



LUNDS
UNIVERSITET
Institutionen för Psykologi

Medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla

En kvantitativ studie av barn och unga i Sverige.

Micael Söderström

..

Magisteruppsats, HT 2011
Handledare: Hans Bengtsson
Handledare: Yvonne Terjestam

Abstract

The aim of this study was to explore compassion, self-compassion and environmental concern among children and adolescents in Sweden. The total number of participants was 242 children and adolescents ($M = 12.9$ years) and data were collected using a quantitative method of non – experimental design. Participants were recruited from a secondary school in southern Sweden and were asked to complete a self-report questionnaire assessing the aspects mentioned above. Results showed that the questionnaire had good reliability and acceptable validity. Furthermore a significant and positive relationship between compassion and self-compassion was established as well as between compassion and environmental concern. A factor analysis with Varimaxrotation showed that compassion, self-compassion and environmental concern are to be treated as three separate factors. Girls reported a higher degree of compassion in comparison to boys and 12-year-olds had a higher degree of compassion compared to 14-year-olds. In addition, boys reported a higher degree of self-compassion in comparison with the girls and 12-year-olds had higher degree of self-compassion compared with 13 and 14-year-olds. Finally, results showed that girls reported greater environmental concern compared to boys, however, there was no significant main effect of age.

Keywords: Compassion, self-compassion, environmental concern, gender.

Sammanfattning

Det övergripande syftet med föreliggande studie var att med hjälp av en kvantitativ metod av icke experimentell form undersöka medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla hos barn och unga i Sverige. Studien genomfördes i grundskolan senare år och antalet deltagare uppgick till 242 barn och unga ($M = 12.9$ år). Data samlades in med hjälp av en enkät innehållande några på området vanliga instrument vilka ämnar studera ovan nämnda aspekter. För att säkerställa det sammansatta testets validitet användes kamratskattningar som komplement till deltagarnas självskattningar. Resultatet fastställde att det sammansatta testet hade en god reliabilitet samt en acceptabel validitet. Vidare kunde ett signifikant positivt samband mellan deltagarnas grad av självmedkänsla och medkänsla fastställas samt gällande deras grad av medkänsla och miljömedkänsla. En faktoranalys med varimaxrotation visade att medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla bör behandlas som tre separata faktorer. Vid studerandet av eventuella skillnader vilka var betingande av kön och ålder framkom det att flickorna rapporterade en högre grad av medkänsla i jämförelse med pojkarna samt att 12-åringarna hade en högre grad av medkänsla jämfört med 14-åringarna. Vidare rapporterade pojkarna en högre grad av självmedkänsla i jämförelse med flickorna och 12-åringarna hade en högre grad av självmedkänsla i jämförelse med 13 och 14-åringarna. Avslutningsvis fastställde resultatet att flickorna rapporterar en högre grad av miljömedkänsla i jämförelse med pojkarna, dock förekom ingen signifikant huvudeffekt av ålder.

Nyckelord: Medkänsla, självmedkänsla, miljömedkänsla, könsskillnader

Innehållsförteckning

Medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla	6
Medkänsla	7
Västerländskt perspektiv	8
Evolutionsteori	9
Definition	10
Medkänsla och relaterade begrepp	12
<i>Empati</i>	12
<i>Sympati</i>	13
<i>Sympati och empati – byggstenar i begreppet medkänsla?</i>	14
Österländskt perspektiv.....	15
Kindness, common humanity och mindfulness	16
Utvecklingsperspektiv.....	17
Lidande och empatisk resonans	18
Föreställningsförmåga och Theory of Mind	19
Personal distress	20
Medkänsla hos barn och unga	21
Forskningsområdet idag.....	22
Självmedkänsla	23
Definition	24
Självmedkänslans tre ansikten	25
Självmedkänsla hos barn och unga.....	26
Miljömedkänsla	27
Egoistisk, altruistisk och biosfärisk	28
Miljömedkänsla hos barn och unga	28
Problem, syfte och frågeställningar	30
Metod	31
Urval och Deltagare	32
Bortfall	32
Instrument	32
Self-Compassion Scale–Short Form	33
Self-Other Four Immeasurables Scale	33
Dispositional Positive Emotion Scale – Compassion Subscale	34
Environmental Motives Scale	34
Kamratskattningar	35
Översättning och design.....	35
Procedur	35
Statistisk bearbetning.....	36

Forskningsetiska riktlinjer	36
Resultat	37
Reliabilitet och validitet.....	38
Självskattningar och kamratskattningar	39
Sambandet mellan medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla.....	40
Faktoranalys.....	40
Skillnader betingade av kön och ålder	41
Diskussion	42
Reliabilitet och validitet.....	43
Självskattningar och kamratskattningar	44
Självmedkänsla och medkänsla	45
Medkänsla och miljömedkänsla.....	46
Faktoranalys.....	47
Medkänsla, kön och ålder	48
Självmedkänsla, kön och ålder	49
Miljömedkänsla, kön och ålder	51
Begränsningar och framtida forskning.....	52
Slutsats	54
Referenslista	55
Bilaga 1.....	60
Bilaga 2.....	62

Medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla

Föreliggande studie ingår i det förberedande arbetet inför en större undersökning som är planerad att äga rum under våren 2012. Projektet går under benämningen COMPAS (compassion and attention in the schools) och det övergripande syftet är att utvärdera ett meditationsbaserat program riktad mot uppmärksamhet och medkänsla, vilket ska användas i skolor för att öka elevernas välmående.

Flertalet undersökningar de senaste decennierna har visat att den psykiska hälsan hos barn och unga i Sverige försämras (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Samtidigt riktas skarp kritik mot flertalet skolor för bristande åtgärdsplaner mot kränkande behandling och stort antal elever berörs av en otrygg miljö i skolan (Skolinspektionen, 2010; Skolverket, 2011a). Oprovocerat våld, farliga ritualer och kränkningar har till synes blivit en del av vardagen för många svenska skolungdomar, framför under grundskolans senare år. Enligt läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr 11 ingår det i skolans uppdrag att främja elevernas förståelse för andra människor samt stärka deras förmåga till inlevelse. Skolan ska sträva efter att varje elev kan leva sig in i och förstå andra människors situation samt utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen (Skolverket, 2011b). Ökat självförtroende har länge ansetts vara lösningen på barn och ungas psykiska ohälsa. Ett synsätt som på senare år i allt större utsträckning kritiserats av forskare runt om i världen (Neff & McGehee, 2010). Vidare har ett ökat intresse för buddistisk filosofi inom den psykologiska vetenskapen har bidragit till nya sätt att studera människans välbefinnande och begrepp som medkänsla och självmedkänsla har dykt upp på området. Men trots att medkänsla och självmedkänsla inom internationell forskning beskrivs som högst relevant för människans välmående saknas det, i skrivande stund, studier vilka undersökt dessa aspekter hos barn och unga i Sverige.

Fortsättningsvis beskrivs studier av barn och ungas inställning till miljöförstörelsen som högst väsentligt, framförallt eftersom de i framtiden kommer att konfronteras med konsekvenserna av vårt levnadssätt och därav måste finna lösningar på de miljöproblem vilka vi orsakat (Lyons & Breakwell, 1994). Enligt Lgr 11 ska skolan, genom ett miljöperspektiv, ge eleverna möjligheter till att både ta ansvar för den miljö de själva befinner sig i och skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande globala miljöfrågor. Därav ska undervisningen belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa en

hållbar utveckling (Skolverket, 2011b). Av forskning på området har det framkommit att barn och unga i Sverige i stor utsträckning oroar sig över miljöförstörelsen generellt sätt, men att motivet bakom denna oro varierar från individ till individ (Lyons & Breakwell, 1994; Ojala, 2005; Schultz, 2000). Trots de många positiva aspekter som följer med medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla saknas det, mig veterligen, åldersanpassade svenska översättningar av vanligt förekommande mätinstrument på området. Därav har en lucka uppstått inom svensk forskning, en lucka som föreliggande studie ämnar börja fylla.

Det övergripande syftet med denna studie är att undersöka barn och ungas medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Studien syftar till att översätta samt åldersanpassa formuleringarna i några av författaren utvalda instrument vilka ämnar mäta en individs grad av ovan nämnda aspekter. Därefter kommer det sammansatta testets reliabilitet och validitet att undersökas inom ett visst åldersintervall. Om testet visar sig vara tillräckligt reliabelt och har acceptabel validitet syftar studien till att undersöka sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla, samt huruvida de olika aspekterna tillsammans bildar en gemensam faktor. Avslutningsvis kommer skillnader betingade av kön och ålder att undersökas.

Medkänsla

Psykologi som en vetenskaplig disciplin är idag drygt 100 år gammal. Trots att ämnet under denna period utvecklats, både teoretiskt och metodologisk är compassion ett område som fått lite uppmärksamhet inom det psykologiska forskningsfältet (Gilbert, 2009). Enligt Oxford English Dictionary (2011) härstammar ordet compassion från den latinska stammen cum som på svenska betyder med och pati som i sin tur betyder lidande. Ordet compassion blir vid en direkt återgivning till Svenska därav medlidande (Wiman, 2010). Dock förekommer en annan översättning, vilken inte begränsar dess innebörd enbart till lidande. Ordet passion betyder en stark eller övertygande känsla och därmed uppstår en annan svensk översättning, nämligen medkänsla. Då ordet medkänsla på ett tydligare sätt återspeglar begreppets emotionella innebörd kommer denna översättning att användas i fortsättningen. Följande avsnitt syftar till att beskriva det västerländska synsättet på medkänsla och dess relation till närliggande begrepp så som altruism, empati och sympati. Vidare kommer ett österländskt perspektiv att tas upp tillsammans

med en buddistisk definition av begreppet. Avslutningsvis följer en beskrivning av medkänsla ur ett utvecklingsperspektiv och det redogörs för aktuell forskning på området.

Västerländskt perspektiv

Det förekommer diskussioner gällande betydelsen av medkänsla som en mänsklig upplevelse redan för över två tusen år sedan och begreppet återfinns inom såväl västerländsk filosofi som sociologi (Nussbaum, 1996). Elizabeth Pommier (2010) diskuterar i sin doktorsavhandling, "The Compassion Scale", det västerländska synsättet på medkänsla och finner att en första djupgående diskussion av begreppet förekommer i Aristoteles retoriken från 322 f. kr. Paul Gilbert (2010), professor i klinisk psykologi vid University of Derby i England skriver "According to Aristotle and ancient Greek tradition, the only people deserving of compassion are those who do not deserve their suffering" (s.81). Fortsättningsvis skriver författaren att det finns en lång tradition av tänkande i väst vilken ser medkänsla som enbart värdigt de individer som själva inte är ansvariga för sitt lidande. Enligt Pommier (2010) har fenomenet medkänsla och dess relevans för människans interaktion och samhälle debatterats av olika filosofer genom historien och man antingen givit sitt stöd till medkänsla som en värdefull känsla eller avfärdat den som irrationell och oförnuftig. Enligt Martha Nussbaum (1996), filosof och professor i Law and Ethics vid universitetet i Chicago, anser de filosofer som förkastar medkänsla att anledningen till att dåliga saker händer goda människor beror på bristande förnuft. Inom denna tradition av tänkande är utvecklandet av förnuftet livets värdefullaste aspekt. När detta är uppnått kan det inte förloras och därav är medkänsla överflödigt. Vidare menar Pommier (2010) med utgångspunkt i Nietzsche (1887/1967) att man inom västerländsk filosofi betraktat medkänsla som rent av farligt för människan. I en värld som är orättvis och känslökall kan medkänsla riktad mot individen själv, då denne känner sorg för sin egen olycka, leda till ilska och därav fungera som en katalysator för hämnd. Medkänsla ses då som något som måste hållas i schack för att inte sprida våld och kaos.

Även om mer moderna filosofiska synsätt inte förespråkar medkänsla som riskabelt eller farligt, avfärdas det som en alltför idealistisk strävan, menar Pommier (2010). I samband med kristendomens framväxt förändras synen på begreppet något då det inte längre är den lidandes förnuft, skuld eller oskuld som avgör om denne förtjänar medkänsla eller inte. Trots att människan har syndat har gud, inom kristendomen, barmhärtighet och medkänsla för henne

(Pommier, 2010). Författarinnan talar om medkänsla som kärnan inom kristendomen då det bland annat motiverade Jesus att uthärda tortyren och korsfästelsen för att befria mänskligheten från synd.

Evolutionsteori. Medkänsla beskrivs som knutet till människans evolutionära utveckling och hennes förmåga till att med omtanke, omsorg och värme ta hand om sina medmänniskor. Bland annat har arkeologiska fynd av neandertalare har visat att människor med deformationer och brutna ben överlevt tack vare omsorg från andra människor (Gilbert, 2005). Goetz, Keltner och Simon-Thomas (2010) beskriver tre olika evolutionära resonemang kopplade till utvecklingen av människans förmåga till att känna och agera med medkänsla. Dessa tre resonemang beskriver människans förmåga till medkänsla som (1) ett affektivt, situationsberoende tillstånd, ett så kallat state, och som (2) ett mer bestående personlighetsdrag, ett så kallat trait. Det första resonemanget menar att medkänsla utvecklats till ett affektivt tillstånd hos människan då det främjade välfärden hos hennes avkomma. Det andra evolutionära resonemanget beskriver medkänsla som kopplat till det sexuella urvalet. Medkänsla var vid valet av partner en önskvärd personlighetsegenskap som bidrog till ett aktivt engagemang, med syftet att öka avkommans chanser till överlevnad. Det tredje resonemanget menar att människans förmåga till medkänsla utvecklats då detta bidrog till samarbete och utvecklandet av relationer till människor som inte tillhörde familjen (Goetz et al., 2010). Ett liknande resonemang spåras ända till Darwin:

As Darwin reasoned, this tendency to reliably experience statelike feelings of compassion (or sympathy, in his phrasing) for vulnerable young offspring in moments of need or suffering would have directly increased the chances of offspring surviving and ultimately reaching the age of reproductive viability (Goetz et al., 2010, s.354).

Enligt Goetz et al. (2010) såg Darwin sympati som den starkaste av människans instinkter. Människans förmåga till sympati ökade genom det naturliga urvalet och de samhällen som innehåll stort antal sympatiska invånare skulle blomstra mest och få det största antalet avkommor. Dock har medkänsla varit ett omtvistat begrepp vid utvecklingen av evolutionsteorin. Föreställningen av att det naturliga och sexuella urvalet skulle ha lett till framväxten av ett affektivt tillstånd som bidrog till att individer, på bekostnad av sitt eget välmående, valde att förbättra välfärden för andra sågs av många som osannolikt (Goetz et al., 2010). Även Gilbert

(2005) beskriver utvecklingen av medkänsla med hjälp av en evolutionsteori och fokuserar på samspelet mellan olika biopsykologiska system i hjärnan. Författaren menar att människans förmåga till att reglera känslor tar sin grund i samspelet mellan dessa olika system, vilka antingen aktiveras externt, via signaler utanför självet eller via interna stimuli. Gilbert (2005) talar om ett säkerhets-sökande system, vilket är knutet till människans förmåga att reagera på hot samt ett rogivande och lugnande system, som är knutet till förmågan att med omsorg och värme ta hand om andra. Medkänsla, antingen från andra eller från individen själv, aktiverar det rogivande och lugnande systemet i hjärnan samtidigt som det lugnar aktiviteten i det säkerhetssökande systemet (Gilbert, 2005). Vidare menar Gilbert (2005) i likhet med Goetz et al. (2010) att medkänsla har sina rötter i människans förmåga till samarbete och engagemang i avkomman. Medkänsla är evolutionär nödvändighet som gör att vi redan från barndomen utvecklar en förmåga att förstå andra människor samtidigt som det hjälper oss att känna igen känslor av värme och säkerhet.

Definition. Medkänslas komplexitet som begrepp framkommer av dess olika definitioner (Goetz et al., 2010; Van der Cingel, 2009). En del av denna komplexitet utgörs av att det ses som nära besläktat med likande begrepp så som empati och sympati. Faktum är att empati, sympati, medkänsla och medlidande ofta används för att definiera varandra (Swedenborg, 2002). Pommier (2010) lyfter, i likhet med Gilbert (2009), fram denna problematik inom empatiforskningen i sin avhandling. Hon menar att medkänsla sällan ses som egen konstruktion i sig, och att det konsekvent antas vara likvärdigt med begrepp så som empati och sympati. Detta bidrar i sin tur till att medkänsla som en egen konstruktion får begränsad uppmärksamhet inom västerländsk psykologisk forskning.

Goetz et al. (2010) beskriver, som tidigare nämnts, medkänsla både som ett situationsberoende tillstånd, ett så kallat state och som ett mer bestående personlighetsdrag, ett så kallat trait. Författarna definierar begreppet på följande sätt: "We define compassion as the feeling that arises in witnessing another's suffering and that motivates a subsequent desire to help." (s. 351). Vidare hävdar Goetz et al. (2010) att det förefaller troligt att de state-liknande tendenserna av medkänsla kan utvecklas till mer varaktiga trait-liknande egenskaper hos individen, men betonar att det fordras vidare forskning på området för att några slutsatser skall kunna dras. I boken *Emotion and Adaptation* (Lazarus, 1991) återfinns en beskrivning av medkänsla som en distinkt emotion i sig. Här bidrar författaren med en mer djupgående

definition av begreppet och menar att kärnan i medkänsla är att bli rörd av en annan persons lidande samt att uttrycka en vilja hjälpa denne.

