denne möter motgångar eller svårigheter så faller hon men hon tar sig lättare upp igen och hittar tillbaka till en god balans. Det är som en slags buffert att ha god självkänsla, speciellt mot ångestkänslor och depressionstendenser (Cullberg Weston, 2008). Att ha låg självkänsla kan liknas vid avsaknad av vad Baumeister (1993) kallar "self-love" (självkärlek) och en avsaknad av positiva uppfattningar om sig själv. Det verkar också handla om en avsaknad av tydlig och stabil känsla av vem man är (Baumeister, 1993). Forskare har sett att individer med låg självkänsla har en sämre definierad och mer förvirrad självbild (Campbell & Lavalley, 1993).

Inom det socialkognitiva perspektivet, men även inom andra teorier, talar man ofta om en global självkänsla och domänspecifik självkänsla. De domäner som värderas högst av individen, som betyder mest, är de som har störst påverkan på den globala självkänslan (Harter, 1993; Johnson, 2003). Vilka domäner eller områden som är viktiga kan vara kulturellt betingat men också variera från person till person (Ahlgren, 1991). Exempel på sådana områden och faktorer är kroppsuppfattning, social förmåga i förhållande till familj och vänner, psykiskt välmående eller färdigheter och förmågor. Vissa teoretiker tänker också att individens ambitionsnivå inom området spelar roll för hur mycket det inverkar på självkänslan. Till exempel tänkte sig James att en individs självvärdering bestäms i stor grad av hur hon upplever att hon har lyckats i förhållande till den ambitionsnivå som fanns inom området (Ahlgren, 1991; Harter, 1993). Självkänslan är alltså påverkad av olika faktorer hos olika individer. Alla dessa domäner och områden som en individ finner viktiga bildar tillsammans en grundläggande attityd till sig själv. Individen skapar sig upplevelse av en global självkänsla; en självvärdering av att vara positiv eller negativ som person. De olika områdena och domänerna kan alltså variera mellan olika individer men vissa mönster kan ses

beroende på kontext och ålder. För vissa grupper kan till exempel kön, yrke eller social status vara områden som är viktiga för självvärderingen (Ouvinen-Birgerstam, 1984). Harter (1993) menar att det även spelar roll om domänerna är viktiga för andra i omgivningen, till exempel föräldrar eller vänner. Hennes forskning visar att barns självkänsla är påverkad och beroende av deras upplevelse av självkompetens. Självkompetensen består både av fysisk kompetens och av kognitiv kompetens. En annan stor del av barns självkänsla handlar om att vara omtyckt och socialt accepterad. Det viktigaste för barns självkänsla är att vara duktig i skolan eller i någon sport, vara socialt omtyckt och till sist utseende och uppförande. Utseendet får större betydelse ju äldre barn blir och i tonåren är utseende en viktig faktor som påverkar självvärderingen i stort, speciellt för flickor (Harter, 1993; Johnson, 2003; Ouvinen-Birgerstam, 1999, 1985, 1984). Senare i livet sjunker utseendets inflytande och andra faktorer, så som social position, blir viktigare för vår självvärdering (Ouvinen-Birgerstam, 1984).

Självkänslans utveckling

Självkänslan fluktuerar vanligen under livsloppet med en tämligen hög självkänsla under barndomen, vilken sedan sjunker under tonåren för att återigen stiga under vuxenlivet och avslutas med att sjunka under ålderdomen. Det lilla barnets höga självkänsla sjunker därmed gradvis då det blir äldre (Robins & Trzesniewski, 2005). Enligt Harter (1999) grundas självkänslan hos yngre barn huvudsakligen på åskådliga aspekter såsom att kunna läsa eller hoppa. Någonstans mellan småbarnsåren och tidig barndom (ungefär i tre-fyraårsåldern) kan barnet endast konstruera konkreta kognitiva representationer av observerbara kännetecken av självet. Särskilda färdigheter framhålls (exempelvis springa eller klättra) snarare än generaliseringar kring att vara duktig på sport. Självrepresentationerna är ofta orealistiskt positiva och det unga barnet har en dikotom förståelse av självet på grund av en oförmåga att förstå att det kan besitta karaktärsdrag som är både positiva och negativa.

Då barnet är ungefär fem till sju år är självrepresentationerna fortfarande väldigt positiva och barnet fortsätter att överskatta sin virtuositet. Det börjar dock uppvisa en rudimentär förmåga till att samordna koncept som tidigare varit isolerade. Exempelvis kan det nu konstruera en kategori av förmågor ("Jag är bra på att klättra och är duktig i skolan och jag har vänner både i fotbollslaget och på fritidsgården") (Fischer, 1980; Harter, 1999). Det dikotoma tankesättet kvarstår, men barnet kan börja förhålla de olika representationerna till varandra genom att förstå motsatser (Harter, 2006).

Den höga självkänslan börjar gradvis sjunka i slutet av barndomen (Harter, 1999). Detta skulle kunna förklaras med att barnet i åtta- till elvaårsåldern gör många omfattande kognitiva

framsteg. Barnet kan nu börja integrera positiva och negativa emotioner, vilket leder till mer enhetliga representationer av själv och andra. Synen på sig själv blir mer balanserad då barnet kan tillkännage positiva såväl som negativa attribut av självet. Detta beror förutom på utvecklade kognitiva förmågor även på en ökad förmåga att göra sociala jämförelser. Barnet har nu förmågan att samtidigt relatera ett koncept till ett annat, vilket leder till en utvärdering av självet utifrån jämförelser med jämnåriga kamrater. Självrepresentationerna blir mindre konkreta och barnet tenderar istället att beskriva sig själv utifrån adjektiv såsom ”populär”, ”dum” eller ”hjälpssam” (Harter, 2006). Utvecklingen av kompetens på olika områden blir central under denna period och har en betydande roll för barnets nuvarande och fortsatta utveckling av identiteten, jag-uppfattningen och självkänslan. Barnet jämför sig mycket med jämnåriga för att se om det duger i egna och andras ögon och för att ta reda på vad det vet och kan och hur det uppskattas för detta (Rödström, 1998). Barnet beskriver fortfarande sig själv utifrån sina förmågor, men självattributen är inte lika positiva och de är mycket mer interpersonella eftersom relationer till andra blir en mer framträdande dimension av självet (Harter, 2006). En milstolpe i barnets självutveckling är då det i slutet av barndomen har förmågan att konstruera en integrerad känsla av självvärde (ett globalt själv) istället för enbart domänspecifika självperceptioner. Diskrepansen mellan idealsjälvet och självet ökar med barnets utveckling. Denna differentiering grundar sig i de sociala jämförelserna, barnets ökade förmåga till perspektivtagande och att dess omgivning i regel höjer förväntningarna på barnet. Förutom att barnet införlivar åsikter från viktiga personer i sin omgivning så internaliserar det också det omgivande samhällets normer och värderingar. Dessa förändringar leder i regel till att barnets självkänsla sjunker eftersom det blir mer angeläget om andras åsikter, inser att det inte uppfyller alla förväntningar som finns och att det inte är så mästerligt som det tidigare trott (Harter, 2006).

Tonåren präglas av stora sociala, kognitiva och biologiska förändringar och är därmed en kritisk period för självkänslan (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003). Barnet kommer i puberteten vilket medför påtagliga fysiska förändringar för både killar och tjejer. Detta kan medföra stora påfrestningar, framför allt för tjejer som tycks lägga särskilt stor vikt vid sitt utseende. En kritisk faktor är vid vilken tidpunkt barnet inträder i puberteten och de som har bäst förutsättningar är de barn som utvecklas samtidigt som sina jämnåriga vänner (Simmons & Blyth, 2008). Huruvida tonårstiden innebär en sänkning av självkänslan är dock omtvistat och Nottelman (1987) har påvisat att för majoriteten av ungdomarna så innebär tonårstiden inte några psykiska påfrestningar som leder till en sämre självkänsla. Robins och Trzesniewski (2005) visar däremot i sin metaanalys att självkänslan generellt sjunker under

tonåren. Även Simmons och Blyths (2008) forskning tyder på en sänkning av självkänslan under tonåren, men de hävdar liksom Nottelman (1987) att denna inte är generell utan innefattar särskilda individer under särskilda omständigheter. Att utsättas för flera samtida förändringar under tonårstiden, såsom att komma i puberteten och samtidigt byta skola, anses vara en riskfaktor för sänkning av självkänslan (Simmons & Blyth, 2008). Övergången till en ny skolmiljö tycks vara svårast för tjejer i åldern 12-13 år, vilket kan förklaras av att tjejer vanligen inträder i puberteten i denna ålder till skillnad från killar vars pubertet i regel infaller ett år senare. Denna förklaring ges stöd av forskningsresultat som visar att pojkar som inträder tidigare i puberteten visar samma reaktioner som tjejerna (Harter 1999; Simmons & Blyth, 2008).

Gällande den kognitiva utvecklingen under de tidiga tonåren så konstruerar den nyblivna tonåringen flera olika själv som varierar utefter den sociala kontext som hon befinner sig i. Självvet blir därmed mer differentierat och den unga tonåringen är nu så kognitivt utvecklad att hon kan skapa abstrakta representationer av självet. Hennes egenskaper kan nu på ett mer riktigt sätt integreras i mer avancerade generaliseringar och självbegreppet blir mer kognitivt komplext (Harter, 2006). Förmågan till abstrakta representationer visar på en kognitiv utveckling, men liksom det lilla barnets oförmåga att integrera enkla begrepp har den unga tonåringen nu en svårighet att integrera de abstrakta representationerna av självet. De abstrakta representationerna blir överdifferentierade och hon kan endast tänka på dem som separata attribut (Fischer, 1980). Den unga tonåringen har fortfarande ett dikotomt abstrakt tänkande och tenderar att vara obekymrad om de multipla och potentiellt motstridiga självrepresentationerna. Hon ser inte detta som motsägelsefullt eftersom hon inte har den kognitiva förmågan att samtidigt jämföra de olika abstrakta dragen. Den nyblivna tonåringens självkänsla varierar vanligen mycket utefter olika sociala sammanhang och hon är mycket sensitiv för signifikanta andras åsikter och validering. Den unga tonåringens benägenhet att övergeneralisera, de mindre konkreta självrepresentationerna samt hennes oförmåga till hypotetiskt-deduktivt tänkande tenderar att skapa mer orealistiska självrepresentationer i denna ålder (Harter, 2006).