Medkänsla innebär inte att dela någons annans emotionella tillstånd, utan medkänsla är en egen känsla i sig. Det är en subjektiv emotion som upplevs och formas inuti den medkännande. Lazarus (1991) beskriver begreppet på följande sätt:

The only emotional state with a single core relational theme that would work in this arena of relating and reacting to another's suffering, is, I believe, compassion. This is not a sharing of another person's emotional state, which will vary depending on what the other person's emotional experience seems to be, but an emotion of its own. In compassion, the emotion is felt and shaped in the person feeling it not by whatever the other person is believed to be feeling, but by feeling personal distress at the suffering of another and wanting to ameliorate it. The core relational theme for compassion, therefore, is being moved by another's suffering and wanting to help. (s.289).

Goetz et al. (2010) och Lazarus (1991) beskrivning av medkänsla har i sin utformning tillsynes flera likheter och det råder inget tvivel om att begreppet föreslås innefatta en emotionell state-liknande aspekt. Vidare förekommer det definitioner på området vilka skiljer sig från ovan nämnda beskrivning. Sprecher och Fehr (2005) har utvecklat ett ofta använt instrument för att studera medkänsla, The Compassionate Love Scale och definierar begreppet som en attityd gentemot andra, våra nära kära, främlingar eller till mänskligheten som en helhet. Författarna använder ordet compassionate love, på svenska medkännande kärlek, med motiveringen att ordet kärlek på ett tydligare sätt beskriver de känslomässiga komponenterna i konstruktionen. Medkännande kärlek innefattar kognitioner, känslor och beteenden vilka är inriktade på omsorg, omtanke och ömhet gentemot andra samt en vilja till att stödja, hjälpa och förstå andra människor då de uppfattas som lidande (Sprecher & Fehr, 2005). Fortsättningsvis skriver författarna att "Compassionate love is likely to be an enduring attitude or dispositional variable as well as a fluctuating state that is affected by situational and relational contexts and temporary mood states." (s.630). Medkänsla kan alltså vara en varaktig attityd såväl som ett varierat tillstånd hos individen, styrt av olika situationer, relationer och sinnessillstånd.

De definitioner som tagits upp ovan speglar begreppets komplexitet och det råder inget tvivel om att medkänsla är ett omdiskuterat begrepp. Trots förekomsten av en rad olika

definitioner går det dock att i dessa urskilja vissa gemensamma nämnare. Medkänsla beskrivs både som ett varierat, situationsbundet emotionellt tillstånd och som ett mer bestående förhållningssätt, vilket faller in under beskrivningen av ett så kallat trait. Vidare finns det en tydlig koppling mellan medkänsla och lidande samt att begreppet innefattar en tydlig hjälpeaspekt. Det handlar alltså inte enbart om att känna eller bli rörd av någon annans lidande utan också om en vilja lindra detta lidande. Men hur förhåller sig medkänsla till andra liknande begrepp som till exempel altruism, empati och sympati?

Medkänsla och relaterade begrepp. Motsatsen till egoism anses vara altruism (Birkler, 2007). Enligt Comte (1851/1875) refererat i Batson (1991) är altruism och egoism olika motiv som finns inom varje individ. Impulsen att söka självnytta och självtilfredsställelse kallade han egoism. Vidare ansåg Comte att vissa sociala beteenden var ett uttryck för en osjälvisk önskan att leva för andra, detta kallade han altruism. Med utgångspunkt ovanstående definierar Batson (1991) altruism som ett motiverande tillstånd med slutmålet att öka andras välfärd. Det som skiljer altruism från egoism är till synes motivet till motivationen - för andras välbefinnande eller för mitt eget välbefinnande. Dock ska det tilläggas att en individ kan ha flera motiv samtidigt och dessa kan framkalla en rad olika beteenden eller inga beteenden alls. Vidare kan en handling eller ett beteende som är till förmån för det egna välbefinnandet bidra till välbefinnandet hos andra och tvärtom. Det vill säga att en uppenbar altruistisk handling egentligen är ett sätt att öka det egna välbefinnandet. Meningen med ett altruistiskt beteende är att själv inte dra nytta av det slutgiltiga målet (Batson, 1991). Pence (1983) betonar i sin artikel vikten av att inte förväxla medkänsla med andra liknande begrepp, som till exempel altruism då det sist nämnda har en bredare betydelse än medkänsla och är inte enbart knutet till lidande. Vidare förekommer teorier där medkänsla anses utgöra grunden för altruism och där det ses som väsentligt för såväl det enskilda som det gemensamma välbefinnandet. En person som utövar ett altruistisk beteende är motiverad till att lindra en annan individs lidande, och ett sådant beteende är grundat i medkänsla (McGaghie, Mytko, Brown & Cameron, 2002).

Empati. Medkänsla är ofta associerat med liknande begrepp som empati och sympati (Gilbert, 2005). Dock råder det en viss oreda inom området då empati och sympati definierats på olika sätt. I vissa sammanhang definieras det som en kognitiv färdighet, i andra sammanhang som ett känslomässigt tillstånd, ett state, eller till och med som ett personlighetsdrag, ett så kallat trait (Gilbert, 2005). Även Holm (2001) poängterar denna problematik då hon konstaterar att det

finns en rad olika uppfattningar och definitioner av fenomenet empati. Hon talar, precis som Gilbert (2005), om empati som en stark känsla likväl som en intellektuell, eller kognitiv färdighet. Holm (2001) definierar själv empati som att dela en annan persons känslomässiga tillstånd, det vill säga att man känner igen och förstår en annan individs känslor och tankar. Pommier (2010) betonar den kognitiva aspekten av empati då hon diskuterar skillnaderna mellan empati och medkänsla. Hon menar att de kognitiva elementen är mer framträdande inom empati, men nekar inte till att de samtidigt är en viktig del av medkänsla. Skillnaden är att kognition ses den viktigaste aspekten vid konstruerandet av empati men att det inom medkänsla endast är en av flera beståndsdelar (Pommier, 2010). Sprecher och Fehr (2005) hävdar att medkänsla distinkt skiljer sig från empati, även om begreppen är mycket nära besläktade. Medkänsla är en mer omfattande och bestående konstruktion än empati:

We suggest that compassionate love is the more encompassing construct because it includes tenderness, caring, and other aspects of empathy, but also behavioral predispositions such as self-sacrifice. Compassionate love may be more enduring because it is likely to be experienced independent of a specific target eliciting the experience, whereas empathy may occur specifically in response to the suffering of someone. (Sprecher & Fehr, 2005, s.630).

Lazarus (1991) ger upphov till ytterligare en differens mellan begreppen då han, som tidigare nämnts, menar att medkänsla är en egen subjektiv känsla i sig som upplevs och formas inuti den medkännande. En tydlig skillnad gentemot empati, som istället handlar om att dela en annan individs känslomässiga tillstånd.

Sympati. Gällande skillnaden mellan medkänsla och sympati definierar Eisenberg et al. (2007) det sist nämnda som en känslomässig reaktion på någon annans tillstånd. Dock innefattar denna emotionella reaktion inte att personen i fråga känner likadant som den andre utan snarare hyser känslor av sorg eller oro för denne. En signifikant skillnad mellan sympati och medkänsla är att det sist nämnda innefattar ett aktivt, handlande eller någon form av respons på den andres tillstånd (Gladkova, 2010). Holm (2001) skriver att ”I Sverige har termen sympati snarare betydelsen att hålla med någon (sympatisera med någons åsikter) eller tycka om någon (hysa sympati för) än att ha medkänsla/medlidande.” (s. 78). Gilbert (2005) beskriver sympati som relaterat till oro och omtanke för andras välmående, samt att det oftast framkallas per automatik

hos individen. Dock innefattar sympati inte nödvändigtvis att sympatisören förstår objektet. De känslor och emotioner som uppstår hos sympatisören, behöver inte stämma överens med de känslor och emotioner som objektet upplever, till exempel kan sympatisören vara mer upprörd än objektet för sympatin. Däremot menar författaren att sympati kan vara en viktig förmåga som ingår i konstruktionen medkänsla.

Sympati och empati – byggstenar i begreppet medkänsla? Forskning gällande empati och sympati beskrivs ovan som problematiskt då begreppen i för stor utsträckning definierats på olika sätt (Gilbert, 2005; Holm, 2001). Är begreppet medkänsla på väg åt samma håll? Stundtals är det svårt att skilja medkänsla, empati och sympati åt, vilket i viss mån klargör varför de ofta används för att definiera varandra. Samtidigt uppkommer en oundviklig fråga, nämligen hur dessa begrepp förhåller sig till varandra? Kanov et al. (2004) jämför empati och medkänsla och förslår att medkänsla innebär en djupare nivå av deltagande i en annan individs lidande, men poängterar samtidigt att medkänsla också omfattar empati. Författarnas uppfattning är att empati är en viktig del av medkänsla då kunskap om empati möjliggör en insikt i den känslomässiga processen som emotionellt förbinder den medkännande med den lidande. Dock skiljer sig medkänsla från empati då det först nämnda innebär att bli rörd av den andres lidande och därefter agera för att minska detta lidande.

Hollingsworth (2008) definierar medkänsla som "being empathically connected with others in their suffering and taking action to ease their distress" (s.839), en definition som innebär att medkänsla innefattar empati. Samtidigt är författarinnan tydlig med att poängtera att medkänsla skiljer sig från empati då det först nämnda innefattar ett agerande eller ett så kallat hjälpandebeteende. Goetz et al. (2010) placerar in begrepp som sympati och empati i en familj av medkänsla-relaterade tillstånd och menar att dessa tillstånd med all säkerhet delar flera centrala funktioner med varandra. Vidare menar Gilbert (2005) att sympati är en viktig förmåga som påverkar vår medkänsla, och andra författare som Glaser (2005) föreslår att empati utgör en viktig byggsten vid utvecklandet av medkänsla.

Sammanfattningsvis bör inte begreppen medkänsla, empati och sympati användas som synonymer för varandra då det först nämnda skiljer sig från de övriga begreppen, framförallt då det innefattar ett aktivt handlande eller hjälpande beteende. Att använda begreppet medkänsla som en synonym för till exempel empati bidrar till att medkänsla inte ses som en egen konstruktion i sig och därav får begränsad uppmärksamhet inom forskningen. Istället bör man

utgå ifrån att begrepp så som sympati och empati utgör viktiga byggstenar i medkänsla, vilka i sin tur ökar förståelsen för hur konstruktionen medkänsla fungerar.

Österländskt perspektiv

Gilbert (2009) poängterar att även om fenomenet medkänsla länge försumrats av västerländsk psykologi, är det inom österländsk kultur av största vikt för att befria våra sinnen från destruktiva känslor så som rädsla, avundsjuka och hämnd. Pommier (2010) skriver att medkänsla är ett viktigt och fristående koncept inom buddismen som utgör essensen i dess filosofi. Medkänsla inspirerade Buddha att ta upp sin andliga resa när han bevittnade andra människors lidande och idag talar Dalai Lama om medkänsla som byggstenen inom buddhistisk praktik och moral (Pommier, 2010). Feldman och Kuyken (2011) skriver att ”In the classical teachings of the Buddhist tradition compassion is defined as the heart that trembles in the face of suffering.” (s.144). Inom Buddhismen är medkänsla starkt knutet till metta, det vill säga ovillkorlig och allomfattande kärleksfull vänlighet (Gilbert, 2009). Hofmann, Grossman och Hinton (2011) beskriver metta som ett mentalt tillstånd kännetecknat av en osjälvisk och ovillkorlig vänlighet gentemot alla levande varelser och medkänsla (karunaa) som en känsla, vilken väcker en innerlig önskan att alla levande varelser skall bli fria från lidandet och dess bakomliggande orsak. Gilbert (2009) skriver att Buddhas stora insikter kom från grundläggande iakttagelser av livet, vilka återfinns i de fyra ädla sanningarna. Livet är fullt av hot och lidande, vilket kallas för dukka. Alla levande varelser försöker bli kvitt lidandet, men sättet vi gör detta på bidrar endast till en tillfällig befrielse. Att söka godkännande från andra människor genom berömmelse, ära och rikedom kan resultera i utökat lidande. Att känna ett begär ökar rädslan för förlust, vilket skapar avundsjuka och på så sätt lidande även hos andra. Buddha menade att för att vi ska bli upplysta och skapa ett inre tillstånd som kännetecknas av en fridsam lycka måste vi se igenom dessa illusioner av lidande och träna vårt sinne. Kärleksfull vänlighet och medkänsla, både för oss själva och för andra, är vägen till befrielsen av allas lidande, enligt Buddhismen (Gilbert, 2009).

En betydande del av den forskning som bedrivs på området medkänsla idag är influerad av österländskt synsätt (Gilbert, 2005, 2009, 2010; Kraus & Sears, 2009; Neff, 2003a) Enligt Gilbert (2009) innebär medkänsla att man är öppen till det egna och andras lidande utan att vara defensiv och dömande. Det innefattar också en önskan till att lindra detta lidande, en insikt i de

mentala processer vilka är relaterade till förståelsen av vad som orsakar lidandet samt en beteendenaspekt, nämligen en vilja att agera med medkänsla. Därav är det från en kombination av motiv, känslor, tankar och beteenden som medkänsla framträder. Kristin Neff (2003a), professor i human development and culture vid University of Texas, är en central gestalt inom forskningen om medkänsla och hon definierar begreppet som “being touched by the suffering of others, opening one’s awareness to others’ pain and not avoiding or disconnecting from it, so that feelings of kindness towards others and the desire to alleviate their suffering emerge” (s.86-87). Vidare innefattar Neffs (2003a) definition av begreppet tre element, vilka härstammar från buddistiska principer och dessa är kindness, common humanity och mindfulness.

Kindness, common humanity och mindfulness. Enligt Pommier (2010) innebär kindness, på svenska vänlighet, att vara förstående inför andras misslyckanden och lidande istället för att vara kritisk och dömande. Förståelse sammanlänkar den medkännande med den lidande, vilket i sin tur skapar en känsla av närhet och värme mellan individerna. Motsatsen till vänlighet är, enligt ovan nämnda författarinna, likgiltighet vilket kännetecknas av ett kallt och apatiskt beteende hos individen. Den andra komponenten är enligt Neff (2003b) common humanity, på svenska gemensam mänsklighet, vilket syftar till att lidande bör ses som en gemensam mänsklig företeelse och något som förenar oss med varandra. Vidare skriver Pommier (2010) att lidandet kan utgöra grunden för common humanity. Lidandet fungerar som en gemensam nämnare vilken gör att enskilda individer, trots sina olikheter kan förstå, relatera och ansluta till varandra genom lidandet, då det är en vanligt förekommande mänsklig erfarenhet. Motsatsen till common humanity är separation, vilket uppstår då en individ förhåller sig till andra människor som outsiders. Avslutningsvis beskriver Pommier (2010) den tredje komponenten mindfulness, vilket på svenska betyder medveten närvaro, som en plattform för både kindness och common humanity. Mindfulness syftar till förmågan att uppmärksamma lidandet hos andra individer och våga möta verkligheten som den är, varken mer eller mindre. Med hjälp av en medveten närvaro kan vi agera med vänlighet gentemot andra och förhålla oss till lidandet som en gemensam mänsklig företeelse (Neff, 2003b). Enligt Kraus och Sears (2009) innefattar mindfulness två viktiga beståndsdelar: Att vi uppmärksammar och hur vi uppmärksammar. Författarna liknar mindfulness vid en fågel, vars ena vinge är medvetenhet och den andra är medkänsla. Vingarna måste vara i balans med varandra, det vill säga flaxa symmetriskt, annars kan inte fågeln flyga. Motpolen till mindfulness anses vara disengagement,

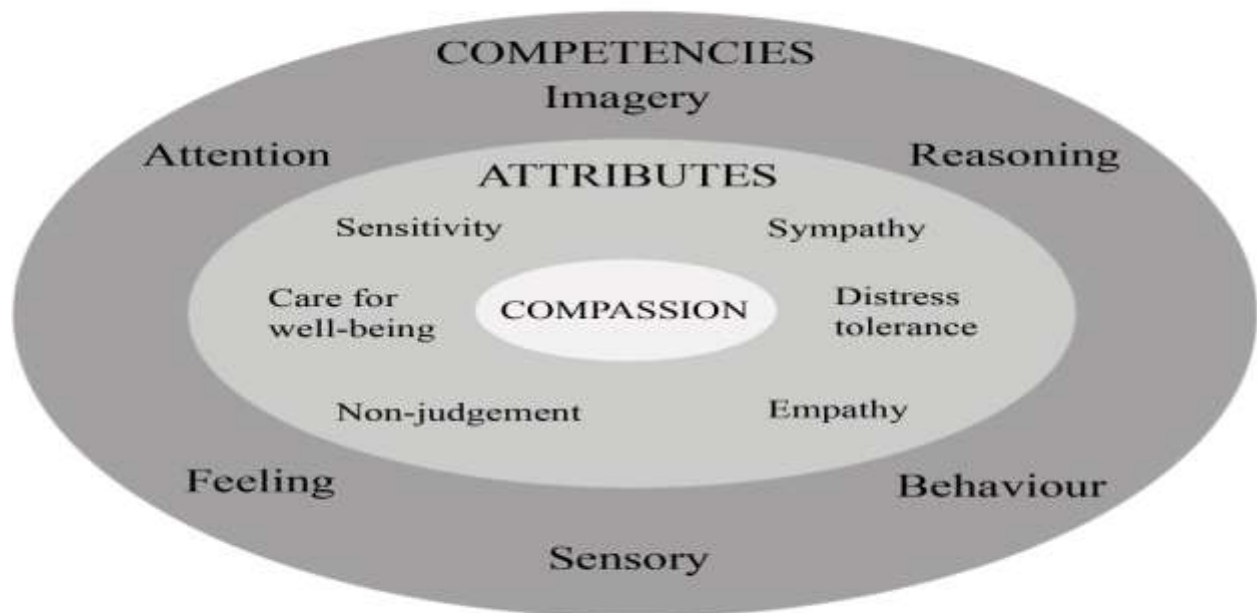
vilket kännetecknas av att individen frånkopplar sig från eller förnekar andra människors lidande (Pommier, 2010). Även om kindness, common humanity och mindfulness är begreppsmässigt åtskilda interagerar elementen med varandra och är således källan till medkänsla (Neff, 2003b). Till exempel skriver Pommier (2010) ett kritiskt och dömande förhållningssätt till andra människor bidrar till att vi behandlar dem som outsiders, vilket i sin tur hämmar medkänslan. När vi istället agerar med vänlighet är det mer problematiskt att se sig själv som separerad eller fristående från andra människor, eftersom vänlighet framkallar en känsla av närhet och samhörighet. Vidare skriver Pommier (2010) att det förefaller naturligt för de flesta människor att agera med vänlighet gentemot vänner och familjemedlemmar, men att common humanity innefattar en vänlighet vilken bör ses som en gemensam mänsklig företeelse som kan riktas gentemot alla medmänniskor, även främlingar.