I mitten av tonåren så ersätts den oreflekterade synen på självet med ett problematiserande av olika självhypoteser (Rosenberg, 1979). Tonåringen har nu den kognitiva förmågan att jämföra de olika abstraktionerna av självet med varandra, men hon kan inte integrera dem fullt ut vilket leder till förvirring. I slutet av tonåren så har den kognitiva utvecklingen resulterat i en förmåga att koordinera de olika abstraktionerna med varandra på ett meningsfullt sätt. Exempelvis så kan tonåringen integrera upplevelserna av att vara extrovert i

vissa situationer och introvert i andra med hjälp av den abstrakta definition av självet som adaptivt (Fischer, 1980; Harter, 2006).

Stabilitet i självkänslan

Med stabilitet menas att en individ som uppvisar en viss nivå av självkänsla vid en tidpunkt tenderar att visa samma nivå även vid en annan tidpunkt. Det finns idag en debatt inom forskningsvärlden angående om självkänslan ska ses som trait eller state, det vill säga hur stabil den är över tid. Med trait menas ett karaktärsdrag och med state ett slags sinnestillstånd. Det förstnämnda är alltså relativt stabilt över tid medan state är mer föränderligt och beroende på omgivning och kontext (Trzesniewski et al., 2003).

Trzesniewski et al. (2003) genomförde en metastudie för att undersöka forskningsläget i denna debatt. Resultatet visade på att självkänsla är en stabil, traitliknande egenskap. Det skulle enligt Roberts och DelVicchio (2000) kunna liknas vid andra personlighetsdrag så som öppenhet, extraversion eller neuroticism. När man tittar på korrelationer för personlighetens stabilitet och självkänslans stabilitet så hamnar de på ungefär samma nivå (Roberts & DelVicchio, 2000). Självkänsla är därmed enligt forskning relativt stabilt (Baumeister, 1993). Detta medför möjligheten till att studera självkänsla för att undersöka till exempel psykiskt välmående som föreliggande studie syftar till. Vid användandet av självkänsla som mått bör man dock ta hänsyn till stabilitetens uttryck i olika åldersgrupper och kontexter. Stabiliteten ser olika ut vid olika tidpunkter i livet och det syns en tydlig kurvlinjär trend för självkänslans stabilitet. Stabiliteten är relativt låg under barndomen, stiger sedan under tonåren och vuxenåldern för att sedan åter igen sjunka under ålderdomen (Robins & Trzesniewski, 2005; Trzesniewski et al., 2003). Denna utvecklingskurva verkar oberoende av kön, etnicitet eller vilka mätinstrument som använts för att undersöka stabiliteten (Robins & Trzesniewski, 2005). Orsaken till att stabiliteten är lägre i barndomen och ålderdomen kan bero på de olika stora förändringar som livet medför under dessa perioder (Robins & Trzesniewski, 2005). Ouvinen-Birgerstam (1984) fann inte heller några könsskillnader i stabiliteten hos barn i sin studie.

Resultat pekar på att stabiliteten i självkänsla skiljer sig åt mellan de som skattar sin självkänsla som låg under sin barndom och de som skattar den som hög. De som skattar en hög självkänsla i barndomen tenderar att också skatta sig högt i vuxenålder. De som skattar sin självkänsla som låg i barndomen har inte lika stabil självkänsla upp i vuxenålder utan visar ofta på en ökning i självkänslan (Näsström & Samuelsson, 2006).

Självkänslan kan dock förändras väsentligt trots all forskning om stabilitet. Denna del av ens person är inte fixerad för alltid utan signifikanta förändringar i ens liv kan bidra till förändringar i ens självkänsla och hur man uppfattar sig själv. Sådana förändringar kan vara byte av skola, arbetsförlust eller förändringar i relationer till viktiga andra (Baumeister, 1993; Harter, 1993).

Könsskillnader i självkänslan

Utvecklingen av självkänsla ser ungefär likadan ut under hela livsloppet hos kvinnor och män. (Robins & Trzesniewski, 2005). Många forskare har undersökt könsskillnader i självkänsla och en slutsats som de flesta drar är ändå att det finns en signifikant skillnad men att den är relativt liten. Skillnaden är att män tenderar att ha en något högre självkänsla än kvinnor (Kendler, Gardner & Prescott, 1998; Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999). Studier visar också att skillnaden är oberoende av ålder, land och mätinstrument (Kling et al., 1999). Denna svaga könsskillnad har enligt forskning ett undantag och det är i tonåren då det verkar finnas en tydligare skillnad mellan könen (Harter, 2006). Harters forskning på barn visar att könsskillnader i självkänsla ökar med barnens ålder. I tidig barndom är pojkar och flickor ganska lika i självkänsla för att sedan skilja sig på så sätt att flickorna har lägre än pojkarna (Harter, 1993). Metaanalysen som Kling et al. (1999) genomförde visade att skillnaden var störst vid 15-18 år. Skillnaden håller i sig en bit in i vuxen ålder men jämnar sedan ut sig igen. Förklaringar till denna skillnad i tonåren lyder oftast att flickor mognar och går in i puberteten tidigare än pojkar vilket gör att deras nedgång i självkänslan kommer tidigare i tonåren (Harter, 2006; Ouveinen-Birgerstam, 1984; Robins & Trzesniewski, 2005).

Andra förklaringar, som forskare har föreslagit, till att flickors självkänsla sjunker mer i tonåren är kulturella och socialkontextuella faktorer (Robins & Trzesniewski, 2005). En möjlig förklaring som diskuteras är könsroller. Många av de kvaliteter som associeras till en manlig roll är förenliga med hög självkänsla och självförtroende är till exempel stereotypiskt manligt (Kling et al., 1999). En annan faktor kopplas till att pojkar och flickor behandlas olika i till exempel skolan (Robins & Trzesniewski, 2005). Det som kan vara skillnad är bland annat hur lärarna interagerar olika med flickor och pojkar. Till exempel interagerar de mer med pojkarna och ger dem mer specifik och hjälpfull feedback än till flickorna (Eccles & Blumefeld, 1985; Golombok & Fivush, 1994; Sadker & Sadker, 1994; refererade i Kling et al., 1999).

En tredje förklaring är den kulturella betoningen på flickors och kvinnors utseende och att det finns könsskillnader i kroppsideal för flickor och pojkar (Robins & Trzesniewski, 2005).

Studier visar på att korrelationen mellan självkänsla och fysiskt utseende ligger mellan .66 och .82. Däremot är man fortfarande osäker på riktningen på sambandet mellan självkänsla och utseende. Antingen påverkar ens utseende självkänslan eller så är det självkänslan som påverkar värderingen av ens utseende (Harter, 1993). Utseendets betydelse och kraven på utseendet ser olika ut för kvinnor och män (Harter, 2006, 1993) För kvinnor är utseendet en mycket större del av självkänslan och tillsammans med de ”krav” och normer som finns kring kvinnors utseende i samhället tros det vara en orsak till könsskillnaderna i självkänslan. Bilden av den perfekta kvinnan är för de flesta en omöjlig bild att nå vilket gör att diskrepansen mellan hur man ser på sig själv och hur man skulle vilja se ut blir större för kvinnor än för män. Det är lättare för männen att nå idealbilden av en man (Harter, 1993).

Kling et al. (1999) diskuterar även att könsskillnaderna skulle kunna bero på självuppfyllande profetia för kvinnors del. Från samhället, media och kulturella övertygelser får de höra att kvinnor och flickor har lägre självkänsla än män och pojkar vilket de sedan påverkas av när de skattar sin självkänsla.

Att mäta självkänsla

Att undersöka och mäta något så komplext som individers självvärdering och självkänsla är en svår uppgift. Det går inte att vara säker på att man fångar alla delar och aspekter av ett så komplext fenomen utan det som kan undersökas är vad man med hjälp av ett visst instrument kommer åt. Det finns olika metoder för att mäta och undersöka självkänsla hos individer. I de flesta fall används självrapportering av något slag. Det kan vara fråge- eller skattningsformulär av olika slag, dagboksanteckningar eller intervjuer. Att observera en individ för att undersöka dennes självkänsla är också möjligt. Det vanligaste sättet att mäta självkänsla är dock genom självskattningsformulär. Fördelar med självskattningsformulär som gör att de är vanligt förekommande inom forskning, är att de är lättadministrerade och ger oftast ett konkret mått på det som undersöks (Burns, 1979). För barn och ungdomar kan det vara svårt att uttrycka och sätta egna ord på känslor och tankar. Då är självskattningsformulär, som ställer direkta frågor om just sådant som kan vara svårt, ett bra hjälpmedel (Smedler & Tideman, 2009). Med självskattningsformulär finns dock alltid risken att deltagarnas svar präglas av social önskvärdhet och att de svarar utifrån hur de skulle vilja vara eller på ett sådant sätt som de tror förväntas av dem, istället för hur de verkligen uppfattar sig själva (Johnson, 2003). Risken när självskattning används för att undersöka något är att det som undersöks istället blir förmågan till självrapportering. Självrapportering handlar om vad individen är villig och har förmåga att dela med sig av sig själv, vilket innebär att individen

kanske inte alltid lyckas förmedla hur hon verkligen upplever sig (Burns, 1979). Etablerade självskattningsformulär försöker i sin konstruktion och utformning att motverka och förhindra detta.

Studier om självkänslan hos barn i Sverige

År 1981-1983 gjorde Ouveinen-Birgerstam (1984) en stor studie i södra Sverige rörande barn och ungdomars självvärdering och attityd till sig själva. Tre olika åldersgrupper (7, 10 och 13 år) följdes under tre år och på så sätt erhöles data från åldrarna 7-16 år. Barn från 27 olika skolor i Malmö och Trelleborg medverkade. Huvudsyftet med studien var att se om det fanns någon skillnad i självvärdering och inställning till den egna personen mellan barn med svenskfödda föräldrar och barn med invandrarföräldrar. Resultaten visade att det inte fanns någon sådan signifikant skillnad (Ouveinen-Birgerstam, 1984). För studien utvecklades testet "Jag tycker jag är", vilket är en självskattningsskala som mäter barn och ungdomars självvärdering. Sammanlagt utgjordes standardiseringsgruppen av 3465 pojkar och flickor (Ouveinen-Birgerstam, 1985, 1999).