Utvecklingsperspektiv

Medkänsla framträder ur en kombination av motiv, känslor, tankar och beteenden (Gilbert, 2009, 2010). Författaren illustrerar detta med hjälp av en medkänslacirkel (se figur 1), vilken innehåller ett antal sammankopplade färdigheter och attribut.

Warmth

Warmth



Warmth

Warmth

Figur 1: Kopia av Gilberts medkänslacirkel (Gilbert, 2010, s. 219).

Dessa sammanlänkande faktorer förstärker varandra och är genomsyrade av en grundläggande värme. Den yttre ringen innefattar färdigheter vilka möjliggör de attribut som finns i den inre ringen. Gilberts (2010) medkänslacirkel utgör grunden i föreliggande avsnitt, vilket syftar till att beskriva medkänsla ur ett utvecklingsperspektiv där olika faktorer, vilka kan tänkas påverka huruvida vi känner och agerar med medkänsla eller inte, tas upp.

Lidande och empatisk resonans. Flertalet definitioner av medkänsla härstammar från Aristoteles, den kristna filosofin, Buddhistiska traditioner och filosofiska teorier gällande etik och moral. Samtliga av dessa traditioner anser att lidandet är den utlösande faktorn bakom medkänsla (Van der Cingel, 2009). Kanov et al., (2004) menar att själva uppmärksammandet av en annan individs lidande utgör det första kritiska steget av medkänsla, något som kräver en öppenhet och en mottaglighet för vad som händer runt omkring oss. Vår motivation och förmåga till att uppmärksamma andras lidande varierar beroende på vem som lider och i vilken situation detta sker. Davis (1996) talar om situationens styrka, vilket syftar till i vilken grad situationen väcker gensvar hos observatören och graden av likhet mellan observatören och objektet. Vi tenderar att i större utsträckning uppmärksamma lidandet hos personer som står oss nära och om vi själva upplevt ett liknande emotionellt tillstånd. Sprecher och Fehr (2005) har i sin forskning kommit fram till liknande resultat då man fann att människor överlag rapporterar att de känner högre grad av medkänsla för närstående, så som familjemedlemmar och nära vänner än för främlingar. Författarna ger en evolutionär förklaring till resultatet och menar att medkänsla för våra biologiska släktingar, det vill säga familjemedlemmar, ökar chanserna för att individens egna gener ska överleva. Vidare föreslås det att människan har en medfödd tendens att vara hjälpsam mot medlemmar av sin egen sociala grupp, det vill säga vänner, då det ökar den reproduktiva framgången hos alla medlemmar i gruppen (Sprecher & Fehr, 2005).

Fortsättningsvis kräver medkänsla att vi på något sätt är i samklang med andra människors känslor och behov (Gilbert, 2005). Boyd (2008) talar om spegelneuroner, nervceller belägna i människans frontallob och som avfyras både när en individ utför en viss handling och när individen ser någon annan utföra samma handling. Dock är spegelneuroner inte enbart kopplade till fysiska handlingar. Preston och Waal (2002) refererar i Gilbert (2005) beskriver på vilket sätt mentala tillstånd hos en individ kan utlösa liknande tillstånd hos en annan individ. Anledningen till att ett alarm, eller en stark ljudsignal skapar oro inom en grupp djur beror på en form av känslomässig smitta. På ett likartat sätt skapar ett spädbarns oro en liknande oro hos

mamman, vilket är nödvändigt för att hon ska kunna vidta åtgärder. Fenomenet kallas för empatisk resonans och det ger människan en möjlighet till att förstå de individer som befinner sig i hennes omgivning, då det per automatisk, aktiverar känslor inom oss vilka liknar de känslor en annan person upplever (Gilbert, 2005).

Föreställningsförmåga och Theory of Mind. Medkänsla kräver att vi förstår lidandet hos en annan människa och att vi kan identifiera de bakomliggande orsakerna (Gilbert, 2005). Van der Cingel (2009) skriver att lidande är en del av människans existens och kan därav drabba oss alla, ändå är någon annans lidande ibland svårt att upptäcka. Anledningen till detta är att vår uppfattning om lidandet, vad det kännetecknas av och vad som orsakar det är subjektiv. För att bli medveten om och förstå en annan människas lidande måste vi ta avstånd från vårt eget perspektiv och se till situationen från den lidandes synvinkel. Föreställningsförmåga och identifikation är två olika verktyg för att göra detta möjligt, och som tillsammans hjälper oss att utveckla en mottaglighet för annan individs perspektiv (Van der Cingel, 2009; Pence, 1983). Batson, Early och Salvarani (1997) beskriver två olika typer av föreställningsförmåga. Vi kan föreställa oss hur en annan människa uppfattar en situation och vilka känslor som denne får till följd av detta, vilket kallas för *imagine other*. Vidare kan vi föreställa oss hur vi själva skulle känna om vi befann oss i den aktuella situationen, vilket kallas för *imagine self*. Den först nämnda typen av föreställning, *imagine other*, är enligt författarna, starkt knutet till empati och skapar en altruistisk motivation hos individen. Vidare är *imagine self* likväl starkt knutet till empati, men också till något som kallas för *personal distress*, vilket i sin tur skapar en egoistisk motivation hos individen. En redogörelse för begreppet och dess koppling till medkänsla följer längre ned under rubriken *personal distress*.

Pence (1983) menar att föreställningsförmåga spelar en nyckelroll i medkänsla och författarens beskrivning liknar det som Batson et al. (1997) kallar för *imagine other*. För att känna medkänsla krävs det en föreställningsförmåga vilken kännetecknas av att man som observatör för stunden bortser från sina egna attityder och värderingar. Vi kan aldrig föreställa oss och förstå en annan människas lidande om vi gör det utifrån våra egna värderingar och attityder. När vi använder vårt eget medvetande för att bedöma vad som finns i medvetandet hos andra kallas det för projektion (Gilbert, 2005). Gilbert (2005) skriver att en av de viktigaste aspekterna av människans evolutionära utveckling är hennes förmåga till att förstå andra människor. Denna förmåga kallas för Theory of Mind (hädan efter ToM) och är i sin beskrivning

lik det som ovan kallas för föreställningsförmåga. Med hjälp av ToM bildar vi oss en uppfattning om vad som kan tänkas försiggå i andra människors medvetande. Det vill säga vi kan föreställa oss hur människor i vår omgivning tänker, vilka värderingar de har, vilka motiven är bakom deras beteenden och vad de vet eller inte vet. Boyd (2008) beskriver ToM som din förmåga att förstå att en annan person har ett medvetande, ett sätt att tänka, känslor och beteenden som kan vara annorlunda än ditt eget sätt att tänka, känna och handla. Kognitiva förmågor, som till exempel ToM, beskrivs som källan till ett medkännande engagemang i olika relationer (Gilbert, 2005).

Personal distress. Medkänsla innefattar, som tidigare nämnts, ett hjälpandebeteende (Gilbert, 2005; Goetz et al., 2010; Hollingsworth, 2008; Lazarus, 1991; Sprecher och Fehr, 2005). Förutom att emotionellt knyta an till en annan människa innebär medkänsla också att agera med syftet att mildra den andres lidande. Kanov et al., (2004) använder ordet *compassionate respondig*, vilket syftar till det hjälpandebeteende som beskrivits ovan. Att besvara lidandet innebär nödvändigtvis inte att det försvinner, det handlar istället om att göra lidandet mer uthärdligt för personen i fråga. Vidare hävdar författarna att individer inte alltid agerar med medkänsla trots att de känner medkänsla, vilket kan bero på den rådande situationen och sociala normer. Batson et al. (1997) beskriver, som tidigare nämnts, två olika typer av föreställningsförmåga: *imagine self* och *imagine other*, där det först nämnda beskrivs som starkt knutet till *personal distress*, vilket i sin tur bidrar en egoistisk motivation hos individen.

Experimentella studier har visat att *personal distress* distinkt skiljer sig från medkänsla. Det först nämnda motiverar oss till att fokusera på att minska det egna lidandet medan medkänsla motiverar oss till omtanke om andra, och en önskan till att istället lindra andras lidande (Batson, 1991). *Personal distress* beskrivs som en själv-fokuserad känslomässig reaktion, som bland annat kännetecknas av oro eller obehag hos individen. Detta affektiva tillstånd kan bland annat uppstå då vi bevittnar en annan persons lidande, något som i sin tur leder till egoistisk reaktion, vilken kännetecknas av att vi försöker minska den oro eller ångest som vi själva känner (Gilbert, 2005). Vidare menar författaren i likhet med Batson (1991) att *personal distress* kan påverka vår förmåga till att agera med medkänsla negativt. Då vi upplever ett starkt obehag i samband med att vi ser en annan människa lida, kan det leda till att vi flyr från situationen för att vi själva ska må bättre. För att vi ska kunna agera med medkänsla och inte inta

en defensiv position med syftet att skydda oss själva, krävs det att vi är tåliga mot personal distress (Gilbert, 2005).

Medkänsla hos barn och unga. Med utgångspunkt i Hoffman (1991) beskriver Gilbert (2005) utvecklingen av människans förmåga till medkänsla som sammanlänkad med emotionell smitta och utvecklingen av empati. Till följd av en emotionell smitta och spegelneuronerna börjar ett spädbarn gråta då andra barn i dess närhet gråter. Det handlar alltså om en form av empatisk resonans som per automatik skapar en oro inom barnet. Då barnet är mellan två och tre år gammalt utvecklar det, med hjälp av ToM, en förmåga till att växla perspektiv. Nu riktas barnets empati i allt större utsträckning på vad andra kan tänkas känna snarare än vad barnet själv känner. Något som resulterar i att barn i denna ålder kan känna oro över andras lidande även om de inte för tillfället finns närvarande (Gilbert, 2005). Barnets ökade kognitiva förmåga bidrar till att det vid denna ålder medvetet börjar visa omtanke om andra individer, samtidigt som det uppvisar ett ökat intresse att hjälpa andra, även främlingar. Vidare skriver Gilbert (2005) att närhet och värme från föräldrarna bidrar till att barnet känner sig säker och trygg, och att denna upplevelse i sin tur utgör grunden för barnets utveckling av medkänsla. Barn som tidigt i livet, genom kärlek och omtanke, känner sig trygga utvecklar psykologiska och biologiska system som i sin tur utgör grunden för hur de kommer förhålla sig till andra individer i vuxen ålder. Pommier (2010) skriver i anslutning till Gilberts (2005) resonemang att:

It is only logical that children who are treated with kindness will then have the knowledge and skills to act with kindness as adults. However, the implication here is more than that, it is that children develop beliefs about what kind of world that they live in and what to expect, and how to best respond. Kindness and warmth allow for the exploration of the world because it is safe. In these instances, the focus no longer has to be on the self and that frees an individual's attention up to be open and responsive to the suffering of others. (s.21).

Av citatet framgår det att Pommier (2010) menar att barnets upplevelse av trygghet i tidig ålder bidrar till att det kan förflytta uppmärksamheten från egna upplevelser till att istället bli lyhörd för andras lidande. Gillath, Shaver och Mikulincer (2005) har studerat förhållandet mellan anknytningsstilar och medkänsla och menar att det omvårdandebeteende som människan utvecklat genom evolutionen, med syftet att öka chanserna för avkommans överlevnad, kan

överförs till att omfatta även andra människor i hennes omgivning. Författarna hävdar, i likhet med Gilbert (2005) och Pommier (2010), att barnets känsla av trygghet utgör grunden för i vilken utsträckning individen kommer att känna och agera med medkänsla. Vidare skriver Gillath et al. (2005) att fantasin och inlevelseförmågan utgör en betydande del av människans förmåga till att med omsorg och omvårdnad ta hand om andra människor. Att låta barnet genom berättelser och bilder uppleva medkänsla skapas mentala förebilder vilka främjar individens utveckling av medkänsla. Fortsättningsvis är tonåringar en målgrupp där få studier gällande utvecklandet av medkänsla genomförts. Dock beskrivs prefrontala cortex, den del i hjärnan som bland annat är kopplad till moraliska beslut, som avgörande för utvecklandet av medkänsla. Mognaden av prefrontala cortex är beroende av hjärnans utveckling som helhet och är inte avslutad förrän i 25-30 års ålder, vilket innebär att denna del fortfarande utvecklas under tonåren. Emotionell eller fysiska skador på prefrontala cortex kan påverka förmågan till att känna medkänsla, då denna del har visat sig spela en viktig roll i vår förmåga till att uttrycka kärlek till andra (Gilbert, 2009). Vidare har det vid studier av empati hos barn och unga framkommit att flickor rapporterar högre grad av empati jämfört med pojkar (Heller et al., 2006).

Gilberts (2009) beskrivning av medkänsla som framträdande ur en kombination av motiv, känslor, tankar och beteenden får sammanfatta detta avsnitt. Medkänsla beskrivs som knutet till människans evolutionära utveckling och hennes förmåga till att med omtanke och omsorg ta hand om sina medmänniskor. För att vi ska kunna känna och agera med medkänsla måste vi uppmärksamma och förstå lidandet hos en annan människa, samt identifiera de bakomliggande orsakerna till lidandet. Empatisk resonans och ToM är två verktyg som hjälper oss att lyckas med detta, vidare beskrivs personal distress som ett hinder för vår förmåga till att agera med medkänsla. I samband med att barnets kognitiva förmåga utvecklas kan det, med hjälp av ToM, växla perspektiv och därav ökar intresset för andras välmående. Vidare beskrivs trygghet och säkerhet som grunden till medkänsla samt att barnet med hjälp av sin fantasi och föreställningsförmåga kan träna förmågan till att växla perspektiv och på så sätt utveckla ett beteende kännetecknat av vård och omsorg av andra.

Forskningsområdet idag

Det ökade intresset för buddistisk filosofi inom västerländsk psykologi har resulterat i att ett vitalt forskningsområde utvecklats kring medkänsla. Gilbert (2005, 2009, 2010) utgör ett

exempel på hur ett västerländsk och österländsk synsätt integreras, vilket är typiskt för modern forskning på området. Inom buddistiska traditioner främjas medkänsla främst genom meditation och Richard J Davidson, professor i psykologi och psykiatri vid Harvard University, har forskat kring mindfulness och medkänsla ur ett neurovetenskapligt perspektiv. I olika studier har han undersökt hjärnaktiviteten hos munkar i samband med att de utförde en medkänslabaserad meditation och noterade en förhöjd aktivitet i de delar av hjärnan som är associerade med positiva känslor (Davidson, 2006). Vidare har medkänsla visat sig vara positivt för såväl givaren som för mottagaren och det är förknippat med ökat välbefinnande samt förbättrade sociala relationer (Crocker & Canevello, 2008). Sprecher och Fehr (2005) fann i sitt arbete med att utveckla The Compassionate Love Scale att medkänsla var positivt associerat med empati, hjälpsamhet, voluntarism och socialt arbete samt att kvinnor rapporterade en högre grad av medkänsla jämfört med män. Fortsättningsvis har fenomenet börjat användas inom psykoterapi där Gilberts (2005) medkänslabaserade terapi, vilken integrerar evolutionspsykologi, neurovetenskap och buddistiska teorier, utgör ett exempel. Inom utbildningsområdet föreslås det att pedagoger bör utbildas i medkänsla samt att eleverna tidigt får möjligheten att lära sig emotionella regleringsstrategier (Goleman, 2003).

Sammanfattningsvis går att konstatera att även om det historisk sett förekommer kulturella olikheter gällande synen på medkänsla är det ett område som idag vinner allt större mark inom psykologisk forskning. Medkänsla är ett kraftfullt fenomen som inte bara är av största vikt för människans välmående utan likväl skapar en känsla av gemensamhet. Hur vi uppfattar oss själva, som separerade eller som i grunden sammankopplade med andra, påverkar vår fysiologi, våra tankar, vår perception, vårt beteende och våra förväntningar (Wang, 2005).

Självmedkänsla

Emotionell smärta och lidande är oundvikligt, det är något som förföljer oss genom livet och som ibland dyker upp när vi minst anar det. Dock tenderar människan att vara oerhört självkritisk vid upplevd otillräcklighet och misslyckande (Germer, 2009). Neff (2003b) skriver att man inom västerländsk psykologi länge fokuserat på självförtroende som en viktig prediktor för ökad psykisk hälsa, något som på senare år kritiserats i allt större utsträckning. Self-Compassion, på svenska självmedkänsla är ett begrepp som, i takt med det ökade intresset för buddistisk filosofi inom västerländsk psykologi, fått allt större uppmärksamhet inom

forskningen. Inom buddismen är medkänsla för sig själv jämställt med medkänsla för andra och den begreppsmässiga innebörden skiljer sig föga åt. Medkänsla innebär att vara öppen till andras lidande samt att med ett icke dömande förhållningssätt uttrycka en önskan till att lindra detta lidande, likaså innebär självmedkänsla att vara öppen till sitt eget lidande och med förståelse bemöta sina egna brister och misslyckanden (Neff, 2003b). Föreliggande avsnitt syftar till att vidare definiera begreppet självmedkänsla samt att beskriva dess underliggande komponenter. Avslutningsvis följer en beskrivning av begreppets koppling till barn och ungas välmående då de utgör målgruppen i föreliggande studie.

Definition

Självmedkänsla kan förklaras som medkänsla vänd mot individen själv. Det är en känslomässig regleringsstrategi som innebär en förmåga till att agera med medkänsla mot sig själv vid upplevd otillräcklighet, misslyckande eller lidande. Kristin Neff är en central gestalt inom området och hon definierar begreppet på följande sätt:

Self-compassion involves being open to and moved by one's own suffering, experiencing a feeling of caring and kindness toward oneself, taking an understanding, non-judgmental attitude toward one's inadequacies and failures, and recognizing that one's own experience is part of the common human experience. (Neff, 2003b, s. 224)

Enligt Neff (2003b) är självmedkänsla direkt relaterat till medkänsla och omtanke om andra. Självmedkänsla innebär inte att man är självisk och enbart prioriterar sina egna personliga behov framför andras, det handlar istället om att bli medveten om att lidande, misslyckande och känslor av otillräcklighet är en del av mänskligheten, det är något som förbinder oss med varandra. Självmedkänsla är inte heller detsamma som självömkan. Vid självömkan tenderar vi att fokusera så starkt på våra egna problem och brister att vi glömmar bort att andra förmodligen upplever samma sak, om inte värre. Vilken i sin tur innebär att vi får svårt att distansera oss och se på situationen från ett mer objektiva perspektiv. Neff (2003b) skriver att:

The process of self-compassion, in contrast, requires that one engage in metacognitive activity that allows for recognition of the related experiences of self and other. This process tends to break the cycle of self-absorption and over-identification, thus decreasing ego-centric feelings of separation while increasing feelings of

interconnectedness. It also tends to put one's personal experiences into greater perspective, so that the extent of one's suffering is seen with greater clarity. (s.224).

Av citatet framgår det att självmedkänsla hjälper oss att se på våra personliga erfarenheter ur ett större perspektiv, vilket bidrar till att vi upplever lidandet på ett annat, tydligare sätt. Fortsättningsvis menar Neff (2003b) att mindfulness är en viktig aspekt av självmedkänsla. Medveten närvaro gör att vi kan observera våra känslor och tankar utan att undvika eller skjuta undan dem. För att känna medkänsla till sig själv måste individen uppmärksamma och erkänna sina känslor, även de som är smärtsamma. Neff (2003b) har utvecklat ett ofta använt mätinstrument för att studera självmedkänsla, The Self Compassion Scale - Short Form (en närmare beskrivning av detta instrument följer under studiens metodkapitel) och utgår från buddistiska principer vid konceptualiseringen av självmedkänsla. Författarinnan föreslår att självmedkänsla innefattar tre element, vilka är self-kindness, common humanity och mindfulness. Som tidigare nämnts ingår dessa element i författarinnans beskrivning av medkänsla gentemot andra och dess innebörd är i grunden den samma då de riktas mot individen själv, dock förekommer vissa skillnader, framförallt gällande elementens motpoler.

Självmedkänslans tre ansikten. Enligt Neff (2003a, 2003b) syftar self-kindness, på svenska självvänlighet, till att man försöker vara omtänksam och förstående mot sig själv istället för kritisk och fördömande. Personliga fel och brister behandlas på ett förstående sätt och tonen i språket som man använder mot sig själv är stödjande. Självvänlighet handlar om att acceptera att man som människa är ofullkomlig. Dock innefattar det mer än att enbart sluta vara fördömande mot sig själv, det handlar också om att aktivt trösta sig själv, precis på samma sätt som vi skulle trösta en nära vän eller familjemedlem. Självvänlighet kräver att vi tillåter oss själva att bli känslomässigt berörda av vårt eget lidande och att vi aktivt försöker lugna oss själva. Motsatsen till självvänlighet är självfördömande, vilket kännetecknas av att man är hård i tonen mot sig själv (Neff, 2011). Pommier (2010) skriver att när ett kritiskt förhållningssätt vänds inåt går förståelsen för självet förlorad och vänligheten glider bort till förmån för en kritisk och dömande attityd. Den andra komponenten är enligt Neff (2003a, 2003b) common humanity, på svenska gemensam mänsklighet, vilket syftar till att alla människor ibland misslyckas och känner sig otillräckliga. En känsla av ofullkomlighet är något gemensamt för oss människor och är därav inte unikt för just mig. Det är viktigt att inte isolera sig då dessa känslor uppkommer utan att

istället se sig själv utifrån ett inkluderat perspektiv, där man delar sina upplevelser med andra människor. Motsatsen till gemensam mänsklighet är isolation. Den tredje komponenten, mindfulness, syftar till att man är medveten om nuet och på ett balanserat sätt varken ignorerar eller ältar sina brister och misslyckanden (Neff, 2003a, 2003b). Som tidigare nämnts bidrar mindfulness till att vi kan observera våra känslor och tankar utan att undvika eller skjuta undan dem. Motsatsen till mindfulness är överidentifikation, vilket kortfattat innebär att individen i för stor utsträckning fokuserar på sina brister och misslyckanden, vilket skapar en obalans och ett ältande i tänkandet (Neff, 2011).

Självmedkänsla hos barn och unga

Neff och McGehee (2010) skriver att självmedkänsla hos barn och unga är ett område som fått lite uppmärksamhet inom den psykologiska forskningen, samtidigt poängterar författarna att det är av största vikt för barn och ungas välmående. Till exempel har studier på området visat att självmedkänsla är en signifikant prediktor för psykisk hälsa då individer med högre grad av självmedkänsla rapporterar mindre depression och ångest samt en ökad känsla av social samhörighet. Resultatet förklaras med att självmedkänsla kan hjälpa den unga individen att konfrontera de sidor av sig själv som denne upplever som negativa med självacceptans och självvänlighet. Det kan vara ett verktyg som hjälper tonåringar att se på sina erfarenheter ur ett större perspektiv, det vill säga som en gemensam mänsklig erfarenhet, vilket i sin tur skapar en känsla av samhörighet hos individen.

Enligt Neff och McGehee (2010) är självmedkänsla en viktig aspekt som kan tänkas bidra till att barn och unga med större framgång kan hantera den rädsla av utanförskap som är vanligt förekommande i de tidiga tonåren. Gällande eventuella skillnader vilka är betingade av kön och ålder har forskning på området visat att kvinnor i större utsträckning rapporterar en lägre grad av självmedkänsla gentemot män, samt att det förekommer ett signifikant positivt samband mellan självmedkänsla och ålder (Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009). Vidare har självmedkänsla hos barn och unga har främst studerats med hjälp av så kallade självskattningsformulär, med vissa undantag. Leary et al. (2007) har vid experimentella studier funnit att självmedkänsla, hos tonåringar, fungerar som en buffert mot negativa känslor och efterföljande oro (distress). Fortsättningsvis har neurologiska undersökningar visat att fenomenet är associerat med ökad glädje och optimism, då det stimulerar den vänstra delen av prefrontala cortex (Lutz et al., 2004).

Neff och McGehee (2010) har vid studerat av möjliga bidragande faktorer till ökad grad av självmedkänsla kommit fram till att individer med en trygg uppväxt, där föräldrarna varit tillgängliga och tillämpat en vårdande uppfostran, utvecklat en förmåga till att relatera till sig själva på ett medkännande sätt. En trygg anknytning till föräldrarna i barndomen bidrar på så sätt till ökad självmedkänsla i tonåren. Unga individers förhållningssätt till sig själva vid upplevd otillräcklighet, misslyckande eller lidande beskrivs som formad ur relationen till föräldrarna. Om föräldrarna är hårda och kritiska mot sina barn kommer barnet också bli hård och kritisk mot sig själv i sin inre dialog (Neff & McGehee, 2010).

Sammanfattningsvis beskrivs självmedkänsla som medkänsla vänd mot individen själv, det är en känslomässig regleringsstrategi som innebär en förmåga till att agera med medkänsla mot sig själv vid upplevd otillräcklighet, misslyckande eller lidande. Relationen och anknytningen till föräldrarna beskrivs som en möjlig bidragande faktor till individens grad av självmedkänsla. Vidare har det genomförts få studier där barn och ungas självmedkänsla studerats, men det föreslås vara en viktig aspekt som kan påverka individens välmående positivt.

Miljömedkänsla

P. Wesley Schultz (2001), professor i psykologi vid California State University, skriver att allt fler människor runt om i världen oroar sig för miljön och att det idag är svårt att hitta någon som öppet är positiv inställd till miljöförstöringen. I mer än 30 år har psykologisk forskning försökt förklara människans attityd till miljöfrågor, men trots att miljöförstöringen beskrivs som allt mer akut har forskningen, enligt ovan nämnda författare, inte tagit de kliv framåt som förväntats (Schultz, 2000, 2001). Stern och Dietz (1994) föreslår att människans attityd till miljöproblemen har sina rötter i individens värdegrund. Författarna hävdar att människans inställning till miljöfrågor baseras på det värde som individen sätter på sig själv, andra människor, växter och djur. Detta innebär att två olika individer kan uttrycka samma oro för miljöförstöringarna (till exempel oro för luftföroreningar) men på grund av helt olika skäl (oro då förorenad luft är skadligt för min hälsa, oro för att det är skadligt för barn eller för att förorenad luft skadar skogarna). Schultz (2000) har med utgångspunkt i Stern och Dietzs (1994) värdegrundsbaserade teori utvecklat en egen socialkognitiv teori med syftet att förklara människans oro för miljöproblemen. Schultz (2000) menar att människans oro för miljöförstöringen baseras på (1) individens upplevelse av konsekvenserna av förstöringen, det

vill säga om det påverkar individen själv, andra människor eller alla levande ting och (2) i vilken utsträckning en individ upplever sig själv som förenad med naturen.

Egoistisk, altruistisk och biosfärisk

Schultz (2000) skriver att det finns en uppsättning värderade objekt som är direkt sammankopplade med en individens oro för miljön och dessa benämns egoistisk, altruistisk och biosfärisk. Människans oro för miljön är baserad på individens upplevelse av de negativa konsekvenser som miljöförstörelsen innebär för dessa värderade objekt. Vidare skriver Schultz (2000) att:

The types of concern for environmental problems that an individual holds are fundamentally linked to the degree to which he or she includes other people and nature within his or her cognitive representations of self. (s.393).

Schultz (2000) menar att den oro som en individ känner för miljön är knuten till personens föreställning om sig själv och i vilken grad han eller hon definierar sig själv som fristående (independent) eller förenad (interconnected) med andra människor och alla levande ting på vår planet. Människor som definierar sig själva som relativt fristående från naturen är egoistiska. De ser inte sig själva som sammankopplade med varken andra människor eller med naturen och för dessa människor är motivet till oron för miljöförstörelsen att undvika skadliga konsekvenser för individen själv. Fortsättningsvis skriver Schultz (2000) att de individer som upplever sig själva som sammankopplade med andra människor (altruistiska) har en oro vilken baseras på att undvika skadliga konsekvenser för andra människor. Slutligen har de individer som definierar sig själva som en del av naturen (biosfäriska) en oro motiverad av att undvika konsekvenser för alla levande ting på vår planet. Schultz (2000) poängterar att individer med biosfäriska attityder inte är mer bekymrade över miljöproblemen än individer med egoistiska attityder, de har endast olika grunder för sin oro. Vidare har studier påvisat att kvinnor rapporterar högre grad av oro för miljöförstörelsen än män (Schultz, 2000).

Miljömedkänsla hos barn och unga

Studier av barn och ungas inställning till miljöförstörelsen beskrivs som högst väsentlig. Framförallt eftersom de i framtiden kommer att konfronteras med konsekvenserna av vårt levnadssätt och därav måste finna lösningar på de miljöproblem vilka vi orsakat (Lyons &

Breakwell, 1994). Lyons och Breakwell (1994) skriver att generellt sätt har forskning visat att barn och ungas inställning till miljöförstöringen utvecklas tidigt och att de vid tonåren fått en tillräcklig förståelse för miljöfrågor för att kunna bilda sig en egen uppfattning om området. Hampel, Boldero och Holdsworth (1996) skriver att positiva barndomsupplevelser i naturen är associerat med högre grad av oro för miljöförstöringen samt att pojkar rapporterar lägre grad av oro jämfört med flickor. Gällande könsskillnaden skriver Momsen (2000) att:

The expectation that women are more concerned about environmental problems than men is based, in part, on the argument that from childhood women are socialized to be family nurturers and caregivers, that is to develop a "motherhood mentality". The nurturing attitudes that result from this socialization carry over to concerns about a wide range of social issues such as poverty and racial discrimination and a more protective approach to the environment than that of men. (s.51).

Vidare har studier visat att tonåringars oro för miljöförstöringen framförallt grundar sig i biosfäriska och altruistiska motiv Maria Ojala, fil. Dr i psykologi vid Örebro Universitet, har på uppdrag av Statens energimyndighet (2010) undersökt barns känslor och tankar gällande miljöförstöring. I studien framkom det att 34 % av barnen, vars medelålder var 12 år, oroar sig i stor till mycket stor utsträckning över miljöförstöringen generellt sätt, samt att relativt få av deltagarna oroar sig för negativa konsekvenser för sig själva eller släkt och vänner. Istället är oron som störst för att djuren och naturen drabbas negativt av miljöförstöringen. Flertalet undersökningar har studerat sambandet mellan barn och ungas oro för miljöförstöringen och deras psykiska välmående, dock har resultatet visat sig variera från studie till studie. Till synes förekommer det både positiva och negativa samband mellan de två aspekterna, det vill säga det finns individer som i stor uträkning oroar sig för miljöförstöringen och som mår dåligt likväl som det förekommer oroliga individer som mår bra (Ojala, 2005).

Sammanfattningsvis beskrivs miljöproblemen som ett orosmoment för såväl unga som vuxna, men att motivet bakom denna oro varierar från individ till individ. Oron för miljöförstöringen beskrivs som baserad på individens upplevelse av konsekvenserna av förstöringen samt i vilken utsträckning denne upplever sig själv som förenad med naturen. Vidare har forskning visat att barn och ungas inställning till miljöförstöringen utvecklas tidigt samt att

flickor tender att uttrycka större oro än pojkar. Socialisation och rådande könsroller föreslås vara bakomliggande orsaker till denna skillnad mellan könen.

Problem, syfte och frågeställningar

Sammanfattningsvis går att konstatera att medkänsla är ett område som idag vinner allt större mark inom psykologisk forskning. Det ökade intresset för fenomenet och dess relevans för människans välmående har resulterat i att ett vitalt forskningsområde. Medkänsla är förknippat med ökat välbefinnande och förbättrade sociala relationer, samtidigt som det har visat sig motverka känslor av ensamhet, ängslighet och till och med depressioner. Vidare har aktuell forskning på området visat att fenomenet inte bara påverkar mottagaren positivt utan likväl givaren (Crocker & Canevello, 2008). Inom buddismen är medkänsla och självmedkänsla jämlika (Neff, 2003b). Självmedkänsla beskrivs som medkänsla vänd mot individen själv och har visat sig vara en signifikant prediktor för psykisk hälsa. Individer med hög grad av självmedkänsla rapporterar mindre depression och ångest samt en ökad känsla av social samhörighet (Neff, 2003a, 2003b). Därav beskrivs fenomenet som högst relevant för barn och ungas psykiska välmående, framför allt då det kan vara ett verktyg som hjälper den unga individen att med större framgång hantera den rädsla av utanförskap, vilket är vanligt förekommande i de tidiga tonåren (Neff & McGehee, 2010).