Resultaten från Ouveinen-Birgerstams studie (1984) visade även att elevernas upplevelse av relationer till närstående, särskilt föräldrarna, spelar stor roll för deras självvärdering. Därefter kom deras upplevelse av fysiska karakteristika, sin kropp och sitt utseende. Dessa faktorer påverkade i hög utsträckning, speciellt mellan- och högstadiebarnens (10-16 år) självvärdering. Det fanns en liten signifikant skillnad mellan könen; under lågstadiet var flickornas självvärdering något högre under årskurs ett och två. Tittar man på vilka områden det skiljer sig mellan var det flickornas känsla av att vara duktiga och relation till föräldrarna som var mer positiv än hos pojkarna. De följande åren jämnade det ut sig mellan könen och en mer positiv attityd till den egna personen rapporterades. Självvärderingen var ungefär lika hög för pojkar och flickor. Tydligt för båda könen var sedan en sänkning i självvärderingen i tonåren. Denna nedgång började något tidigare för flickorna än för pojkarna. Under sänkningen i tonåren sågs störst negativ förändring i förhållande till föräldrarelationer och uppfattningen av de egna prestationerna och färdigheterna. En stor skillnad fanns också i fysiska egenskaper. Pojkarna såg mer positivt på sitt utseende och sin kropp till skillnad från flickorna. Efter denna sänkning skedde en successiv höjning av självvärderingen igen, speciellt för pojkarna. Vidare så analyserades skalans struktur och olika komponenter med en faktoranalytisk metod, varpå slutsatsen drogs att barns självvärdering blir mer differentierad och integrerad hos barnen i takt med att de blir äldre (Ouveinen-Birgerstam, 1984).

Räty, Larsson, Söderfeldt och Wilde Larsson (2005) genomförde en studie som syftade till att undersöka ålders- och könsskillnader i svenska tonåringars (N=282) hälsa, självvärdering, beteendeproblem och känsla av sammanhang. Självvärderingen mättes med hjälp av ”Jag tycker jag är” och sett till resultatet på detta test för 13-14-åringarna så indikerade det en höjning av självkänslan inom samtliga domäner jämfört med Ouveinen-Birgerstams (1984) studie.

Studier av barn och ungdomars självkänsla har gjorts inom många olika forskningsprojekt och är välanvänt i forskning inom den somatiska sjukvården (Arvidsson, Larsson & Lönnerholm, 1999) och i studier av barn med psykosociala problem (Terjestam, 1995). Självkänslan utforskas även i studier av barns utveckling i olika särgrupper (Irhammar, 1997). Däremot tycks det med undantag av Ouveinen-Birgerstams studie finnas en brist på studier vars huvudsakliga syfte är att undersöka självkänslan hos barn och ungdomar i Sverige i en mer allmängiltig, till skillnad från mer specifikt avgränsad, population. Svenska studier vars primära syfte är att undersöka de senaste decenniernas utveckling av självkänslan tycks inte heller ha förekommit.

Syfte och hypotes

Det tycks finnas en del belegg för att den psykiska hälsan hos barn och ungdomar i Sverige har försämrats de senaste decennierna, även om denna ståndpunkt motsägs av kritiska röster och vissa forskningsresultat tyder på att barnen mår minst lika bra idag. Det välgrundade sambandet mellan psykisk hälsa och självkänsla, samt bristen på studier som primärt syftar till att undersöka de senaste decenniernas utveckling av barns självkänsla, föranleder denna studie. Syftet med studien är därmed att undersöka huruvida självkänslan har förändrats de senaste decennierna hos barn och ungdomar i Sverige. Kunskap på området torde vara av stort intresse då det kan ge en ökad förståelse för det psykiska måendet hos barn idag, samt en kunskap om på vilka områden förebyggande insatser eventuellt behövs sättas in.

Med utgångspunkt i den debatt och forskning som redogjorts för ovan grundar sig studien på hypotesen att det föreligger en skillnad i barns och ungdomars självkänsla och att denna har försämrats de senaste decennierna. Utöver denna övergripande hypotes kommer följande frågeställningar att undersökas vidare: a) Rör förändringen olika åldrar eller endast någon specifik åldersgrupp? b) Föreligger det en könsskillnad i förändringen? c) Är det någon specifik aspekt av självkänslan som har förändrats?

Metod

Instrument

För att undersöka förändringen i självkänsla hos barn och ungdomar i Sverige valdes den tidigare nämnda studien av Ouvinen-Birgerstam (1984) från 1981-83 som jämförelsestudie. För att kunna göra en så adekvat jämförelse som möjligt föll valet av instrument på den självskattningsskala som användes då, nämligen ”Jag tycker jag är” (Ouvinen-Birgerstam, 1985, 1999).

”Jag tycker jag är”

Testet är utarbetat för att mäta en global nivå av självkänsla och är den mest använda skattningsskalan i Sverige som tittar på barns självvärdering (Beck, 2004, refererad i Näsström & Samuelsson, 2006). Testet består av påståenden som barnen ska ta ställning till utifrån hur de tycker de stämmer överens med deras bild av sig själva. Testet finns i två versioner, Version A (tidigare L-skalan) för årskurs 1-3 och Version B (tidigare MH-skalan) för årskurs 4-9. Version A består av 32 påståenden med två svarsalternativ: ”ja” och ”nej”. Version B består av 72 påståenden med fyra svarsalternativ: ”stämmer precis”, ”stämmer ungefär”, ”stämmer dåligt” och ”stämmer inte alls”. Påståendena är till hälften positivt och till hälften negativt formulerade. Exempel på påståenden är: ”Jag är duktig i skolan” och ”Jag känner mig ofta ensam”, i Version A, samt ”Jag gillar mitt utseende” och ”Andra gör saker bättre än jag”, i Version B (Ouvinen-Birgerstam, 1999, 1985). Påståendena rör följande fem områden, vilka även är de som utgör testets delskalor, och som alla är centrala i självkänslan (Ouvinen-Birgerstam, 1985, 1999):

- fysiska egenskaper
- färdigheter, talanger, begåvning
- psykiskt välmående
- relationer till föräldrarna och familjen
- relationer till andra

Interkorrelationerna mellan de fem delskalorna varierar mellan 0,21 och 0,60, vilket tyder på att delskalorna alla mäter självkänsla men delvis olika aspekter av den. Delskalan ”psykiskt välmående” har högt samband med resultaten på hela skalan (omkring 0,80), vilket stöder antagandet att det finns ett samband mellan positiv självvärdering och

psykisk hälsa. I frågan om hur väl de olika delskalorna mäter samma sak har testet genomgående god reliabilitet, omkring 0,80-0,90 (Smedler & Tideman, 2009).

Inför studien granskades testet i syfte att se över påståendena och om det förekom några föråldrade uttryck. Detta gjordes av testkonstruktören, testförlaget samt handledarna för studien. Ett påstående ändrades, nummer 21 i Version A, där ordet ”stygg” byttes ut mot ”elak” (möte Lunds universitet, 18 augusti, 2010).

Demografisk blankett.

För studien konstruerades speciellt en egen demografisk blankett som deltagarna fick fylla i istället för den som finns permanent i testet (Bilaga 1). Detta gjordes för att stärka anonymiteten ytterligare för deltagarna genom att utesluta till exempel namn på deltagarna. De uppgifter som deltagarna lämnade var kön, årskurs och om de oftast talade svenska eller annat språk hemma. Frivilligt fick de fylla i vilket språk om det var annat än svenska.

Procedur

För studien användes ett ändamålsenligt urval (Shadish, Cook & Campbell, 2002), vilket innebär att forskarna valde att genomföra studien på de skolor som de ansåg utgjorde ett representativt urval för Malmö och Trelleborg. Genom att försöka välja samma skolor i de städer som ingick i studien på 1980-talet försöktes så många variabler som möjligt hållas konstanta. Forskarna hade inget inflytande över vilka klasser som valdes ut utan bara vilka skolor som kontaktades. Rektorer och lärare var de som valde klass i de fall där det fanns fler än en klass att välja mellan. Mycket har dock förändrats sedan 1980-talet och skolornas upptagningsområde och storlek var i många fall förändrat. Vissa av de tillfrågade skolorna tackade nej till att delta och en del skolor svarade inte på kontaktförsöken, vilket ledde till val av andra skolor i samma städer.

En första kontakt togs via telefon eller e-post med rektorer på de olika skolorna. Skriftlig information om studien och dess syfte skickades till rektorn som vidarebefordrade till berörda lärare (Bilaga 2). Via lärarna delades skriftlig information och medgivandebblankett ut till föräldrarna (Bilaga 3). De elever som fått godkännande av föräldrar fick sedan själva avgöra om de ville vara med eller inte. Varje klass gjorde studien var för sig vid olika tillfällen under en period på fyra veckor under september 2010. Beroende på hur många som deltog i klasserna satt eleverna antingen kvar i klassrummet eller genomförde studien i ett mindre grupprum tillsammans med testledarna. Testningen utfördes i enlighet med instruktionerna i manualen för ”Jag tycker jag är” (Ouvinen-Birgerstam, 1985, 1999). Innan ifyllandet av testet

förklarade testledarna några ord och påståenden i testet som uppfattades som eventuellt svåra för barnen att förstå.

Deltagare

Totalt deltog åtta skolor, av vilka två inte var med i Ouveinen-Birgerstams (1984) studie. De elever som deltog gick i årskurs tre, fem och sju. 16 klasser deltog totalt, varav fem från årskurs tre, sex från årskurs fem och fem från årskurs sju. Sammanlagt deltog 235 barn och ungdomar av 376 tillfrågade. Från årskurs tre deltog 65 elever, årskurs fem 72 elever och årskurs sju 98 elever (två deltagare från åk 7 föll däremot bort vid databearbetningen) (tabell 1). Bland deltagarna talade 185 (78,7 %) oftast svenska hemma och 44 (18,7 %) talade oftast ett annat språk. De vanligaste angivna språken var arabiska och bosniska. Andra språk som nämndes var turkiska, kurdiska, engelska med flera. Tre deltagare fyllde i att de talade både svenska och annat språk hemma och en deltagare fyllde inte i något språk. Studiens 18,7 % som oftast talade ett annat språk hemma skulle kunna jämföras med Ouveinen-Birgerstams (1984) originalstudie där 23 % av deltagarna hade föräldrar som båda var födda i utlandet.

Tabell 1.

Antal deltagare per årskurs och kön.

	Årskurs 3	Årskurs 5	Årskurs 7	Totalt
Flickor	32	37	53	122
Pojkar	33	35	43	111
Totalt	65	72	96*	233*

Not. *Två deltagare i åk 7 togs bort vid databearbetningen från de totala 235 på grund av ofullständiga uppgifter.

Bortfall

Deltagarfrekvensen var 62,5 % och skilde sig mellan de olika årskurserna. I årskurs tre var det 59 % av de tillfrågade som deltog, i årskurs fem 55 % och i årskurs sju 73 %. Deltagandet var högst på de skolor där svenska var vanligast förekommande språk hemma. Den vanligaste anledningen till bortfall berodde på att föräldrablanketten inte lämnades tillbaka till lärarna. Visst bortfall berodde på att föräldrarna inte gett sitt godkännande till att deras barn deltog. En del lärare påpekade att föräldrarna på vissa utav skolorna inte förstår svenska så bra, vilket kan ha påverkat om de fyllde i blanketten och tillät sina barn att delta eller inte. Beslutet togs att skriva föräldrablanketten på enkel svenska istället för att översätta den, både på grund av tidsbrist och för att det skulle kunnas tolkats som kränkande att inte översätta till alla språk

som förekom hos eleverna och deras föräldrar. Ett fåtal elever valde själva att inte vara med och några få var borta på grund av sjukdom. Ytterligare några få lämnade ofullständiga uppgifter. Studiens bortfall på 37,5 % kan jämföras med Ouvinen-Birgerstams (1984) originalstudie vars bortfallsfrekvens uppgick till ungefär 9 %.

Databearbetning

Studiens statistiska beräkningar gjordes med hjälp av enskilt t-test där data från 2010 års studie jämfördes med data från studien från 1981-83. Beräkningarna gjordes med hjälp av *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 18*. Medelvärden i studien från 1980-talet användes som jämförelsevärden för att se om det fanns någon skillnad mellan grupperna, och om denna skillnad i sådana fall var signifikant. I analysen av delskalorna och möjliga förändringar i dessa användes även här enskilt t-test och för varje delskala jämfördes årskurs, kön och tidpunkt var för sig. För att beräkna effektstorlek användes Cohens *d*. Cohen definierar effektstorleken som liten (0,20), medium (0,50) och stor (0,80) (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2006).

Om en deltagare missat en eller högst två påståenden på samma delskala ersattes saknad data med deltagarens medelvärde på berörd delskala. Två test exkluderades på grund av att deltagaren i det ena fallet inte fyllt i tillräckligt med svar, och i det andra fallet inte fyllt i demografisk information.

Etik

Innan genomförandet av studien lämnades en etikansökan in till Etiska rådet. Ansökan behövde dock inte prövas då det inte ansågs föreligga några etiska dilemman, men ett rådgivande yttrande gavs. För att öka anonymiteten och främja det etiska förhållningssättet lämnade inga elever namn eller exakt ålder, utan svarade endast på deras kön, vilken årskurs de gick i samt om det oftast talade svenska eller något annat språk hemma. Inga skolor nämndes heller vid namn i föreliggande studie. För eleverna var det frivilligt att delta i studien, men föräldrarnas godkännande krävdes för att de skulle få delta. Forskarna var uppmärksamma på synbara negativa effekter på barnens mående efter att enkäten fyllts i, men observerade inga sådana yttre symptom.

Resultat

Skillnad i självkänsla

Resultaten visade på en tendens till en generell höjning av självkänslan hos alla de berörda grupperna. Samtliga skillnader på helskalenivå var statistiskt signifikanta.

I tabell 2 presenteras deskriptiv data i form av medelvärde och standardavvikelse för deltagarna både från den aktuella studien och från Ouvinen-Birgerstams (1984) studie. Utöver detta presenteras också de signifikanta skillnader som studien uppvisade mellan år 2010 och 1981-83. Observera att Version A, vilken har besvarats av barnen i årskurs tre, inte har samma råpoängskala som Version B, vilken har besvarats av barnen i årskurs fem och sju. Detta beror på att Version A innehåller färre antal påståenden att ta ställning till med anledning av den lägre åldern.

Tabell 2.

Medelvärde och standardavvikelse gällande självkänslan för respektive årskurs och kön år 2010 och 1981-83 samt signifikanta skillnader mellan de olika studierna.

	Årskurs 3	Årskurs 5	Årskurs 7
<i>Flickor 2010</i>	23,6 (7,6)***	89,0 (19,4)***	78,2 (31,9)***
<i>Pojkar 2010</i>	22,4 (6,3)***	91,3 (24,1)***	78,6 (28,9)**
Flickor 1981-83	18,5 (10,1)	70,2 (35,5)	60,5 (33,4)
Pojkar 1981-83	16,7 (9,6)	74,9 (30,5)	66,7 (27,7)

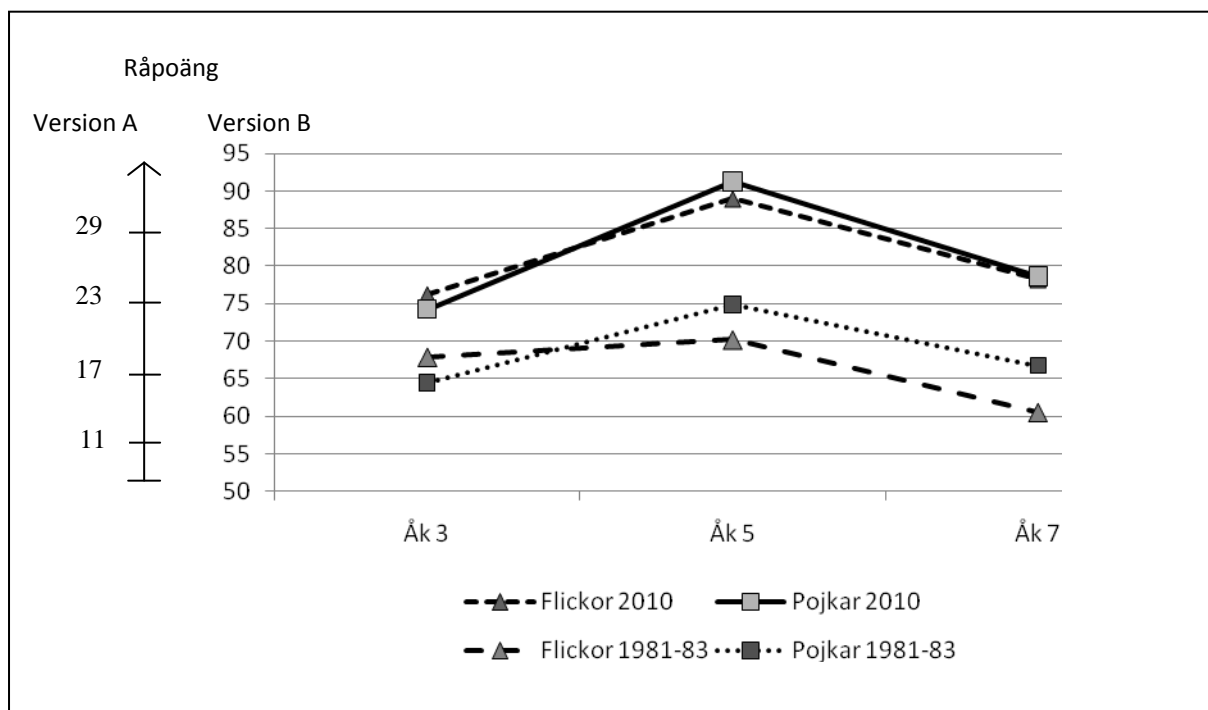
Not: M (SD) ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Könsspecifika och åldersspecifika skillnader i självkänsla

Både flickor och pojkar i samtliga årskurser uppvisade således ett medelvärde av råpoängen som var signifikant ($p < .01$) högre än pojkarna och flickorna i motsvarande årskurs år 1981-83 (tabell 2).

I figur 1 presenteras könsbaserade och årskursbaserade skillnader i självkänsla år 2010 jämfört med 1981-83. Denna figur syftar till att ge en överblick och visar att barnen i samtliga årskurser hade fått en högre självkänsla. Figuren visar även att könsskillnadernas variation med årskurserna följde ett liknande mönster som år 1981-83. Flickorna visade fortfarande tendenser till att ha aningen högre självkänsla än pojkarna i årskurs tre (råpoäng 23,6 respektive 22,4), medan pojkarnas självkänsla tenderade att vara lite högre än flickornas i

årskurs fem (råpoäng 91,3 respektive 89,0) och sju (råpoäng 78,6 respektive 78,2). Det gjordes dock inte några statistiska beräkningar gällande könsskillnaderna år 2010, vilket innebär att dessa skillnader ej säkerställdes. Även självkänslans variation med åldern följde ett liknande mönster som år 1981-83. Självkänslan höjdes mellan årskurs tre och fem för att därefter sjunka inför årskurs sju.



Figur 1. Könsbaserade och årskursbaserade skillnader i självkänsla år 2010 jämfört med 1981-83.

Gällande de könsbaserade och åldersbaserade skillnaderna beräknades effektstorleken vara medelstor i samtliga grupper, och varierade mellan 0,4-0,6. Tabell 3 presenterar effektstorleken på de statistiskt säkerställda skillnader som deltagarna rapporterade i studien.

Tabell 3.

Effektstorlek för respektive kön och årskurs gällande skillnaden i självkänsla mellan år 2010 och 1981-83.

	Årskurs 3	Årskurs 5	Årskurs 7
Flickor	$d=0,5$	$d=0,6$	$d=0,5$
Pojkar	$d=0,6$	$d=0,6$	$d=0,4$

Not. d = Cohen's d

Förändring av specifika aspekter av självkänslan

Som framgår av tabell 4 bidrog delskalan "Färdigheter, talanger, begåvning" allra mest till den generella höjningen av självkänslan och den var signifikant förhöjd hos både pojkar och flickor i samtliga årskurser. Även "Fysiska egenskaper" uppvisade signifikanta höjningar av medelvärdet hos samtliga grupper, med undantag av flickor i årskurs sju. Delskalan "psykiskt välmående" bidrog också väsentligt till den generella höjningen av självkänsla då den hade ökat signifikant hos samtliga bortsett från pojkarna i årskurs sju. Sammantaget går det alltså att anta att merparten av barnen i alla åldersgrupper hade ett mer positivt förhållande till sin egen kropp, de kände sig mer kompetenta och de mådde bättre psykiskt än vad barnen gjorde 30 år tidigare.

Delskalorna som rör relationer till familjen och till andra bidrog mindre till den generella höjningen av självkänslan. "Relationer till föräldrarna och familjen" hade endast höjts signifikant hos pojkarna i årskurs fem och flickorna i årskurs sju. Gällande "Relationer till andra" så var det enbart flickorna i årskurs fem och sju som skattade dessa som signifikant högre än tidigare.