Vidare beskrivs studier av barn och ungas inställning till miljöförstöringen som högst väsentligt, framförallt eftersom de i framtiden kommer att konfronteras med konsekvenserna av vårt levnadssätt och därav måste finna lösningar på de miljöproblem vilka vi orsakat (Lyons & Breakwell, 1994). Generellt sätt har forskning på området visat att barn och ungas inställning till miljöförstöringen utvecklas tidig och att de i relativt stor uträkning oroar sig för miljöförstöringarna, men att motivet bakom denna oro varierar från individ till individ (Lyons & Breakwell, 1994; Ojala, 2005; Schultz, 2000). Trots de många positiva aspekterna som följer med medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla förekommer det, i skrivande stund, inte någon studie vilken undersökt sambandet mellan ovan nämnda aspekter hos barn och unga i Sverige, vilket resulterat i att det saknas åldersanpassade svenska översättningar av vanligt förekommande instrument på området.

Det övergripande syftet med föreliggande studie är således att undersöka barn och ungas medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Undersökningen syftar till att översätta samt

åldersanpassa formuleringarna i några av författaren utvalda instrument vilka ämnar mäta en individs grad av ovan nämnda aspekter. Därefter kommer det sammansatta testets reliabilitet och validitet att undersökas inom ett visst åldersintervall. Om testet visar sig vara tillräckligt reliabelt och har acceptabel validitet, syftar studien till att undersöka sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla samt huruvida de olika aspekterna tillsammans bildar en gemensam faktor. Avslutningsvis kommer skillnader betingade av kön och ålder att studeras.

Med utgångspunkt i studiens syfte har följande frågeställningar formulerats:

1. Är reliabiliteten och validiteten för de översatta delskalorna vilka ingår i det sammansatta testet acceptabel?
2. Finns det en överensstämmelse mellan deltagarnas självskattningar gällande medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla och kamraternas skattningar av deras medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla?
3. Finns det något samband mellan deltagarnas grad av självmedkänsla och medkänsla?
4. Finns det något samband mellan deltagarnas grad av medkänsla och miljömedkänsla?
5. Bildar medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla en gemensam faktor?
6. Finns det en signifikant skillnad betingad av kön och ålder gällande deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla?

Metod

Föreliggande undersökning är en så kallad empirisk kvantitativ studie av icke experimentell form. För att samla in data har en enkät använts innehållande självskattningar och kamratskattningar. Nedan följer en redogörelse för de metoder och tillvägagångssätt som använts för att undersöka de aktuella frågeställningarna.

Urval och Deltagare

Studien genomfördes under hösten 2011 i grundskolans senare år i Karlskrona kommun. Rekryteringen av deltagare gick till på så sätt att författaren via telefon och e-post kontaktade undervisande personal på olika skolor i kommunen, sammanlagt kontaktades pedagoger på sex olika skolor. Efter att pedagogerna lämnat ett positivt besked till att vara med i studien kontaktades rektor för att ge sitt samtycke. Urvalsprocessen resulterade i att en kommunal skola och en friskola tackade ja till att medverka i undersökningen. Deltagarurvalet i föreliggande studie är ett så kallat kriterieurval, vilket innebär att deltagarna valdes med hänsyn till ålder samt de skulle besitta grundläggande läs och skrivkunskaper i svenska. I enlighet med Vetenskapsrådet (1999) inhämtades vårdnadshavarnas samtycke till att deras son/dotter deltog i undersökningen. Ett informationsblad med tillhörande samtyckesblankett (Bilaga 1) lämnades till eleverna i samband med att författaren besökte de aktuella skolorna och informerade om studiens syfte och genomförande. Informationsbladet innehöll, bland annat, en kortare beskrivning av studiens syfte, hur den var tänkt att genomföras samt telefonnummer och e-post till författaren.

Bortfall. Sammanlagt tillfrågades 433 elever att delta i studien, av dessa var det 271 elever som returnerade ett skriftligt samtycke från vårdnadshavare (externt bortfall=162). Vidare resulterade en närmare granskning av enkäterna i 29 interna bortfall, dessa enkäter sorterades bort då deltagarna inte skattat sig själva på samtliga påståenden. Det slutgiltiga antalet deltagare uppgick till 242 barn och unga. Av dessa var 99 (41%) pojkar och 143 (59%) flickor. 86 deltagare var 12 år, 78 var 13 år och 78 var 14 år, vilket representerar årskurserna sex, sju och åtta.

Instrument

För att samla in data konstruerades ett test (bilaga 2) bestående av fyra olika instrument och som totalt innefattade 45 olika påståenden. Varje påstående följdes upp av en femgradig skala (1= stämmer inte alls, 2 = stämmer dåligt, 3 = stämmer lite grann, 4 = stämmer bra och 5 = stämmer mycket bra). Författaren har, i samråd med handledare, översatt de olika instrumenten till svenska och anpassat de tillhörande formuleringarna efter den för studien aktuella målgruppen. En mer ingående beskrivning av detta arbete följer under rubriken översättning och design som återfinns längre ned i detta avsnitt. Vidare efterfrågade testet viss bakgrundsinformation, så som deltagarnas förnamn, efternamn, klass, ålder och skola. Nedan

följer en närmare beskrivning av samtliga instrument som använts för att undersöka studiens uppställda frågeställningar.

Self-Compassion Scale–Short Form. För att undersöka deltagarnas grad av självmedkänsla användes Self-Compassion Scale Short Form, SCS–SF (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011). SCS-SF är en reviderad version av SCS (Neff, 2003b) och innefattar 12 påståenden. Varje påstående skattas av deltagaren på en femgradig skala, från stämmer inte alls (1) till stämmer mycket bra (5). Instrumentet har en hög intern konsistens ($\alpha = 0.86$) och en nästintill perfekt korrelation med den långa versionen av SCS ($r = 0.97$). Raes et al. (2011) skriver att skalan är ett ekonomiskt alternativ till den långa versionen av SCS som passar tidsbegränsade och intensiva studier. En validerad svensk översättning av SCS är gjord av Strömberg (2010), dock är denna ej anpassade för barn och unga. Med utgångspunkt i Strömbergs (2010) översättning har författaren till föreliggande studie, i samråd med handledare, anpassat formuleringarna för elever i årskurs sex. Exempel på olika påståenden som förekommer i översättningen är ”Jag försöker ha tålamod med sådant hos mig som jag inte tycker om” (medgivande innebär hög nivå av självmedkänsla) och ”När jag misslyckas med något som är viktigt för mig känner jag att jag inte duger” (Medgivande innebär låg nivå av självmedkänsla). Skalan innehåller sex negativa påståenden och skalorna på dessa vändes vid summeringen av deltagarens totala grad av självmedkänsla, därefter beräknades medelvärdet. Högre medelvärde representerar högre grad av självmedkänsla.

Self-Other Four Immeasurables Scale. För att mäta självmedkänsla och medkänsla användes Self Other Four Immeasurables Scale, SOFI (Kraus & Sears, 2009). Instrumentet innehåller 16 påståenden vilka skattas av deltagaren på en femgradig skala, från stämmer inte alls (1) till stämmer mycket bra (5). Samtliga påståenden bildar tillsammans fyra olika delskalor (1) positive qualities towards self (t.ex. ”Jag bryr mig om mig själv”); (2) negative qualities towards self (t.ex. ”Jag är elak mot mig själv”); (3) positive qualities towards others (t.ex. ”Jag är snäll mot andra människor”) och (4) negative qualities towards others (t.ex. ”Jag är elak mot andra människor”). Enligt Kraus och Sears (2009) är Cronbach’s alfa för de olika delskalorna hög (positive self = 0.86; negative self = 0.85; positive other = 0.80; negative other = 0.82). I föreliggande studie har samtliga påståenden vilka avser mäta graden av självmedkänsla summerats (skalorna på de påståenden som tillhör delskalan negative qualities towards self vändes innan summeringen) därefter har medelvärdet beräknats. Vidare summerades samtliga

påståenden vilka avser mäta graden av medkänsla (skalorna på de påståenden som tillhör delskalan negative qualities towards others vändes innan summeringen) därefter beräknades medelvärdet. Resultatet är två delskalor istället för fyra, en som avser mäta graden av självmedkänsla och en som avser mäta graden av medkänsla.

Dispositional Positive Emotion Scale – Compassion Subscale. För att mäta deltagarnas grad av medkänsla användes Dispositional Positive Emotion Scale – Compassion Subscale, DPES-CS (Shiota, Keltner & John, 2006). Skalan innehåller fem positiva påståenden som i originalversionen skattas på en sjugradig skala. Den interna konsistensen för hela skalan är uppmätt till 0.80 med Cronbach's alfa (Shiota et al, 2006). Exempel på påståenden som förekommer den aktuella översättningen är ”Det är viktigt att ta hand om människor som är utsatta” och ”Jag lägger ofta märke till om människor behöver hjälp”. För att beräkna varje deltagares sammanlagda nivå av medkänsla summerades poängen på samtliga påståenden därefter beräknades medelvärdet. Högre medelvärde representerar högre grad av medkänsla.

Environmental Motives Scale. För att undersöka deltagarnas nivå av miljömedkänsla användes Environmental Motives Scale, EMS (Schultz, 2000). EMS syftar till att mäta en individs oro för miljöproblemen på grund av de konsekvenser som följer av att skada naturen. Skalan innehåller 12 items som tillsammans bildar tre delskalor: (1) Egoistisk (t.ex. ”Jag är bekymrad över hur miljöproblemen påverkar mig själv”); (2) Altruistisk (t.ex. ”Jag är bekymrad över hur miljöproblemen påverkar människorna i min stad/by) och (3) Biosfärisk (”Jag är bekymrad över hur miljöproblemen påverkar djuren”). Enligt Schultz (2000) är Cronbach's Alfa för de tre delskalorna hög (Egoistisk = 0,90; Altruistisk = 0,92; Biosfärisk = 0,94). För att beräkna varje deltagares sammanlagda nivå av miljömedkänsla summerades poängen på skalans samtliga påståenden därefter beräknades medelvärdet. Med syftet att avgöra i vilken grad individen var egoistisk, altruistisk eller biosfärisk summerades poängen på de påståenden vilka var kopplade till de olika delskalorna och därefter beräknades medelvärdet för varje delskala. Högre medelvärde representerar större oro.

Kamratskattningar. Som kontrollvariabel till deltagarnas självskattningar gällande medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla användes kamratskattningar. I anslutning till att deltagarna skattat sig själva på de olika delskalorna ombands de att namnge tre klasskamrater som de ansåg uppvisa stor medkänsla, självmedkänsla respektive miljömedkänsla. Kamratskattningarna bearbetades sedan manuellt och klassvis av författaren till föreliggande

studie. För varje deltagare summerades antalet gånger just den individen blivit skattat av någon klasskamrat, därefter dividerades summan med antalet möjliga kamratskattningar (klassvis) och på så sätt erhöles en totalpoäng för varje enskild deltagare.

Översättning och design

Författaren har i samråd med handledare översatt samt åldersanpassat formuleringarna i samtliga instrument vilka ingår i det sammansatta testet. Det bör nämnas att instrumenten Dispositional Positive Emotion Scale – Compassion Subscale (Shiota et al, 2006) och Environmental Motives Scale (Schultz, 2000) i sitt ursprungliga utfärdande innefattar en sjugradig skala. Dock valde författaren till den aktuella studien att använda en femgradig skala på samtliga delskalor, med syftet att skapa ett konsekvent test. I ett första skede översatte författaren, på egen hand, samtliga påståenden i varje enskilt instrument, därefter diskuterades resultatet med handledare och eventuella ändringar genomfördes. I ett andra skede fick en individ, vars ålder överensstämde med den yngsta målgruppen i studien, genomföra det sammansatta testet. Därefter diskuterade denne tillsammans med författaren varje enskilt påstående, som noterade huruvida formuleringen var begriplig eller inte. Personen i fråga ingick inte i urvalet av deltagare som fyllde i det slutgiltiga testet. I ett sista skede arbetade författaren med testets design, det vill säga enkätens utformning. Här bör det noteras att författaren till föreliggande studie är utbildad lärare med inriktning bildpedagogik och media. Yrkeserfarenhet och utbildning gällande bilden som pedagogiskt hjälpmedel har därav styrt arbetet med testets design. Ett liggande A4-format valdes med syftet att skapa ett lättöverskådligt test samtidigt som antalet sidor begränsades. Vidare infogades ett antal stiliserade bilder med syftet fånga deltagarnas uppmärksamhet.

Procedur

Data samlades in vid ett flertal separata tillfällen på respektive skolor och tidpunkten anpassades efter pedagogernas önskemål. Vid varje undersökningstillfälle uppmanades de elever som erhållit vårdnadshavarnas tillstånd att stanna kvar i klassrummet, övriga elever förflyttades till ett annat klassrum tillsammans med en pedagog. Därefter gjordes ytterligare en kontroll tillsammans med en pedagog att de elever som befann sig i klassrummet hade vårdnadshavarnas tillstånd att delta i studien. Innan eleverna fick fylla i enkäten informerades författaren till föreliggande studie om undersökningens syfte samt att deltagandet var frivilligt och närsomhelst

kunde avbrytas utan angiven orsak. Vidare poängterades det att inga namn skulle förekomma vid redovisningen av resultatet samt och att den information som lämnades av eleverna gällande namn och klass endast kom att läsas av författaren. Därefter instruerade författaren deltagarna, med hjälp av ett exempel, hur enkäten skulle fyllas i och eleverna fick ställa eventuella frågor. Slutligen ombads deltagarna lämna klassrummet då bevarat samtliga påståenden i formuläret. Under tiden deltagarna fyllde i enkäten fanns författaren, samt minst en pedagog närvarande i klassrummet med syftet att besvara eventuella frågor samt kontrollera att deltagarna genomförde studien individuellt.

Statistisk bearbetning

Insamlad data i föreliggande studie bearbetades manuellt samt med hjälp av SPSS 17.0. För att undersöka instrumentens reliabilitet beräknades den interna konsistensen för varje delskala med hjälp av Cronbach's Alfa. För att studera delskalornas konvergenta validitet, det vill säga huruvida det fanns ett signifikant samband mellan de delskalor vilka avser mäta samma aspekt, genomfördes korrelationsberäkningar (Pearsons). Överensstämmelsen mellan deltagarnas självskattningar och kamratskattningarna samt sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla undersöktes med hjälp av korrelationsberäkningar (Pearson). Vidare genomfördes en faktoranalys med Varimax rotation för att undersöka huruvida de olika aspekterna tillsammans bildade en gemensam faktor och avslutningsvis användes flera separata tvåvägs ANOVOR för att studera skillnader betingade av kön och ålder.

Forskningsetiska riktlinjer

Enligt Vetenskapsrådet (1999) finns det fyra forskningsetiska riktlinjer vilken forskningen bör bedrivas utifrån, dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att forskaren innan studien påbörjas informerar deltagarna gällande syftet med undersökningen samt vem som är ansvarig (Vetenskapsrådet, 1999). I föreliggande studie informerades vårdnadshavare via ett informationsblad (bilaga 1) och deltagare muntligt gällande studiens syfte samt vem som var ansvarig. Vidare innebär samtyckeskravet att om undersökningen kräver en aktiv insats av deltagaren måste forskaren inhämta samtycke från denne, samt meddela att personen i fråga när som helst kan avbryta studien (Vetenskapsrådet, 1999). Samtyckeskravet uppfylldes då

vårdnadshavare till varje deltagare skriftligen gav ett positivt besked till att deras dotter/son deltog i studien. I samband med att föräldrarnas och deltagarnas samtycke efterfrågades poängterades det att allt deltagande var frivilligt samt att deltagarna när som helst fick avbryta sin medverkan, utan att det skulle innebära några konsekvenser för personen i fråga. Konfidentialitetskravet innebär att den information som deltagarna lämnar till forskaren ska hanteras konfidentiellt och att uppgifterna ska förvaras så att inga obehöriga kan ta del av dem (Vetenskapsrådet, 1999). I föreliggande studie informerades vårdnadshavare och deltagare att allt materialet kom att hanteras konfidentiellt. Eftersom enkäten (bilaga 3) uppmanade deltagarna att skriva sitt eget namn samt skatta sina klasskamrater förtydligades det vid genomförandet av studien att all information rörande personuppgifter kom att avkodas innan data bearbetades samt att inga namn skulle förkomma i resultatredovisningen.

Avslutningsvis innebär nyttjandekravet att den information som samlats in om varje enskild deltagare endast får användas i forskningssyfte, samt att forskaren bör ta ställning till om det finns någon risk för att resultatet i studien kan komma att utnyttjas felaktigt (Vetenskapsrådet, 1999). Dessa aspekter har övervägts under studiens gång och risken för att resultatet skulle komma att utnyttjas felaktigt ansågs av författaren som minimal.

Resultat

Det övergripande syftet med föreliggande studie var att undersöka barn och ungas medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Strukturen på resultatredovisningen följer det tidigare formulerade syftet med tillhörande frågeställningar. Inledningsvis följer en redovisning av deskriptiv statistik över studiens samtliga variabler, därefter redovisas de statistiska analyser vilka genomförts med syftet att undersöka det sammansatta testets reliabilitet och validitet. Försättningsvis har sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla studerats, samt huruvida de olika aspekterna tillsammans bildar en gemensam faktor. Avslutningsvis redovisas resultatet från de analyser, vilka genomförts med syftet att studera huruvida det förekommer skillnader vilka är betingade av kön och ålder.

Tabell 1

Medelvärde och standardavvikelse för samtliga delskalor, uppdelat på åldersgrupp och kön.

Delskala	12 år (n=86)				13 år (n=78)				14 år (n=78)			
	Pojke (n=36)		Flicka (n=50)		Pojke (n=33)		Flicka (n=45)		Pojke (n=30)		Flicka (n=48)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SCS-SF	3.28	.51	3.26	.58	3.09	.56	2.91	.61	3.10	.54	2.83	.51
SOFI-SCS	4.46	.43	4.35	.57	4.19	.53	4.00	.70	4.05	.53	3.78	.63
DPES-CS	4.12	.56	4.46	.43	4.07	.59	4.31	.48	3.98	.57	4.29	.36
SOFI-CS	4.53	.40	4.62	.38	4.30	.41	4.40	.44	4.21	.42	4.37	.41
EMS-ES	3.64	1.0	3.79	.93	3.50	1.1	3.69	.97	3.12	1.0	3.43	.87
EMS-AS	3.54	.91	3.93	.88	3.46	1.0	3.69	.93	3.20	.97	3.53	.93
EMS-BS	3.32	.82	3.68	.93	3.42	.99	3.45	1.0	2.98	.91	3.38	1.0

Notes: SCS-SF = Self-Compassion Scale –Short Form; SOFI-SCS = Self-Other Four Immeasurables – Self Compassion Subscale; DPES = Dispositional Positive Emotions Scale – Compassion Subscale; SOFI-CS = Self-Other Four Immeasurables – Compassion Subscale; EMS-ES = Environmental Motives Scale – Egoistic Subscale; EMS-AS = Environmental Motives Scale – Altruistic Subscale; EMS-BS = Environmental Motives Scale – Biospheric Subscale.

I tabell 1 redovisas deskriptiv statistik över studiens samtliga delskalor och den gruppering av deltagarna som genomförts, vilken är baserad på ålder och kön. SCS-SF och SOFI-SCS syftar till att mäta deltagarnas grad av självmedkänsla. DPES-CS och SOFI-CS mäter deltagarnas grad av medkänsla och avslutningsvis syftar EMS-ES, EMS-AS och EMS-BS till att mäta deltagarnas grad av miljömedkänsla.

Reliabilitet och validitet

För att undersöka det sammansatta testets reliabilitet beräknades den interna konsistensen för varje delskala med hjälp av Cronbach's Alfa. Enligt Pallant (2007) bör alfa koefficienten överstiga 0.7 för att instrumentet ska anses vara reliabelt. I tabell 2 redovisas alfavärden för de instrument som ingick i det sammansatta testet, av dessa framgår det att samtliga delskalor vilka avser att mäta graden av självmedkänsla har en acceptabel respektive hög intern konsistens (SCS-SF = 0.76; SOFI-SCS = 0.87). Fortsättningsvis var den interna konsistensen för DPES-CS acceptabel ($\alpha = 0.77$) liksom för SOFI-CS ($\alpha = 0.76$). Avslutningsvis fastställdes en hög intern konsistens för samtliga delskalor vilka avser mäta graden av miljömedkänsla (EMS-ES = 0.90; EMS-AS = 0.88; EMS-BS = 0.89).

Tabell 2*Korrelationer samtliga variabler.*

Delskala	α	1	2	3	4	5	6	7
1. SCS-SF	.76	1						
2. SOFI-SCS	.87	.67**	1					
3. DPES-CS	.77	.15*	.13*	1				
4. SOFI-CS	.76	.29**	.43**	.39**	1			
5. EMS-ES	.90	.20**	.18**	.21**	.10	1		
6. EMS-AS	.88	.07	.07	.31**	.11	.86**	1	
7. EMS-BS	.89	.09	.09	.20**	.10	.60**	.68**	1

Notes: SCS-SF = Self-Compassion Scale –Short Form; SOFI-SCS = Self-Other Four Immeasurables – Self Compassion Subscale; DPES = Dispositional Positive Emotions Scale – Compassion Subscale; SOFI-CS = Self-Other Four Immeasurables – Compassion Subscale; EMS-ES = Environmental Motives Scale – Egoistic Subscale; EMS-AS = Environmental Motives Scale – Altruistic Subscale; EMS-BS = Environmental Motives Scale – Biospheric Subscale.

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

För att undersöka delskalornas konvergenta validitet, det vill säga huruvida det fanns ett signifikant samband mellan de delskalor som avser mäta samma aspekt, genomfördes korrelationsberäkningar mellan samtliga delskalor som ingick i studien (se tabell 2). Resultatet visar att en signifikant positiv korrelation kunde fastställas mellan SOFI-SCS och SCS-SF ($r = 0.67$). Gällande de delskalor som avser mäta deltagarnas grad av medkänsla kunde en signifikant positiv korrelation fastställas mellan SOFI-CS och DPES-CS ($r = 0.39$). Avslutningsvis kunde signifikanta positiva korrelationer fastställas mellan samtliga delskalor vilka avser mäta miljömedkänsla, EMS-AS korrelerade signifikant med EMS-ES ($r = 0.86$), EMS-BS korrelerade signifikant med EMS-ES ($r = 0.60$) samt med EMS-AS (0.68).

Självskattningar och kamratskattningar. För att undersöka huruvida det fanns en överensstämmelse mellan deltagarnas självskattningar och kamratskattningarna genomfördes ytterligare korrelationsberäkningar. En signifikant positiv korrelation kunde fastställas mellan deltagarnas grad av självmedkänsla och kamratskattningen på självmedkänsla ($r = 0.165$, $n = 242$, $p = 0.009$). Vidare framkom det en signifikant positiv korrelation mellan deltagarnas grad av medkänsla och kamratskattningen på medkänsla ($r = 0.246$, $n = 242$, $p = 0.000$) och avslutningsvis korrelerade deltagarnas miljömedkänsla positivt med kamratskattningen på miljömedkänsla ($r = 0.200$, $n = 242$, $p = 0.002$).

Sambandet mellan medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla

För att undersöka huruvida det fanns något signifikant samband mellan deltagarnas grad av medkänsla och självmedkänsla genomfördes korrelationsberäkningar (se tabell 2). En signifikant positiv korrelation kunde fastställas mellan SCS-SF och DPES-CS ($r = 0.15$) samt mellan SCS-SF och SOFI-CS ($r = 0.29$). Vidare korrelerade SOFI-SCS signifikant med DPES-CS ($r = 0.13$) och det fastställas en signifikant positiv korrelation mellan SOFI-SCS och SOFI-CS ($p = 0.43$). Gällande sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla och miljömedkänsla fastställdes en signifikant positiv korrelation mellan DPES-CS och EMS-ES ($r = 0.21$), mellan DPES-CS och EMS-AS ($r = 0.31$) samt mellan DPES-CS och EMS-BS ($r = 0.20$). Avslutningsvis kunde inga signifikanta korrelationer mellan SOFI-CS och delskalorna på EMS fastställas.

Faktoranalys

Korrelationsberäkningar mellan samtliga delskalor i det sammansatta testet fastställde flertalet positiva korrelationer gällande de olika aspekterna medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla (se tabell 2). För att vidare undersöka huruvida de olika aspekterna tillsammans bildar en gemensam faktor genomfördes en faktoranalys med Varimax rotation, där faktorladdningar vilka översteg 0.30 klassades som meningsfulla. KMO-värdet (Kaiser-Meyer - Olkin Measure of Sampling Adequacy) för det sammansatta testet uppmättes till 0.64 ($p = 0.000$), ett värde som anses vara godtagbart och som möjliggör genomförandet av en faktoranalys (Pallant, 2007).

Resultatet visade på tre separata faktorer med ett egenvärde över 1.0 och som tillsammans hade en förklarad varians på 79 %. Samtliga instrument hade laddningar vilka översteg 0.7 på respektive faktor (se tabell 3). Delskalan SOFI-CS, vilken avser mäta deltagarnas grad av medkänsla dubbelladdade dock. Vidare innefattar faktor ett samtliga delskalor vilka avser mäta miljömedkänsla, faktor två innehåller samtliga delskalor vilka avser mäta självmedkänsla och faktor tre innefattar samtliga delskalor vilka ämnar mäta medkänsla. Den slutgiltiga faktorstrukturens diskriminativa validitet studerades genom att korrelationsberäkningar mellan de olika faktorerna genomfördes. Resultatet fastställde att det inte förekom något samband mellan de olika faktorerna.

Tabell 3*Faktorladdningar, egenvärde, och förklarad varians för den aktuella faktorlösningen.*

Instrument	Faktor		
	1	2	3
EMS-AS	.938		
EMS-ES	.911		
EMS-BS	.827		
SOFI-SCS		.899	
SCS-SF		.887	
DPES-CS			.865
SOFI-CS		.385	.748
Egenvärde	2.780	1.785	1.019
Förklarad varians (%)	39.716	25.505	14.560

Skillnader betingade av kön och ålder

Frågeställningen huruvida det finns en signifikant skillnad betingad av kön och ålder på deltagarnas nivå av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla undersöktes med hjälp av ett antal separata tvåvägs ANOVOR. Som beroende variabler användes de tre faktorer som framkommit vid den tidigare genomförda faktoranalysen. För att undersöka effekten av kön och ålder på medkänsla genomfördes en tvåvägs ANOVA. Resultatet visade på en signifikant huvudeffekt av kön ($F_{(1,236)} = 21.498$, $p = 0.000$). Flickorna i föreliggande studie hade således högre grad av medkänsla jämfört med pojkarna (Tabell 1). Resultatet visade också på en signifikant huvudeffekt av ålder ($F_{(2,236)} = 4.052$, $p = 0.019$) dock förekom ingen signifikant interaktionseffekt mellan kön och ålder på medkänsla ($F_{(2,236)} = 0.153$, $p = 0.858$). För att närmare undersöka mellan vilka åldersgrupper en signifikant skillnad kunde fastställas gällande graden av medkänsla användes Tukey HSD post-hoc test. Resultatet visade på en signifikant skillnad mellan 12-åringarnas och 14-åringarnas grad av medkänsla ($p = 0.033$). Resultatet innebär att 12-åringarna i föreliggande studie hade högre grad av medkänsla jämfört med 14-åringarna. Dock förekom ingen signifikant skillnad mellan 12-åringarna och 13-åringarna ($p = 0.071$) och slutligen kunde ingen signifikant skillnad mellan 13-åringarnas och 14-åringarnas grad av medkänsla fastställas ($p = 0.950$).

För att studera effekten av kön och ålder på självmedkänsla genomfördes ytterligare en tvåvägs ANOVA. Resultatet visade på en signifikant huvudeffekt av kön ($F_{(1,236)} = 11.032$, $p = 0.001$). Flickorna i föreliggande studie hade lägre grad av självmedkänsla jämfört med pojkarna

(Tabell 1). Vidare fastställdes en signifikant huvudeffekt av ålder ($F_{(2,236)} = 11.390, p = 0.000$) och Tukey HSD post-hoc test visade på en signifikant skillnad mellan 12-åringarnas och 13-åringarnas grad av självmedkänsla ($p = 0.001$), samt mellan 12-åringarnas och 14-åringarnas grad av självmedkänsla ($p = 0.000$). Resultatet innebär att 12-åringarna i föreliggande studie hade högre grad av självmedkänsla än 13-åringarna och 14-åringarna. Dock förekom det ingen signifikant skillnad mellan 13-åringarna och 14-åringarna ($p = 0.364$). Avslutningsvis kunde ingen signifikant interaktionseffekt mellan kön och ålder på självmedkänsla fastställas ($F_{(2,236)} = 0.574, p = 0.564$).

Avslutningsvis genomfördes en tvåvägs ANOVA för att undersöka effekten av kön och ålder på miljömedkänsla. Resultatet visade en signifikant huvudeffekt av kön ($F_{(1,236)} = 4.311, p = 0.039$). Flickorna i föreliggande studie hade således högre grad av miljömedkänsla jämfört med pojkarna (tabell 1). Det förekom ingen signifikant huvudeffekt av ålder på miljömedkänsla ($F_{(2,236)} = 2.450, p = 0.089$).

Diskussion

Resultatet i föreliggande studie fastställde att samtliga delskalor vilka ingår i det sammansatta testet hade en god reliabilitet. Vidare påvisades det signifikanta positiva samband mellan deltagarnas självskattningar och kamratskattningarna beträffande medkänsla, självmedkänsla respektive miljömedkänsla. Det förekom ett signifikant positivt samband mellan deltagarnas grad av självmedkänsla och medkänsla samt gällande deras grad av medkänsla och miljömedkänsla. Fortsättningsvis fastställde resultatet från faktoranalysen att medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla bildar tre separata faktorer samt att det inte förekom något samband mellan de olika faktorerna. Vid studerandet av eventuella skillnader vilka var betingande av kön och ålder framkom det att flickorna rapporterade en högre grad av medkänsla i jämförelse med pojkarna samt att 12-åringarna hade en högre grad av medkänsla jämfört med 14-åringarna. Vidare rapporterade pojkarna en högre grad av självmedkänsla i jämförelse med flickorna och 12-åringarna hade en högre grad av självmedkänsla i jämförelse med 13 och 14-åringarna. Avslutningsvis fastställde resultatet att flickorna rapporterar en högre grad av miljömedkänsla i jämförelse med pojkarna, dock förekom ingen signifikant huvudeffekt av ålder.

Strukturen på diskussionen följer studiens syfte och de tidigare uppställda frågeställningarna. Inledningsvis följer en diskussion gällande det sammansatta testets reliabilitet

och validitet. Därefter diskuteras sambandet mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla och resultatet från faktoranalysen behandlas. Vidare följer en diskussion gällande skillnader i graden av ovan nämnda aspekter, vilka är betingade av kön och ålder. Studiens diskussionsavsnitt avslutas med förslag på framtida forskning inom området och det ges en sammanfattande slutsats.

Reliabilitet och validitet

För att undersöka det sammansatta testets reliabilitet beräknades den interna konsistensen för samtliga delskalor med hjälp av Cronbach's Alfa. Enligt Pallant (2007) bör den interna konsistensen överstiga 0.7 för att instrumentet ska anses vara reliabelt, det vill säga pålitligt. Resultatet visade att det sammansatta testet har en god intern konsistens, då samtliga delskalor hade ett alfavärde vilket översteg 0.7. En god intern konsistens innebär att de påståenden som tillhör den aktuella delskalan hänger samman och mäter samma underliggande konstruktion (Pallant, 2007). För att undersöka testets konvergenta validitet genomfördes korrelationer mellan de delskalor, vilka avser mäta samma aspekt. Pallant (2007) använder Cohens (1988) riktlinjer för att avgöra styrkan mellan två variabler och föreslår att $r=0.1$ till 0.29 innebär ett svagt samband, $r=0.30$ till 0.49 innebär ett medelstarkt samband och att $r=0.5$ till 1.0 innebär ett starkt samband. I föreliggande studie kunde ett starkt samband fastställas gällande SOFI-SCS och SCS-SF, vilka avser mäta deltagarnas grad av självmedkänsla. Resultatet tolkas som att de båda delskalorna på ett liknande sätt och lika väl mäter samma underliggande konstruktion. Vidare kunde ett medelstarkt samband mellan SOFI-CS och DPES-CS fastställas, vilka avser mäta deltagarnas grad av medkänsla och slutligen kunde starka samband fastställas mellan de olika delskalorna EMS-ES, EMS-AS och EMS-BS, vilka avser mäta deltagarnas grad av miljömedkänsla. Konvergent validitet är ett omdiskuterat område inom validitetsforskningen och riktlinjer för hur starka samband som bör fastställas mellan två instrument, vilka avser mäta samma underliggande konstruktion, varierar från författare till författare (Howitt & Cramer, 2005). Orsaken till det medelstarka sambandet mellan SOFI-CS och DPES-CS är svårt att fastställa med utgångspunkt de statistiska analyser som genomförts i föreliggande studie och därav kan endast spekulationer föras. En tydlig skillnad gällande de två delskalorna är att SOFI-SCS innefattar påståenden vilka är kortare i sina formuleringar. Vidare syftar DPES-CS till att fånga uppmärksammandeaspekten av medkänsla (t.ex. ”Jag lägger ofta märke till om människor

behöver hjälp”) en aspekt som inte är lika framträdande i SOFI-CS, som överlag syftar till att studera individens positiva respektive negativa inställning till andra människor. Det förefaller därav rimligt att hävda de olika delskalorna inte fullt ut mäter medkänsla på ett liknande sätt. Vidare bör det poängteras att validiteten i det sammansatta testet studerats genom korrelationer mellan delskalor vilka är översatta och anpassade av författaren till föreliggande studie. För att med större säkerhet kunna fastställa konvergenta validiteten, bör en av delskalorna som ingår i korrelationsberäkningen inneha en sedan tidigare fastställd god validitet (Howitt & Cramer, 2005). I föreliggande studie fanns inte den möjligheten då det, vid genomförandet av undersökningen, saknades validerade svenska översättningar av samtliga delskalor som ingick i det sammansatta testet.