Sammantaget hade alla grupper skattat sin självkänsla högre på samtliga delskalor jämfört med 30 år tidigare, med undantag för pojkars och flickors relation till familj och föräldrar i årskurs tre samt pojkarnas relation till andra i årskurs tre. Nämnda domänspecifika sänkningar av självkänslan var dock inte statistiskt säkerställda.

Tabell 5

Medelvärden i råpoäng avseende kön och årskurs år 2010 respektive 1981-83

	Fysiska egenskaper	Färdigheter	Psykiskt välmående	Relation föräldrar/familj	Relation till andra
Åk 3 Flickor 1981-83	2,9	2,1	4,8	4,8	3,9
Åk 3 Flickor 2010	4,6***	4,8***	5,8*	4,4	4,1
Åk 3 Pojkar 1981-83	3,4	1,2	4,2	3,8	4,1
Åk 3 Pojkar 2010	5,0***	3,6***	6,2***	3,6	4,0
Åk 5 Flickor 1981-83	12,2	9,3	13,6	21,3	14,0
Åk 5 Flickor 2010	16,3***	16,3***	18,5***	21,8	16,0*
Åk 5 Pojkar 1981-83	14,9	10,3	15,3	20,2	14,3
Åk 5 Pojkar 2010	19,1***	17,0***	18,4*	22,2**	15,2
Åk 7 Flickor 1981-83	10,6	7,1	13,1	16,8	13,0
Åk 7 Flickor 2010	12,2	14,4***	15,9*	19,6*	16,2***
Åk 7 Pojkar 1981-83	14,0	7,5	15,0	17,5	12,8
Åk 7 Pojkar 2010	16,3*	12,3***	16,7	18,3	15,1

Not. * $p < .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka huruvida självkänslan hos barn och ungdomar i Sverige har förändrats de senaste decennierna. I förhållande till hypotesen om att det skulle föreligga en negativ förändring i självkänslan visar resultaten på motsatt riktning. Resultaten visar på en tendens mot att oavsett kön eller ålder, så har barns och ungdomars självkänsla inte sjunkit sedan 1981-83 utan den tenderar snarare att ha höjts. Skillnaden är statistiskt signifikant för alla de tre årskurserna, såväl för pojkar som för flickor, och samtliga skillnader uppvisar en medelstor effektstorlek. Härmed kan hypotesen falsifieras. Den oväntade riktningen på resultatet skapar funderingar och diskussion kring barns och ungdomars psykiska välmående och självkänsla idag. Stämmer medias bild eller hur har deras mentala hälsa egentligen påverkats av den samhällsförändring som skett sedan 1980-talet?

Resultaten visar även att åldersspecifika mönster ser ungefär likadana ut idag som för 30 år sedan. Självkänslan höjs mellan årskurs tre och fem, för att sedan sjunka igen mellan årskurs fem och sju. Detta gäller för båda könen. Att självkänslans kurvlinjära trend hos pojkar och flickor ser likadan ut idag som för 30 år sedan tyder på att ökningen är generell och att det inte är någon specifik årskurs eller kön som har förändrats mer eller mindre än de andra. Det som utmärker sig i studiens resultat till skillnad från Ouvinen-Birgerstams (1984) studie är att pojkar och flickor i årskurs 7 ligger på en mer jämn nivå idag än förr (se Figur 1). Att resultaten ser ut så här kan diskuteras men då inga statistiska beräkningar är gjorda på skillnaderna mellan könen år 2010 så kan inga säkra förklaringar ges. I teorierna, men även i media, talas det frekvent om att flickorna har lägre självkänsla än pojkarna, speciellt i tonåren, och att detta exempelvis kan bero på att de kommer in i puberteten tidigare, vilket påverkar deras självkänsla negativt både tidigare och mer. Baserat på studiens resultat som antyder en jämnare nivå mellan könen kan man fundera på om förhållandet mellan könen förändrats på något sätt. Kan det vara så att flickor har fått en högre självkänsla i förhållande till pojkar i denna ålder eller har pojkarna fått en lägre självkänsla i början på tonåren? Kanske är det så att Nottelman (1987) och Simmons och Blyth (2008) har rätt i att majoriteten av ungdomar inte påverkas nämnvärt av puberteten, när det gäller självkänslan,. Dock kan detta inte förklaras mer utifrån föreliggande studies resultat då det inte ingick i syftet att undersöka detta.

Utifrån teorier om självkänslans utveckling (Harter, 2006; Robins & Trzesniewski, 2005) följer inte studien antagandet om att barnets självkänsla sjunker ju äldre det blir, då deltagarnas självkänsla höjs mellan årskurs tre och fem. Däremot är studiens resultat förenligt med detta antagande gällande utvecklingen mellan årskurs fem och sju, då deltagarnas självkänsla sjunker. Diskrepansen till teorin gällande självkänslans utveckling mellan årskurs tre och fem är svår att förklara men kan eventuellt grunda sig i instrumentets olika versioner (version A respektive version B) för årskurs tre och fem. Möjligen bör förhållandet mellan dessa versioner undersökas ytterligare.

Förändringar på delskalenivå

Deltagarna rapporterar ett mer positivt förhållande till sin kropp och sitt utseende, en större kompetenskänsla när det gäller färdigheter och talanger samt ett högre resultat på delskalan psykiskt välmående jämfört med Ouvinen-Birgerstams (1984) studie. När det gäller relationer till föräldrar och familj, samt till andra rapporteras få signifikanta förändringar hos barnen och ungdomarna.

Både media och forskare talar mycket om utseendets betydelse för självkänslan, och att detta är speciellt viktigt för flickor (Harter 2006; Johnson, 2003). Flickorna i föreliggande studie rapporterar dock signifikant högre resultat på delskalan fysiska egenskaper i både årskurs tre och fem jämfört med för 30 år sedan. I årskurs sju syns en positiv skillnad men den är inte signifikant. Hypoteser om att flickors syn på sig själva och förhållande till sin kropp skulle ha blivit mer negativ idag verkar alltså inte stämma enligt dessa resultat. Detta skulle antingen kunna bero på att normerna kring utseendet har börjat förändras, eller att barn och ungdomar inte låter sig påverkas lika mycket av mediebilderna av hur man ska se ut längre. Även pojkarna visar på en högre självkänsla när det gäller fysiska egenskaper. Den svaga könsskillnaden som forskare redogör för (Robins & Trzesniewski, 2005; Kling et al., 1999; Kendler et al., 1998) kanske håller på att minska ännu mer. Att flickor skulle ha lägre självkänsla på grund av olika könsroller och kulturella faktorer är möjligen något som på grund av ett mer jämställt samhälle håller på att försvinna. En annan förklaring till delskaleresultatens riktning kan vara att testets påståenden och uttryck gällande fysiska egenskaper inte fångar dagens begrepp eller syn på utseende och kroppen; att det finns en annorlunda tidsbunden syn på kroppen jämfört med för 30 år sedan. Under utförandet av studien fick testledarna återkommande frågor från deltagarna angående betydelsen av några påståenden som ingår i delskalan "Fysiska egenskaper", vilket skulle kunna vara ett tecken på att språket och uttryck som handlar om utseende och fysiska egenskaper har förändrats.

Samtliga deltagare visade signifikant högre resultat på delskalan om färdigheter och förmågor. Detta skulle kunna kopplas till att utvecklingen i samhället har gått mot ett allt mer individcentrerat och talangfokuserat samhälle (Johnson, 2003), vilket skulle kunna vara både positivt och negativt. Kraven på att vara "duktig" skulle kunna vara orimligt höga och pressande i ett sådant samhälle för barn och ungdomar. Det som är positivt, om nu fallet är att denna domän har blivit viktigare för barn och ungdomars självkänsla, är att deltagarna rapporterade positiva resultat och att de känner sig mer duktiga och kompetenta idag än vad barnen gjorde för 30 år sedan. Harter (2006) nämner att självkompetens är en av de viktigaste delarna i barns självkänsla och kanske har detta individfokuserade förhållningssätt kring kompetens och färdigheter sjunkit i åldrar och nu blivit aktuellt även redan i tidig skolålder. Delskalan talar inte om i fall barnen verkligen blivit duktigare utan bara att de känner sig mer duktiga och tror på sina färdigheter och förmågor. Kanske är det så att både skolan och föräldrar blivit mer medvetna om vikten av känsla av kompetens och därmed har barnen fått förmedlat till sig, i högre utsträckning än förr, att de är duktiga och att de ska tro på sig själva?

De delskalor som i stort inte har förändrats signifikant är ”Relation till föräldrar och familj” samt ”Relation till andra”. Med tanke på den självcentrering som tidigare nämnts som samhällsutveckling är detta kanske inte så konstigt. Relationer är inte det som har legat i fokus för samhällsförändringar de senaste årtiondena. Även familjestrukturens utveckling har genomgått en del förändringar de senaste 30 åren. Kärnfamiljen har fått nya utseenden. Skilsmässor och ensamstående föräldrar har blivit vanligare samtidigt som umgänge mellan pappor och barn ökat (Ahrne et al., 2003) och färre antal barn per familj är vanligare (Carling, 2009). Dessa förändringar verkar inte ha påverkat barn och ungdomars självkänsla i någon riktning då få signifikanta förändringar på delskalorna om relationer till närstående ses i resultaten.

Mycket i teorier och forskning talar för att självkänsla är en aspekt att ta i beaktande när man studerar psykisk hälsa. Det finns tydlig koppling mellan god självkänsla och psykiskt välmående (Assarsson-Lod, 2006; Baumeister, 1999; Gaylord-Harden et al., 2009; Harter, 2006; Joycy et al., 2010; Ouveinen-Birgerstam, 1999; Seligman et al., 1995; Smedler & Tideman, 2009) och studiens resultat skapar funderingar kring just barns och ungdomars psykiska välmående. Om nu självkänslan åtminstone inte har sjunkit de senaste decennierna utan snarare tvärtom, hur förhåller sig då detta till att fler barn och ungdomar rapporterar psykisk ohälsa på andra variabler?

Reflektion kring tidigare forskning

Räty et al. (2005) använde sig av testet ”Jag tycker jag är” och fick liknande resultat som den aktuella studien. Den berör i viss mån samma åldrar som den befintliga studien vilket skulle kunna antyda att resultaten i studierna troligen stämmer. Danielson (2006) presenterar i Folkhälsoinstitutet rapport att majoriteten av skolbarnen ansåg sig ha en bra hälsa och att barn i årskurs fem mådde lika bra eller bättre 2005 än vad de gjorde 20 år tidigare. Även Kungliga Vetenskapsakademien (2010) redovisar att när det gäller livstillfredsställelse så är den relativt oförändrad mellan 1985 och 2005. Föreliggande studies resultat angående självkänsla pekar i samma riktning.