Självskattningar och kamratskattningar. Korrelationsberäkningar mellan deltagarnas självskattningar och kamratskattningarna genomfördes med syftet att studera det sammansatta testets validitet ytterligare. Resultatet visade att deltagare vilka skattar sig själva som individer med hög grad av medkänsla, självmedkänsla respektive miljömedkänsla likväl i större utsträckning skattas av sina klasskamrater som individer med hög grad av ovan nämnda aspekter. Dock visade resultatet på svaga signifikanta samband mellan självskattningarna och kamratskattningarna, vilket innebär att resultatet bör tolkas med en viss försiktighet. Validiteten i kamratskattningarna hotas framförallt av att deltagarna, då de ombads namnge sina klasskamrater, riskerar att i första hand namnge sina närmaste vänner, då det upplevs som socialt önskvärt. Vidare kräver denna typ av kamratskattningar att deltagarna förstår vad det innebär att agera med medkänsla, att tro på sig själv och bry sig om miljöförstöringen, samt att de har uppmärksammat det efterfrågade beteendet hos sina klasskamrater över tid. Vid sammanställningen av kamratskattningarna, vilket beräknades manuellt av författaren till föreliggande studie, uppmärksammades en svårighet hos de yngre deltagarna (12-åringarna) att namnge klasskamrater, framför allt gällande miljömedkänsla. En bidragande orsak till detta kan tänkas vara att deltagarna helt enkelt, på grund av den korta tid de tillhört samma klass, inte hunnit bilda sig en uppfattning om huruvida klasskamraterna värnar om miljön eller inte. Fortsättningsvis förekommer det alltid en rad hot mot validiteten i en studie vilken använder frågeformulär för att samla in data. Bland annat beskrivs deltagarnas möjlighet att förstå innebörden de olika formuleringarna, vilka ingår i testet, som avgörande för instrumentets validitet (Patel & Davidson, 2003). I föreliggande studie har ett omfattat arbete lagts ned på att

översätta samt anpassa formuleringarna i det sammansatta testet för den aktuella målgruppen. Bland annat har samtliga påståenden diskuterats med en person vars ålder överensstämmer med den yngsta målgruppen i studien, innan testet färdigställdes. Vidare uppmättes det interna bortfallet till 29, vilket ses som lågt och vid genomförandet av studien förekom det få frågor från deltagarna vilka var kopplade till formuleringarna i det sammansatta testets olika påståenden. Därav ses arbetet med att översätta samt åldersanpassa formuleringarna i de olika delskalorna som framgångsrikt.

Sammanfattningsvis bedöms det sammansatta testet reliabilitet och validitet av författaren till föreliggande studie som acceptabel. Delskalornas interna konsistens, de genomförda korrelationsberäkningarna gällande de delskalor som avser mäta samma aspekt samt kamratskattningarna styrker detta påstående. Det sammansatta testet mäter därmed medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla hos barn och unga i Sverige på ett meningsfullt sätt.

Självmedkänsla och medkänsla

Resultatet fastställde ett svagt, men signifikant samband mellan deltagarnas grad av självmedkänsla och medkänsla. Då korrelationsberäkningar enbart fastställer huruvida det förekommer ett samband mellan två variabler och inte uttalar sig om det den bakomliggande orsaken, kan endast spekulationer föras gällande det sist nämnda. Det förefaller troligt att individer som i stor utsträckning agerar med medkänsla mot sig själva vid upplevt lidande likväl i stor utsträckning agerar med medkänsla gentemot andra. Ett resonemang som stöds av det buddiska synsättet, där självmedkänsla och medkänsla anses vara likvärdiga (Neff, 2003b). Dock förekommer det undersökningar vilka ger stöd åt resultatet i föreliggande studie (Kraus & Sears, 2009) likväl som det förkommer undersökningar där något signifikant samband mellan självmedkänsla och medkänsla inte kunnat fastställas (Pommier, 2010). Gällande de bakomliggande orsakerna till att resultatet skiljer sig från tidigare studier, kan följande faktorer tänkas vara bidragande. I Pommiers (2010) studie var deltagarna äldre ($M=20.6$), de kom från den annan kultur (USA) och författarinnan använde ett annat instrument för att studera medkänsla. Pommier (2010) skriver att ålder och kulturell bakgrund kan tänkas påverka sambandet mellan de två aspekterna, vilket enligt mig förefaller troligt. Ett möjligt antagande är att individer vilka vuxit upp i en kultur som USA, där kristendomen är väl utbredd, har socialiserats till att vara självkritiska samtidigt som de uppmuntrats till att vara vänliga mot

andra. Inom kristendomen är det, som tidigare nämnts, en dygd att offra sig själv för andra välmående (Pommier, 2010). Vidare framkom det av resultatet i föreliggande studie att sambandet mellan självmedkänsla och medkänsla varierade i styrka beroende på vilka delskalor som användes vid korrelationsberäkningarna. Till exempel fastställdes ett medelstarkt samband mellan de två aspekterna vid användandet av delskalorna SOFI-SCS och SOFI-CS, vilket överensstämmer med tidigare undersökningar (Kraus & Sears, 2009). Här bör det noteras att ovan nämnda delskalor tillhör samma instrument och syftar till att studera självmedkänsla och medkänsla utifrån två gemensamma faktorer, (positiv respektive negativ inställning) vilket, enligt mig, kan vara en bidragande orsak till det medelstarka sambandet mellan de två aspekterna. Neff (2003b) har i sin forskning kommit fram till att individer i stor utsträckning har högre grad av medkänsla för andra än för sig själva. Ett resultat som i sin tur, enligt författarinnan, indikerar att det inte förekommer något samband mellan de två aspekterna. I den aktuella studien framkom det att flickorna rapporterar en högre grad av medkänsla gentemot pojkarna samtidigt som pojkarna rapporterar en grad av självmedkänsla än flickorna. Ett resultat som överensstämmer med tidigare forskning på området (Pommier, 2010; Neff, 2003b), men som i sin tur ger en viss indikation på att det inte förekommer något självklart samband mellan självmedkänsla och medkänsla. Vidare antyder resultatet, enligt mig, att det förutom en kulturell orsak också kan tänkas finnas en könsbetingad förklaring till huruvida en individ agerar med medkänsla gentemot sig själv och andra.

Sammanfattningsvis fastställer resultatet i föreliggande studie att det förekommer ett svagt, men signifikant samband mellan barn och ungas grad av självmedkänsla och medkänsla. Signifikanta och positiva korrelationer kunde fastställas mellan samtliga delskalor vilka ämnar mäta självmedkänsla och medkänsla. Skillnader betingande av kön och en varierande styrka i sambandet, bundet till vilka instrument som används i mätningen, gör att resultatet bör tolkas med en viss försiktighet.

Medkänsla och miljömedkänsla

I föreliggande studie kunde ett signifikant samband mellan deltagarnas grad av medkänsla och miljömedkänsla fastställas. Eftersom det, mig veterligen, saknas tidigare forskning på området förekommer det inga studier vilka stödjer resultatet. Det starkaste sambandet uppmättes tillsynes mellan DPES-CS och EMS-AS, vilket framstår som föga

förvånande då den sist nämnda delskalan syftar till att mäta individernas grad av oro för miljöförstörelsen inverkan på andra människor (altruistisk). Som tidigare nämnts anses ett altruistisk beteende till stor del vara grundat i medkänsla (McGaghie et al., 2002) samtidigt som altruism föreslås ligga till grund för individens oro för miljöförstörelserna (Schultz, 2000; Stern & Dietz, 1994). Det förefaller därav rimligt att, med utgångspunkt i resultatet, påstå att altruism är en aspekt vilken är knuten till såväl medkänsla som miljömedkänsla. Fortsättningsvis noterades ett signifikant positivt samband mellan DPES-CS och EMS-BS, vilket tyder på att medkänsla hänger samman med oro för miljöförstörelsen inverkan, inte bara på andra människor, utan likväl på alla levande ting. Med utgångspunkt i det österländska synsättet gällande medkänsla och den buddistiska definitionen av begreppet uppstår en möjlig förklaring till sambandet mellan de två aspekterna. Enligt buddismen innebär medkänsla en innerlig önskan att alla levande varelser (inte bara människor) skall bli fria från lidandet och dess bakomliggande orsak (Hofmann et al., 2011). Vidare bör det noteras att det inte kunde fastställas några signifikanta samband mellan medkänsla och miljömedkänsla då SOFI-CS användes som mått på deltagarnas grad av medkänsla. Resultatet ger, enligt mig, ytterligare en indikation på att delskalorna DPES-CS och SOFI-CS inte fullt ut mäter medkänsla på ett liknande sätt, samt att relationen mellan medkänsla och miljömedkänsla bör undersökas ytterligare.

Faktoranalys

Studiens femte frågeställning gällande huruvida medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla tillsammans bildar en gemensam faktor undersöktes med hjälp av en faktoranalys. En grundläggande förutsättning för att en faktoranalys ska vara möjlig att genomföra är att det finns en samvariation mellan de olika variablerna, vilka ingår i studien (Pallant, 2007). Resultatet från KMO-testet uppfyllde kraven för att vidare undersöka huruvida de olika aspekterna egentligen är ett uttryck för en gemensam bakomliggande faktor. Resultatet från faktoranalysen med tillhörande varimaxrotation visade på tre separata faktorer med ett egenvärde över 1.0 och som tillsammans hade en förklarad varians på 79 %. Faktor ett innefattade samtliga delskalor vilka avser mäta miljömedkänsla, faktor två samtliga delskalor vilka avser mäta självmedkänsla och faktor tre innefattade samtliga delskalor vilka ämnar mäta medkänsla. Delskalan SOFI-CS, vilken avser mäta deltagarnas grad av medkänsla laddade dock både på faktor 2 (självmedkänsla) och faktor 3 (medkänsla). Orsaken till denna dubbelladdning

kan tänkas vara ordningsföljden på delskalans olika påståenden. I SOFI förekommer påståenden vilka avser mäta graden av självmedkänsla och medkänsla parvis. Det vill säga ett påstående som ”Jag är snäll mot mig själv” följs av ett påstående som ”Jag är snäll mot andra människor”. Ordningsföljden kan tänkas resultera i att deltagarna skattar sig själva likartat på de två olika delskalorna. Sammanfattningsvis tolkas resultatet av den genomförda faktoranalysen som att medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla bör behandlas som tre åtskilda aspekter.

Medkänsla, kön och ålder

Resultatet i föreliggande studie visade att flickorna har högre grad av medkänsla jämfört med pojkarna. Som tidigare nämnts förekommer det få undersökningar vilka studerat medkänsla hos barn och unga, därav saknar resultatet stöd i tidigare forskning. Dock har det vid studerandet av empati hos barn och unga framkommit att flickor rapporterar högre grad av empati jämfört med pojkar (Heller et al., 2006) samt att flickor är skickligare på att växla perspektiv och se till situationen från den lidandes synvinkel (Beutel & Marini, 1995). Vid studier av vuxna individer har det framkommit att kvinnor rapporterar en högre grad av medkänsla jämfört med män (Pommier, 2010; Sprecher & Fehr, 2005). Dock är den bakomliggande orsaken till denna könsbetingade skillnad, i skrivande stund, föga studerad. Med utgångspunkt i den aktuella studiens teoriavsnitt kan det tänkas att evolutionära och biologiska skillnader mellan könen kan spela en betydande roll. Vidare har forskning på området har visat att relationen och anknytningen till föräldrarna är avgörande för utvecklandet av medkänsla (Gilbert, 2005; Gillath et al., 2005; Pommier, 2010). Huruvida anknytningsstilen varierar mellan flickorna och pojkarna i den aktuella studien är för mig oklart, men det kan tänkas vara en bakomliggande orsak till resultatet. Vidare bör socialisering och rådande könsroller i samhället enligt mig vägas in sammanhanget. Det är allmänt känt att flickor i större utsträckning än pojkar fostras in i ett vårdande beteende tidigt i livet, något som inte minst visar sig i leken. Medkänsla innefattar ett antal färdigheter, vilka kräver träning för att utvecklas (Gilbert, 2005). Leken kan tänkas stimulera ett vårdande beteende då den riktas mot omsorg och värme samtidigt som den kan tänkas hämma medkänslan vid konkurrensbaserade och våldsamma lekar. Som tidigare nämnts anses fantasin och inlevelseförmågan utgöra en betydande del av människans medkänsla och förmåga till att växla perspektiv (Gillath et al., 2005). Enligt mig introduceras flickor och pojkar till olika typer av lekar, leksaker, berättelser och bilder redan i förskolan, vilket resulterar i att

graden av medkänsla skiljer sig åt mellan könen. Flickor är skickligare på att växla perspektiv och på så sätt uppmärksamma lidandet hos andra. Fortsättningsvis fastställde resultatet i föreliggande studie att 12-åringarna hade en högre grad av medkänsla jämfört med 14-åringarna. Vid genomförandet av den aktuella undersökningen har det inte påträffats någon studie vilken studerat sambandet mellan medkänsla och ålder, därav saknar resultatet stöd i tidigare forskning. Som tidigare nämnts riktas idag skarp kritik mot flera skolor i landet för bristande åtgärdsplaner mot kränkande behandling och många elever berörs av en otrygg miljö i skolan (Skolinspektionen, 2010; Skolverket, 2011a). Med utgångspunkt i de erfarenheter jag erhållit från mitt pedagogiska arbete anser jag att grundskolans senare år är en period då många ungdomar saknar en känsla av trygghet, både på grund av externa faktorer men också på grund av ett självkritiskt förhållningssätt. Enligt Gilbert (2005) är en känsla av trygghet avgörande för medkänslan då det aktiverar det rogivande och lugnande systemet i hjärnan. Det förefaller troligt att individer som befinner sig i en miljö där oprovocerat våld, farliga ritualer och kränkningar är vanligt förekommande per automatik aktiverar det säkerhetssökande systemet i hjärnan, vilket i sin tur hämmar medkänslan. Vidare föreslås själva uppmärksammandet av en annan individs lidande utgöra det första kritiska steget av medkänsla, något kräver en öppenhet och en mottaglighet för vad som händer runt omkring oss (Kanov et al., 2004) Miljömässiga faktorer tillsammans med den självupptagenhet som är vanligt förekommande i tonåren kan tänkas påverka medkänslan negativt, då det hindrar individen från att förflytta uppmärksamheten från egna upplevelser till att istället bli lyhörd för andras lidande. Avslutningsvis bör det poängteras att resultatet föreliggande studie indikerade att det inte förekommer någon signifikant skillnad mellan 12 och 13-åringarnas grad av medkänsla eller mellan 13 och 14-åringarna, därav är det problematiskt att fastställa huruvida det existerar ett negativt samband mellan medkänsla och ålder.

Självmedkänsla, kön och ålder

Gällande skillnader i graden av självmedkänsla vilka är betingande av kön visade resultatet i föreliggande studie att flickorna rapporterar lägre grad av självmedkänsla jämfört med pojkarna. Neff (2003b) har i sin forskning kommit fram till liknande resultat och skriver att kvinnor är mer benägna än män att vara självdömande vid upplevd otillräcklighet, misslyckande eller lidande. Den bakomliggande orsaken till resultatet är i skrivande stund föga studerad, men

ett kritiskt förhållningssätt från föräldrarna samt olika familjära faktorer anses spela en avgörande roll (Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010). Hos framförallt tonåringar tenderar graden av självmedkänsla att vara knuten till relationen till föräldrarna och olika anknytningsstilar (Neff & McGehee, 2010). Enligt mig indikerar den påvisade könsbetingade skillnaden i graden av självmedkänsla att vi tenderar att socialisera pojkar och flickor olika. Flickor fostras in i förväntningar vilka kännetecknas av att man bör prioritera andra välmående framför sitt eget. Även om könsrollerna i samhället ständigt förändras tillskrivs ett vårdande och omhändertagande av andra som typiskt kvinnliga attribut och individuation och självständighet som typiskt manligt. Av egen erfarenhet från mitt pedagogiska arbete upplevs flickor som mer självkritiska i jämförelse med pojkarna när det kommer till prestationen i skolan. Vid samtal med elever i grundskolans senare år upplever flickorna att det förväntas av dem att de ska vara självkritiska, då det leder till bättre studieresultat. Att vara självkritisk visar att man vill lyckas och utvecklas i det aktuella ämnet. Enligt mig förväntas flickor, i större utsträckning än pojkar, att vara mogna och ansvarstagande redan i grundskolan vilket kan vara en bidragande orsak till att de först nämnda utvecklar ett kritiskt förhållningssätt till sig själva.