Däremot pekar de studier som studerat psykiskt välmående i förhållande till andra faktorer på att barnen mår sämre idag än de gjorde förr (Beckman & Hagquist, 2010; Danielson, 2006; Kungliga Vetenskapsakademien, 2010; Socialstyrelsen, 2010). Likheter är att mycket forskning och många undersökningar är baserade på självskattningsenkäter precis som föreliggande studie. Den essentiella skillnaden mellan mycket av den tidigare forskningen och denna studie är att de har olika fokus på vilka faktorer som studerats i förhållande till psykisk

hälsa. Ingen av de sju dimensionerna som Kungliga Vetenskapsakademien (2010) studerat är inriktade på självkänsla, vilket gör att det är svårt att jämföra resultaten och säga att de handlar om samma sak. Dimensionen ”positiva aspekter av psykisk hälsa” skulle kunna spegla ett av påståendena i ”Jag tycker jag är” väl, nämligen ”Jag känner mig lycklig” (Version A) och ”Jag är en lycklig person” (Version B) (Ouvinen-Birgerstam, 1999), men annars ses inte många likheter mellan berörda studiers infallsvinkel på psykisk hälsa. Danielson (2006) tittar inte heller på självkänsla eller självvärdering som en egen aspekt av psykisk hälsa i sin rapport från Folkhälsoinstitutet, och frågorna är inte heller riktade att undersöka detta. Fokus ligger mer på att ta reda på hur mycket eller lite av olika saker som barn och ungdomar upplever eller gör i sitt liv. I deras område ”hälsa” ingår psykisk hälsa och allmänt välmående som är det som kommer närmast i fråga om likhet till föreliggande studies utgångspunkt. Några få av de frågor som använts i deras enkät kan likställas med påståenden från ”Jag tycker jag är”. Dock är syftet med frågorna helt olika, vilket blir tydligt i deras utformning. Exempel på frågor från Danielsons (2006) formulär som ligger ganska nära påståendena i ”Jag tycker jag är” (Ouvinen-Birgerstam, 1999, 1985) är: ”Hur frisk tycker du att du är” (jmf. ”Jag är nästan alltid frisk och kry”), ”Hur ofta har du under de senaste 6 månaderna känt dig nere?” (jmf. ”Jag känner mig ofta ledsen”) eller ”De andra eleverna accepterar mig som jag är” (jmf. ”Mina lärare är hyggliga mot mig”).

Hur kommer det sig då att när man tittar på till exempel nedstämdhet, oro, ångest eller stress, så verkar barn och unga må psykiskt sämre jämfört med förr, medan om man istället tittar på självkänsla och självvärdering, som denna studie syftar till, så ser trenden ut att gå mot bättre psykiskt välbefinnande? Kanske är det så att barns psykiska ohälsa tar sig uttryck på andra sätt än vad den tidigare gjort. Det ökade antalet barn som lider av stress, depression, oro och sömnsvårigheter (Johnson, 2003) går inte och ska inte bortses ifrån, men möjligtvis är inte självkänslan den del av den mentala hälsan som får lida av den samhällsutveckling som skett? Eller så skulle resultaten i studien kunna ses som en antydning till att det som har förändrats är att det idag är mer vanligt att man uttrycker och söker hjälp för sina bekymmer. Dencik tar upp detta i sitt mediala uttalande kring att Sverige har utvecklat en klagokultur. Förväntningarna på hur det ska vara att vara ”frisk” och må bra är höga och det är mer okej att tala om sina bekymmer idag. Normen säger att man ska vara frisk och glad och är man inte det söker man genast hjälp inom sjukvården (Carling, 2009). Detta kan med stor sannolikhet ha förts vidare till våra barn vilka kanske också har börjat uttrycka sina bekymmer på ett annat sätt än vad de gjorde förr. Det skulle kunna betyda att de inte mår så mycket sämre utan mer på att det existerar nya sätt att se på saker och en tendens till att barn anammar de vuxnas

värld mycket mer och tidigare i livet än förr (Johnson, 2003). Att fler ringer till BRIS och står i kö till BUP skulle i så fall kunna handla om att fler söker hjälp idag än vad de gjorde förr. Det kan alltså vara svårt att veta om den ökade psykiska ohälsan bara handlar om ökat hjälpsökande eller en reell ökning, eller båda två. Det kanske stämmer som Dencik påstår (Carling, 2009) och som analysen av Beckman och Hagquist (2010) visar; att barnen har det ganska bra idag jämfört med förr, men att de psykosomatiska och psykosociala problemen har fått ett annat utrymme i samhället och kulturen idag.

Det finns som tidigare nämnts inte så mycket forskning på området men ändå går media ut med starka yttranden i frågan och då kan man undra hur starkt vetenskapligt stöd det egentligen finns bakom uttalanden kring en negativ trend i barn och ungas psykiska hälsa? Forskningsresultat som tyder på en försämring ska givetvis inte förnekas eller misstros men det är tydligt att det inom uttalanden i media måste klargöras mer vad det är som diskuteras om och vad som menas med psykisk hälsa och välmående. Har man bara tittat på enskilda variabler som stress i skolan, oro eller upplevd självkänsla, omfattar dessa inte alla faktorer som kan tänkas ingå i och påverka psykisk hälsa. Sammantaget stämmer det kanske att den psykiska hälsan försämrats hos barn och ungdomar men när man plockar ut specifika aspekter, så som självkänsla, oro eller sömnsvårigheter, så representerar de inte hela bilden. Fortsatta studier som visar en mer komplett bild återstår att göras.

Metoddiskussion

Instrument

Som tidigare nämnts är självkänsla ett komplext fenomen, vilket försvårar möjligheten att mäta begreppet. Valet att använda självskattningsformuläret ”Jag tycker jag är” var en förutsättning för att kunna jämföra studiens resultat med de från Ouveinen-Birgerstams (1984) studie och metodvalet var därmed förenligt med rådande studies syfte. Att använda andra typer av instrument för att mäta självkänslan var aldrig aktuellt då sådant jämförelsematerial saknades. ”Jag tycker jag är” är den mest använda skattningsskalan för att mäta barn och ungdomars självvärdering i Sverige (Beck, 2004, refererad i Näsström & Samuelsson, 2006). En aspekt som är viktig att ta i beaktande är dock att testet konstruerades och normerades för snart 30 år sedan. Språkbruket torde ha förändrats över decennierna, vilket medför en risk för att barnen tolkar påståendena annorlunda idag än vad de gjorde på 1980-talet. Trots språkgranskningen (möte Lunds universitet, 18 augusti, 2010) och testledarnas förklaring av svåra ord innan testet började så återkom frågor om betydelsen av vissa påståenden, exempelvis B-versionens ”Jag har ett trevligt ansikte”, ”Jag är inte för fet eller för mager”

eller ”Jag är dum i det mesta”. Detta tyder på ett annorlunda språkbruk idag och det är viktigt att reflektera över begrepp och uttryck i mätningar som jämförs över så lång tid som 20-30 år. Hur tidsbundna är begreppen och överensstämmer innebörden från förr med dagens innebörd? Komplexiteten i fenomenen självkänsla och självvärdering föranledde en tydlig definition av begreppen i rådande studie. Detta med avsikt att förtydliga studiens utgångspunkt och ramverk och skapa en förståelse för begreppen. Begreppsvaliditeten främjas av en tydlig definition, men likväl begränsas den då begreppet endast undersöks med hjälp av självskattningsformulär, eftersom sannolikheten för att alla dimensioner av det komplexa fenomenet undersöks minskar. Att ”Jag tycker jag är” konstruerades och normerades för snart 30 år sedan kan även det skapa en fundering beträffande begreppsvaliditeten. Inbegriper självkänsla och självvärdering andra aspekter idag än vad det gjorde då? Fångar instrumentet verkligen självvärdering och självkänsla i dagens bemärkelse och förmår det mäta begreppen på ett korrekt sätt? Frågorna hänger i luften och tyder på ett eventuellt behov av en ny itemanalys av testet.

Vidare så väcker studiens indikation om en möjlig höjning av barn och ungdomars självkänsla en frågeställning om behovet av en ny normering av ”Jag tycker jag är”. Detta med ambitionen att en normering speglar dagens barn- och ungdomspopulation för att underlätta för de psykologer som vill använda ”Jag tycker jag är” i sin kliniska vardag.

Procedur

Då barnen och ungdomarna fyllde i enkäterna uppmuntrade forskarna om möjligt till ett fysiskt avstånd mellan deltagarna. Begränsningar i utrymmet gjorde att detta inte alltid var möjligt och en risk för att barnens svar påverkades av klasskamraternas närhet och därmed blev mindre tillförlitliga föreligger. Däremot bör denna aspekt av proceduren inte skilja sig från föregående studie, varpå den inte förväntas påverka resultatet gällande de generella skillnaderna i självkänslan.

Studien baserades på ett ändamålsenligt urval (Shadish et al., 2002). Trots att forskarna strävade efter ett representativt urval i de båda städerna så är det ofrånkomligt att denna process färgades av forskarnas egna föreställningar och referensramar. Risken för ett icke-representativt urval föreligger därmed och urvalsprocessen utgör en möjlig felkälla. Enligt Shadish et al. (2002) anses ett ändamålsenligt urval dock vara fördelaktigt för den yttre validiteten. Då studien visade på att barns självkänsla har höjts oberoende av kön och ålder, så ökar resultatens generaliserbarhet. Eftersom studien inkluderade skolor från olika geografiska områden, blev urvalet mer socialt heterogent, vilket också främjar generaliserbarheten.

Studiens resultat kan därmed generaliseras till pojkar och flickor i årskurs tre, fem eller sju, vilka bor i svenska städer med liknande demografisk karaktär.

Deltagare

Med undantag av två skolor genomfördes studien på samma skolor som i Ouvinen-Birgerstams (1984) studie. Undersökningen strävade efter att nå en population som var så lik originalstudiens population som möjligt. Det är dock ofrånkomligt att tre decennier skiljer studierna åt och att skolornas upptagningsområde och storlek i många fall är förändrad. Likväl är det rimligt att anta att populationen i de aktuella städerna ser annorlunda ut idag än på 80-talet och detta är viktigt att ta i beaktande i analysen av studiens resultat.

Undersökningen valdes att genomföras på barn i årskurs tre, fem och sju. Motivet till att inte fler årskurser inkluderades var de begränsade tidsramar och resursramar som föreliggande forskning bedrivs inom. Det hade dock varit värdefullt att undersöka fler åldersgrupper för att bättre utforska överensstämmelsen med teorin om självkänslans utveckling (Harter, 2006). Att inkludera äldre tonåringar hade varit önskvärt även med anledning av indikationerna om den ökade psykiska ohälsan hos dagens 15-åriga flickor (Danielson, 2006; Kungliga vetenskapsakademien, 2010).

Likväl som att inkludera äldre årskurser hade det varit önskvärt med ett större urval i de olika åldersgrupperna. Förvisso var deltagarantalet tillräckligt högt för att ge starkt signifikanta resultat gällande skillnaderna mellan de jämförda studierna, men studien innefattar enbart 32-53 deltagare per grupp, sett till kön och årskurs. Om tids- och resursramarna tillåtit skulle ett större urval ge ett än mer tillförlitligt resultat beträffande utsagor om skillnader i kön och ålder.

Bortfall

Kravet på föräldrarnas godkännande för att få delta i studien är sannolikt en bidragande orsak till den genomsnittliga bortfallsfrekvensen på 37,5 %. Att barnen inte hade föräldrablanketten med sig tillbaka skulle kunna bero på att de själva inte ville delta. Dock är det mer sannolikt att detta berodde på föräldrarnas ovilja eftersom det var vanligt förekommande att barn utan inlämnad föräldrablankett uttryckte en vilja inför forskarna att få delta i studien. Föräldrarnas nekande kan bero på språkbarriärer och kulturella skillnader; möjligen förstod de inte innehållet i föräldrablanketten till fullo eller så var de kanske skeptiska till psykologisk forskning. Detta antagande grundar sig på det faktum att bortfallet var minst på de skolor där procentuellt flest deltagare hade svenska som vanligast förekommande språk hemma.

Möjligen formulerades föräldrabrevet på en alltför avancerad svenska för att på ett fullgott sätt kommunicera även med de föräldrar och barn som inte talade lika mycket svenska hemma. Det snedfördelade bortfallet föranleder också en fundering kring representationen i vårt urval, vilken påverkas negativt av att bortfallet är större på vissa skolor.

Förutom språkliga och kulturella faktorer som bakomliggande mekanismer till bortfallet är det också möjligt att spekulera i huruvida de som inte deltog i studien var de med lägst självvärdering. Möjligen var de barn med en lägre självkänsla mindre benägna att delta i studien och avstod i högre grad än vad barnen med en högre självkänsla gjorde. Att svara på enkätfrågor rörande självkänslan är förmodligen mer påfrestande då de inre negativa värderingarna av självet bekräftas snarare än då de positiva inre föreställningarna bejakas. Det stora bortfallet innebär en ofrånkomlig risk för att studiens urval inte var representativt och att bortfallet till högre del bestod av de barn och ungdomar som hade en lägre självvärdering. Det är också nödvändigt att ta i beaktande att det stora bortfallet påverkar generaliserbarheten av studiens resultat negativt.

Studiens bortfallsfrekvens på 37,5 % kan även jämföras med bortfallsfrekvensen på 9 % i Ouvinen-Birgerstams (1984) studie. Skillnaden är stor och skapar en fundering kring jämförbarheten mellan de två studierna. Möjligheten till en fullgod replikering av den tidigare studien hotas av bortfallsdiskrepansen och denna aspekt är viktig att ta i beaktande i konklusionen av studiens resultat.

Etik

Att barnen inte skrev sitt namn på enkäten innebar att forskarna inte hade någon aning om vilket barn som svarat vad vid undersökningen. Detta medförde att forskarna inte heller hade möjlighet att fånga upp de barn vars självkänsla visade sig vara mycket låg. Detta kan väcka etiska frågor gällande de individuella fallen, men ambitionen med studien är att bidra till en ökad kunskap om barns och ungdomars självkänsla, vilket i förlängningen kan understödja ett bättre omhändertagande av barn med låg självkänsla.

Avslutande reflektion

Slutsatser

Studien visar att barns och ungdomars självkänsla inte har sjunkit de senaste trettio åren, utan självkänslan tenderar snarare att ha höjts. Resultaten gäller oberoende av kön och ålder och hypotesen gällande sänkningen av självkänslan kan därmed falsifieras. De aspekter av självkänslan som uppvisar störst höjningar är de som rör barnens känsla av kompetens och

begåvning, deras förhållande till sin kropp och sitt utseende samt deras psykiska välbefinnande. Studiens resultat bör dock konkluderas med den höga bortfallsfrekvensen i åtanke, likväl som uppmärksamhet bör riktas mot diskussionen av begreppsvaliditeten.

Då studien endast undersöker en aspekt av den psykiska hälsan kan den svårligen besvara en så omfattande fråga som huruvida barns psykiska hälsa var bättre förr. Den indikerar dock att påståendena om den ökade psykiska ohälsan inte bör accepteras alltför lättvindligt, utan att debatten bör nyanseras och utforskas vidare. Vid forskning och uttalanden i media bör det tydliggöras vad som åsyftas vid hänvisningar till psykisk hälsa och välmående. Att studera eller diskutera specifika psykosomatiska eller psykosociala besvär skiljer sig från att djupgående utforska begreppet psykisk hälsa och en tydlig skiljelinje bör då markeras. Slutligen bör en bättre vetenskaplig grund eftersträvas vid uttalanden om barn och ungdomars psykiska välbefinnande idag.

Praktiska implikationer

Studios indikation på att barns självkänsla har höjts i Sverige väcker frågeställningen om huruvida detta medför en ökad stabilitet i självkänslan. Näsström och Samuelsson (2006) redogör för forskning som tyder på att stabiliteten är högre hos de barn som har skattat självkänslan som hög, jämfört med dem som har skattat den som låg. En generellt förhöjd självkänsla hos barn leder under dessa omständigheter till en ökad självkänsla även hos den vuxna befolkningen i framtidens Sverige.

Slutligen kan denna jämförande studie vara värdefull i forskningen om barns och ungdomars självkänsla. Det finns få studier på området de senaste decennierna och studien indikerar att samhällsdebatten om en ökad psykisk ohälsa bland barn och ungdomar bör nyanseras och ifrågasättas i större utsträckning.

Förslag på vidare forskning

Mer forskning behövs på detta komplexa område. En replikering av studien skulle möjliggöra säkrare slutsatser och en ökad generaliserbarhet. Ett större antal deltagare och en lägre bortfallsfrekvens skulle vara önskvärt då det skulle bidra till ett än mer tillförlitligt resultat. Nya studier på området skulle nyansera förståelsen av självkänslan samt möjliggöra ett utforskande av hypotesen att självkänslan har höjts hos barn och ungdomar i dagens Sverige.

Gällande ”Jag tycker jag är” skulle en ny itemanalys och en ny normering av testet vara önskvärt. Det skulle leda till en ökad begreppsvaliditet och ge ett än mer tillförlitligt resultat i det kliniska användandet av instrumentet.

En möjlighet till vidare forskning skulle vara att studera andra årskurser än de som föreliggande studie fokuserat på. Larmrapporter om den psykiska ohälsan bland barn och ungdomar är vanligen mer skriande beträffande de äldre barnen. Att studera självkänslan i årskurs åtta, nio eller på gymnasienivå skulle därför vara intressant för att utforska pubertetens påverkan på självkänslan.

En mindre skillnad mellan könen i årskurs sju indikeras i rådande studie, men den har inte fokuserat på att undersöka huruvida ökningen av självkänslan är lika stor hos pojkarna som hos flickorna. Att utforska en eventuell könsskillnad i höjningen av självkänsla hade gett en mer fördjupad förståelse för skillnaderna i självkänsla år 2010 jämfört med trettio år tidigare.

En kvalitativ ansats skulle komplettera föreliggande studie och ge fördjupad kunskap om självkänslan hos barn och ungdomar idag. Intervjuer av deltagarna skulle exempelvis öka förståelsen av de faktorer som ligger till grund för den potentiellt högre självkänslan och nyansera studiens resultat. En sådan mer djupgående undersökning skulle även möjliggöra ett utforskande av professor Lars Denciks påstående om en utvecklad klagokultur i dagens Sverige (Carling, 2009).

Avslutningsvis skulle forskning som avser nå en helhetsbild av barns psykiska hälsa vara önskvärt. Till skillnad från tidigare studier som tenderar att undersöka endast specifika aspekter av den psykiska hälsan, skulle en undersökning som går på djupet med begreppet psykisk hälsa vara eftertraktansvärt. Det skulle möjliggöra en ökad förståelse för diskrepansen mellan rådande studies resultat och påståendena om barns försämrade psykiska hälsa. Slutligen så skulle den bidra till ett ytterligare utforskande av frågan om huruvida barns välbefinnande egentligen var bättre förr.

Referenser

- Ahlgren, R-M. (1991). *Skolelevers självvärdering*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International.
- Ahrne, G., Roman, C., & Franzén, M. (2003). *Det sociala landskapet. En sociologisk beskrivning av Sverige från 1950-talet till början av 2000-talet* (3:e uppl.). Stockholm: Korpens bokförlag.
- Arvidson, J., Larsson, B., & Lönnerholm, G. (1999). A long-term follow-up study of psychosocial functioning after autologous bone marrow transplantation in childhood. *Psycho-Oncology*, 8, 123-134.
- Assarsson-Lod, E., & Siverbo, K. (2006). *Självkänsla, stress och psykisk ohälsa bland studenter – En studie ur ett genusperspektiv*. (Opublicerad kandidatuppsats). Institutionen för psykologi, Lund.
- Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of low self-esteem: Uncertain, fragile, protective and conflicted. I R.F. Baumeister (red.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (s. 201-218). New York: Plenum.
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Beckman, L., & Hagquist, C. (2010). *Hur mår barn och ungdomar i Sverige? Analys av den officiella bilden, mediebilden och bilden från forskning*. (Rapport 5-2010) Hämtad från Karlstads Universitet, Centrum för forskning om barns och ungdomars psykiska hälsa: http://www.kau.se/sites/default/files/Dokument/subpage/2009/06/online_format_20100228_pdf_95887
- Brinkemo, P., & Wagner, K. (2010, 22 september). De flesta barn mår toppen. *Sydsvenska Dagbladet*. Hämtad från <http://www.sydsvenskan.se/inpalivet/article370980/De-flesta-barn-mar-toppen.html>
- BRIS (2008). Psykisk ohälsa ökar. *Bris-rapport 2008*. Stockholm: Barnens Rätt I Samhället.
- Brodin, M., & Hylander, I. (2002). *Självkänsla – att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber.
- Burns, R. B. (1979). *The self concept: Theory, measurement, development and behavior*. New York: Longman Group.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. I R. F. Baumeister (red.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (s. 3-18). New York: Plenum.

- Carling, M. (2009, 26 mars). Därför ligger Sverige i må-dåligt toppen. *Svenska Dagbladet*. Hämtad från http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/darfor-ligger-sverige-i-ma-daligt-toppen_2650025.svd
- Cullberg Weston, M. (2008). *Ditt inre centrum. Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Rapport Nr. 2006:10) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Egidius, H. (2005). *Psykologilexikon*. (3., utvidgade utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Fischer, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87, 477-531.
- Gaylord-Harden, N. K., Mandara, J., Ragsdale, B. L., & Richards, M. H. (2009). The effects of changes in racial identity and self-esteem on changes in african american adolescents mental health. *Child Development*, 80, 1660-1675.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. I R.F. Baumeister (red.). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (s. 87-111). New York: Plenum.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harter, S. (2006). The Self. I N. Eisenberg (Red.), *Handbook of child psychology. Vol 3. social, emotional and personality development* (sid. 505-570). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Havnesköld, L., & Risholm Mothander, P. (2002). *Utvecklingspsykologi: Psykodynamisk teori i nya perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Irhammar, M. (1997). *Att utforska sitt ursprung: Identitetsformande under adolescensen hos utlandsfödda adopterade: betydelsen av biologiskt och etniskt ursprung* (doktorsavhandling). Institutionen för psykologi, Lunds universitet.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Studentlitteratur, Lund.
- Joyce, C., Maureen, C., Polly, C., & William, L. (2010). Relationships among mental health, self-esteem and physical health in chinese adolescents: An exploratory study. *Journal of Health Psychology*, 15, 96-106.
- Kalin, K-S. (2010, 12 mars): Ångestens ursprung ska spåras. *Sydsvenska Dagbladet*. Hämtad från <http://www.sydsvenskan.se/sverige/article637208/Angestens-ursprung-ska-sparas.html>

- Karlsson, J., & Quilisch, E. (2005). *Självskaдебeteende hos tonåringar. En studie rörande förekomsten av självskadande beteende hos ungdomar i årskurs nio, i relation till kön, självkänsla och grad av mindfulness.* (Opublicerad psykologexamensuppsats). Institutionen för psykologi, Lund.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (1998). A population-based twin study of self-esteem and gender. *Psychological Medicine*, 28, 1403-1409.
- Kling, K., Hyde, J., Showers, C., & Buswell, B. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500.
- Kungliga Vetenskapsakademien. (2010). *Trender i barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige.* Hämtad från <http://www.kva.se/sv/Nyheter/2010/Uttalande-om-Trender-i-barn-och-ungdomars-psykiska-halsa1/>
- Lann, M. (2010, 17 november). Allt fler unga lider av ångest. *Metro*, sid. 17.
- Lidman, M-L. (2008). *Stress och självkänsla. En studie av barn i mellanstadieåldern.* (Opublicerad C/D-uppsats). Institutionen för arbetsvetenskap, Umeå.
- Nannini Nilsson, D. (2008, 7 februari). Anmälningar om mobbning ökar. *Aftonbladet*. Hämtad från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/article1783441.ab>
- Nordqvist, K. (2003, 11 september). Våra barn mår allt sämre. *Sund nu*. Hämtad från <http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?tem=2&art=44>
- Nottelman, E. D. (1987). Competence and self-esteem during transition from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 23, 441-450.
- Näsström, K., & Samuelsson, E. (2006). *Stabilitet i självkänsla. En långtidsuppföljning av barn och ungdomars värdering av sig själva.* (Opublicerad psykologexamensuppsats). Institutionen för psykologi, Lunds universitet.
- Ouvinen-Birgerstam, P. (1984). *Identitetsutveckling hos barn. En jämförelse mellan finska, jugoslaviska och svenska barn.* Studentlitteratur, Lund.
- Ouvinen-Birgerstam, P. (1985). *"Jag tycker jag är"*. Manual. PsykologiFörlaget AB, Stockholm.
- Ouvinen-Birgerstam, P. (1999). *"Jag tycker jag är"*. Manual. PsykologiFörlaget AB, Stockholm.
- Polkinghorne, D. E. (2001). The self and humanistic psychology. I Schneider, K.J, Bugental, J. F. T & Pierson, J.F (red.). *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice.* Thousand Oaks, California: Sage Publications.

- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *126*, 3–25.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, *14*, 158-162.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Räty, L., Larsson, G., Söderfeldt, B. A., & Wilde Larsson, B. M. (2005). Psychosocial aspects of health in adolescence: the influence of gender and general self-concept. *Journal of Adolescent Health*, *36*, 530.e21-530.e28.
- Rödström, M. (1998). *Barns utveckling 7-12 år*. Stockholm: Liber.
- Seligman, M., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1998). *Det optimistiska barnet* (J. Emt, Övers.). Falun: AiT Scandbook. (Originalverk publicerat 1995).
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). *Research methods in psychology*. New York: McGraw Hill.
- Simmons, R., & Blyth, D. (2008). *Moving into adolescence. The impact of pubertal change and school context*. New Jersey: Transaction publishers.
- Smedler, A-C., & Tideman, E. (2009). *Att testa barn och ungdomar. Om testmetoder i psykologiska utredningar*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. (Rapport Nr. 2009-126-71). Västerås: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2010). *Barns psykiska hälsa*. Hämtat från <http://www.socialstyrelsen.se/barnochfamilj/barnpsykiskahalsa>
- Terjestam, Y. (1995). *Varför leker barn med eld? Samband mellan eldlekar, motiv och självbild hos 736 grundskoleelever [FoU rapport]*. (Rapport Nr. P21-108/95). Karlstad: Räddningsverket.
- Thullberg, P., Wigzell, K., & Ågren, G. (2004). *Tänk långsiktigt! - En samhällsekonomisk modell för prioriteringar som påverkar barns psykiska hälsa* (Rapport Nr. 2004:14). Lindsberg: Bergslagens Grafiska.
- Trzesniewski, K., Donnellan, M., & Robins, R. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 205-220.

Wallström, A. L. (2010, 8 september). Svenska barn ofta på bra humör. *Dagens Nyheter*.

Hämtad från <http://www.dn.se/nyheter/sverige/svenska-barn-ofta-pa-bra-humor-1.1166831>

Wang, L. (2005). Correlations between self-esteem and life-satisfaction in elementary school students. *Chinese Mental Health Journal*, 19, 745-749.

Bilaga 1. Demografisk blankett

Jag är: kille tjej

Jag går i årskurs _____

Hemma talar jag *oftast*: svenska ett annat språk

Om du oftast talar ett annat språk hemma, vilket är det? (frivilligt att fylla i)

Bilaga 2. Informationsbrev till rektor och lärare



LUNDS
UNIVERSITET
Institutionen för Psykologi

Lund den 8 juni 2010

Hej!

Vi, Emma Lilja och Johanna Kajrup är två studenter från psykologprogrammet vid Lunds universitet. Vi har just påbörjat vår examensuppsats, som kommer att undersöka om barns självkänsla och självvärdering har förändrats de senaste 30 åren.

För 30 år sedan genomförde Pirjo Birgerstam, docent vid Institutionen för psykologi vid Lunds universitet, en stor studie där hon tittade på barns självvärdering. Denna studie ska nu följas upp och inom ramen för detta kommer vår examensuppsats att utgöra en pilotstudie.

Vi skulle se ett stort värde i att få möjlighet att genomföra vår undersökning hos er. Detta skulle innebära att vi vid ett tillfälle i början av kommande hösttermin besöker några olika klasser på er skola. Eleverna får då fylla i ett formulär som handlar om självvärdering och detta beräknas ta ungefär 30 minuter. Vårdnadshavarna kommer att tillfrågas om deras barn får delta innan vi genomför undersökningen. Eleverna såväl som skolan kommer att vara anonyma i studien och den information vi erhåller behandlas konfidentiellt.

Då uppsatsen är färdigställd kommer ni att få ta del av de resultat vi får fram och vi kommer gärna till er skola och berättar mer om barns självkänsla och självvärdering om så önskas. Vi ser fram emot att höra ifrån er och tackar på förhand för ett gott samarbete.

Med vänliga hälsningar,
Emma Lilja och Johanna Kajrup

Om ni har några frågor eller funderingar:

Pirjo Birgerstam, docent
E-post: pirjo.birgerstam@psychology.lu.se
Tel: 046 - 222 33 94

Eva Hoff, fil. Doctor
E-post: eva.hoff@psychology.lu.se
Tel: 046 - 222 87 67

Johanna Kajrup, psykologstudent
E-post: johanna.kajrup.793@student.lu.se
Tel: xxxx – xx xx xx

Emma Lilja, psykologstudent
E-post: emma.lilja.100@student.lu.se
Tel: xxxx - xx xx xx

Bilaga 3. Föräldrablankett



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Lund 10 september 2010

Hej!

Mår barn sämre idag än vad de gjorde förut? Hur ser våra barn på sig själva idag? På Lunds universitet pågår ett forskningsprojekt som vill ha svar på dessa frågor. Ansvariga är Pirjo Birgerstam och Eva Hoff. Vi som utför det praktiska arbetet är psykologstudenterna Emma Lilja och Johanna Kajrup.

Vi skulle gärna få komma till Ditt barns klass för att dela ut ett formulär som handlar om hur han/hon tänker om sig själv. Undersökningen kommer att ta ungefär 30 min och är helt anonym; varken namn eller skola kommer att nämnas. Ingen kommer att få veta vad just Ditt barn svarade.

Med ökad kunskap om hur våra barn mår så blir det lättare att hjälpa dem i framtiden. Vi hoppas att Ditt barn får delta! Om Du har frågor om studien kan Du ta kontakt med:

Pirjo Birgerstam, docent
E-post: pirjo.birgerstam@psychology.lu.se
Tel: 046-222 33 94

Eva Hoff, fil. Doctor
E-post: eva.hoff@psychology.lu.se
Tel: 046-222 87 67

Johanna Kajrup, psykologstudent
E-post: psp06jka@student.lu.se
Tel: xxxx – xx xx xx

Emma Lilja, psykologstudent
E-post: soc03eli@student.lu.se
Tel: xxxx – xx xx xx

_____ deltar deltar inte

Barnets namn

i studien om barns självkänsla.

_____ **Förälders/vårdnadshavares namnteckning**