Fortsättningsvis indikerade resultatet i föreliggande studie att det förekom en signifikant skillnad gällande ålder och självmedkänsla, 12-åringarna har således högre grad av självmedkänsla i jämförelse med 13 och 14-åringarna. Dock förekom det ingen signifikant skillnad mellan 13 och 14-åringarna. Neff & McGehee (2010) har vid studier av individer i övre tonåren och unga vuxna kommit fram till att graden av självmedkänsla inte skiljer sig åt mellan grupperna. I en annan studie, vilken innehöll flertalet äldre deltagare där medelåldern var 38 år, visade resultatet att det förekommer ett positivt samband mellan självmedkänsla och ålder (Neff & Vonk, 2009). Därav skiljer sig resultatet i föreliggande studie från tidigare undersökningar på området, då det indikerar att graden av självmedkänsla sjunker i samband med att individerna når tonåren. Neff och McGehee (2010) skriver att tonåren troligtvis är den tidpunkt i livet då självmedkänslan är som lägst, vilket stöds av resultatet i den aktuella studien. Enligt mig indikerar skillnaden i graden av självmedkänsla mellan åldersgrupperna att fenomenet kan knytas an till olika miljömässiga och sociala faktorer hos barn och unga. Det kan tänkas att ett självkritiskt reflekterande hos individen ökar i samband med tonåren, då dennes uppmärksamhet i allt större utsträckning riktas mot att passa in och följa existerande sociala normer. Samtidigt tenderar tonåringar att vara självupptagna och självutvärderande, då de etablerar sin identitet och

plats i den sociala hierarkin (Neff, 2003a). Ökade resultatbaserade krav i skolan under högstadiet, då betygssättning blir en betydande del av elevernas vardag, är en annan faktor som kan tänkas vara en bidragande orsak till att graden av självmedkänsla sjunker i samband med att individen når tonåren.

Miljömedkänsla, kön och ålder.

Resultatet i föreliggande studie visade att flickorna rapporterade högre grad av miljömedkänsla jämfört med pojkarna, vilket stöds av tidigare forskning på området (Hampel et al, 1996). Enligt Momsen (2000) föreslås socialisation och rådande könsroller vara en bakomliggande orsak till att flickor i större utsträckning än pojkar uttrycker oro för miljöförstöringen. Enligt mig kan resultatet förklaras med hjälp ett resonemang vilket liknar det som förts vid diskussionen av de könsbetingade skillnaderna gällande medkänsla. En socialisation vilken är inriktade på ett vårdande beteende kan tänkas resultera i en omsorg, inte bara för andra människor, utan också gentemot miljön. Vidare förefaller det troligt att de stereotypiserade könsroller som existerar i samhället påverkar graden av miljömedkänsla. Dessa bidrar till att socialiseringen av flickor och pojkar bedrivs på olika sätt, vilket i sin tur resulterar i att flickorna får fler altruistiska erfarenheter jämfört med pojkarna. Som tidigare nämnts beskrivs altruism utgöra grunden för miljömedkänslan (Schultz, 2000; Stern & Dietz, 1994).

Schultz (2000) har funnit att kvinnor rapporterar högre grad av oro för miljöförstöringarna på samtliga delskalor, det vill säga egoistisk, altruistisk och biosfärisk. Den deskriptiva statistiken (se tabell 1) indikerar att detta stämmer även för barn och unga i Sverige. Avslutningsvis framkom det av resultatet att det inte förekommer någon signifikant huvudeffekt av ålder på miljömedkänsla. Resultatet tolkas som att graden av miljömedkänsla varken ökar eller sjunker i samband med att individen når de tidiga tonåren. Vidare saknar resultat stöd från tidigare undersökningar på området, bland annat har Lyons och Breakwell (1994) funnit ett positivt samband mellan ålder och oro för miljöförstöringarna. En bakomliggande orsak till att resultatet i föreliggande studie skiljer sig från tidigare undersökningar kan tänkas vara valet av instrument samt syftet med studien. EMS-skalan syftar till att studera det bakomliggande motivet till oron och förutsätter därav, enligt mig, att samtliga individer vilka ingår i studien är oroliga för miljöförstöringarna. Lyons och Breakwell (1994) studie syftade i första hand till att

undersöka barn och ungas inställning till industriella föroreningar, därav användes ett annat instrument.

Begränsningar och framtida forskning

Det bör förtydligas att den aktuella studien innefattar ett antal begränsningar. För det första består urvalet av deltagare från två skolor vilka innehar tämligen få elever med svenska som andraspråk. För det andra placerar sig dessa skolor högt upp i statistiken över antalet elever som går ut grundskolan med godkänt betyg i samtliga kärnämnen. Därav utgör inte deltagarna i föreliggande studie ett representativt urval för populationen barn och unga i Sverige, vilket i sin tur innebär att resultatens generaliserbarhet begränsas avsevärt. Vidare medför studiens design ytterligare begränsningar enligt mig. Som tidigare nämnts användes korrelationsberäkningar för att fastställa eventuella samband mellan deltagarnas grad av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Eftersom denna typ av statistisk analys inte uttalar sig om den bakomliggande orsaken till sambandet mellan olika variabler krävs det tidigare studier på området som stöder resultatet för att några slutsatser skall kunna dras. Eftersom forskningen på området, i skrivande stund, är tämligen begränsad blir det förhållandevis problematiskt att tolka resultaten, framförallt gällande den bakomliggande orsaken till det fastställda sambandet. Vidare kan det inte uteslutas att en tredje faktor orsakar variationen i två olika variabler. En sådan faktor skulle kunna vara anknytningsstilen till föräldrarna, vilket i tidigare studier på området föreslås vara betydande för utvecklandet av såväl medkänsla som självmedkänsla. En annan aspekt som i detta sammanhang bör belysas är arbetet med att översätta samt åldersanpassa de olika delskalorna vilka ingick i det sammansatta testet. I sitt ursprungliga utförande syftar dessa till att studera medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla hos vuxna individer och är inte framtagna för undersökningar vilka involverar barn och unga. Även om ett omfattande arbete lagts ned på att anpassa och översätta de olika delskalorna för den aktuella målgruppen riskerar instrumentens validitet att försvagas i samband med detta. Att översätta samt förenkla formuleringarna i delskalornas olika påståenden innebär en risk för att dess ursprungliga innebörd går förlorad och därmed försämras validiteten för hela instrumentet.

Vidare kan det diskuteras huruvida en kvantitativ metod är bäst lämpad för att studera medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla hos barn och unga. Det kan bland annat ifrågasättas huruvida unga individer är kapabla till att skatta sina egna känslomässiga reaktioner

över tid, vilket det sammansatta testet förutsätter. Som tidigare nämnts är tonåren är en tid då allt större fokus läggs på att passa in och följa rådande sociala normer vilket enligt mig ökar risken för att deltagarna skattat sig själva efter vad som upplevs som socialt önskvärt och inte hur de faktiskt känner. En mixad metodologisk design innehållande både kvantitativ och kvalitativ metod hade, enligt mig, kunnat stärka studiens tillförlitlighet ytterligare. Det hade framförallt kunnat ge en inblick hur barn och unga definierar medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla och på så sätt fastställa att det sammansatta testet mäter vad det avser att mäta.

Trots de begränsningar som tagits upp ovan bidrar resultaten i föreliggande studie till att en klarare bild av ett relativt outforskat område växer fram. Under arbetets gång har dock ett antal nya frågor dykt upp, vilka kan vara av intresse för framtida forskning på området. Vid rekryteringen av deltagare till studien gav en skola, där majoriteten av eleverna har invandrarbakgrund, sitt godkännande att delta. Då flertalet av eleverna på den aktuella skolan saknade tillräckliga kunskaper i svenska språket fordrades det att samtliga delskalor översattes till deltagarnas modersmål, vilket inte var praktiskt genomförbart inom tidsramen för den aktuella undersökningen. Dock är den kulturella aspekten enligt mig högst relevant för framtida studier på området, framför allt eftersom det föreslås vara en bakomliggande orsak till huruvida vi agerar med medkänsla gentemot och själva och andra. Enligt mig är medkänsla nödvändigtvis inte ett universellt fenomen. Det förefaller troligt att begreppets innebörd och hur det praktiseras varierar mellan olika kulturer, därav bör metoderna för att studera medkänsla anpassas efter den rådande definitionen av begreppet. Vidare är resultatet, vilket påvisade en könsbetingad skillnad inom samtliga av studiens huvudvariabler, intressant för framtida forskning på området. Hur kommer det sig att flickor rapporterar en högre grad av medkänsla jämfört med pojkar, samtidigt som pojkar har en högre grad av självmedkänsla än flickorna? De faktorer, vilka är knutna till socialisationen och rådande könsroller, som föreslagit vara den bakomliggande orsaken till resultatet bör enligt mig undersökas vidare. En annan aspekt som kan vara av intresse för framtida studier är indikationen på att graden av medkänsla och självmedkänsla tycks sjunka i samband med att individerna når tonåren och de befinner sig i grundskolan senare år. Vilka bakomliggande orsaker kan tänkas bidra till resultatet och hur kan skolan arbeta med att vända denna negativa trend? Avslutningsvis anser jag att framtida forskning på området medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla framförallt bör innefatta kvalitativa metoder av olika slag. Som tidigare nämnts utgår större delar av den moderna forskningen på området från

självsfattningar vilket medför vissa begränsningar. Att fenomenen medkänsla och självmedkänsla relativt nyligen intagit det västerländska forskningsfältet ger en förklaring till varför området är tämligen outforskat. Det sistnämnda innebär i sin tur att all forskning på området välkomnas, även om den innefattar vissa metodologiska begränsningar.

Slutsats

Det övergripande syftet med föreliggande studie var att undersöka barn och ungas medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Arbetet med att översätta samt åldersanpassa de utvalda instrumenten upplevs som framgångsrikt och resultatet visar att det sammansatta testet mäter ovan nämnda aspekter hos barn och unga på ett meningsfullt sätt. Även om studien omfattas av en rad begränsningar har dess syfte uppfyllts och resultaten ger en inblick i barn och ungas medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla. Enligt mig är resultatet i föreliggande studie ett betydelsefullt bidrag till det pågående arbetet med att kartlägga ett viktigt område, samtidigt som det ger upphov till framtida forskning. Att med förankring i vetenskapliga studier på området introducera medkänsla i den pedagogiska verksamheten innebär en möjlighet till att öka elevernas förståelse för andra människor samt stärka deras förmåga till inlevelse. Vidare kan utbildning och träning i självmedkänsla på skoltid göra att eleverna kan konfrontera de sidor av sig själva som de upplever som negativa med självacceptans och självvänlighet, vilket i sin tur kan tänkas öka deras psykiska välbefinnande.

Under arbetets gång för mig blivit allt tydligare att fenomenen medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla innefattar en gemensam nämnare. Oavsett om det handlar om medkänsla gentemot andra människor, oss själva eller naturen är en förmåga till medvetenhet avgörande. För att kunna agera med vänlighet gentemot andra, oss själva och naturen måste vi vara medvetna om lidandet och inte förneka det. Medvetenhet skapar också en känsla av gemenskap tillika en förståelse för att vi utgör en del av en större helhet. Vi är inte ensamma i den här världen och lidandet är något som förenar oss med varandra.

Referenslista

- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 751-758.
- Beutel, A. M., & Marini, M. (1995). Gender and Values. *American Sociological Review*, 60, 436-448.
- Birkler, J. (2007). *Filosofi och omvårdnad Etik och människosyn*. Stockholm: Liber.
- Boyd, JH. (2008) Have We Found the Holy Grail? Theory of Mind as a Unifying Construct. *Journal of Religion and Health*, 47, 3, 366-385.
- Compassion. (2011). In *Oxford English Dictionary*. Hämtad 29 September 2011, från <http://www.oed.com/>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Davidson, R.J. (2006). Emotions from the perspective of western biobehavioral science. In A. Harrington & A. Zajonc (Eds.), *The Dalai Lama at MIT* (pp. 141-150). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Davidson, R.J., & Harrington, A. (Eds.). (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford: Oxford University Press.
- Davis, M. H. (1996). *Empathy. A social psychological approach*. Boulder, Colorado: Westview Press.
- Eisenberg, N., Michalik, N., Spinrad, T., Hofer, C., Kupfer, A., Valiente, C., et al. (2007). The relations of effortful control and impulsivity to children's sympathy: A longitudinal study. *Cognitive Development*, 22, 544-567.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143-155.

- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Compassion: Conceptualisations, research and use in Psychotherapy*. London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty. A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2010) *The Compassionate Mind*. London: Constable & Robinson.
- Gillath, O., Shaver, P., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121–147). London: Brunner-Routledge.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16 (2), 267-285.
- Glaser, A. (2005). *A call to compassion: Bringing Buddhist practices of the heart into the soul of psychology*. Berwick, Maine: Nicolas-Hays, Inc.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
- Goleman, D. (Ed.). (2003). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*. New York: A Bantam Book.
- Hampel, B., Boldero, J., & Holdsworth, R. (1996). Gender patterns in environmental consciousness. *Australian and New Zealand Journal of Sociology*, 32(1), 58-71.
- Heller, S. R., Robinson, L. C., Henry, C.S., & Plunkett, S.W. (2006). Gender differences in adolescent perceptions of parent-adolescent openness in communication and adolescent empathy. *Marriage & Family Review*, 40, 103-122.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Hollingsworth, A. (2008). Implications of Interpersonal Neurobiology for a Spirituality of Compassion. *Zygon* 43 (4):837-860.

- Holm, U. (2001). *Empati: att förstå andra människors känslor*. Stockholm: Natur och kultur.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2005). *Introduction to research methods in psychology*. Harlow: Pearson.
- Kanov, JM., Maitlis, S., Worline, MC., Dutton, JE., Frost, PJ., & Lilius, JM. (2004) Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the Immeasurables: Development and initial validation of the self-other four Immeasurables (SOFI) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373.
- Lyons, E., & Breakwell, G. (1994). Factors predicting environmental concern and indifference in 13-to 16-year-olds. *Environment and behavior*, 26, 223-238.
- McGaghie, W. C., Mytko, J. J., Brown W. N., & Cameron, J. R. (2002). Altruism and compassion in the health professions: a search for clarity and precision. *Medical Teacher*, 24, 374–378.
- Momsen, I.H. (2000). Gender differences in environmental concern and perception. *Journal of Geography* 99(2): 47-56.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K.D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways

- of relating to oneself . *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: William Morrow.
- Nussbaum, M. C. (1996). Compassion: The basic social emotion. *Social Philosophy and Policy*, 13, 27-58.
- Ojala, M. (2005). Adolescents' worries about environmental risks: subjective well-being, values, and existential dimensions. *Journal of Youth Studies*, 8, 3, 331-348.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 15)* England: Glasgow: University Press.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Pence, G. E. (1983). Can Compassion Be Taught? *Journal of Medical Ethics*, 9(4). 189-191.
- Pommier, E. (2010). *The compassion scale*. Dissertation Abstracts International, 72(04), The University of Texas at Austin.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Schultz, P. W. (2000). Empathizing with nature: The effects of perspective-taking on concern for environmental issues. *Journal of Social Issues*, 56, 391-406.
- Schultz, P. W. (2001). Assessing the structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21,1-13.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*, 1, 61-71.
- Skolinspektionen. (2010). *Skolors arbete vid trakasserier och kränkande behandling*. Stockholm: Skolinspektionen.

- Skolverket. (2011a). *Utvärdering av metoder mot mobbning*. Stockholm: Skolverket. Batson Batson
- Skolverket (2011b). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, lgr 11*. Stockholm: Skolverket och Fritzes.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of Social Issues*, 50, 65–84.
- Statens energimyndighet. (2010). *Barns känslor och tankar om klimatproblemen*, ER 2010:31. Stockholm: Statens energimyndighet.
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Kartläggning av psykisk hälsa bland barn och unga. Resultat från den nationella totalundersökningen i årskurs 6 och 9 hösten 2009*. Mölnlycke: Elanders Sverige AB.
- Strömberg, B. (2010). *A Swedish version of the self-compassion scale (SCS)*. Unpublished Manuscript.
- Swedenborg, L. (2002) *Norstedts svenska synonym ordbok*. Norge: AiT Gjøvik.
- Van der Cingel, M. (2009). Compassion and Professional Care: Exploring the Domain. *Nursing Philosophy* 10 (2):124-136.
- Vetenskapsrådet. (1999). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In Gilbert P (Ed) *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London, Routledge, 75-120.
- Wiman, M. (2010). *Norstedts stora engelsk-svenska ordbok*. Stockholm: Norstedts ordbok.

Bilaga 1

Karlskrona XXXX-XX-XX

Till föräldrar och elever på x

Hej!

Mitt namn är Micael Söderström och jag är utbildad lärare i bildpedagogik, media och psykologi. För tillfället skriver jag mitt magisterarbete i psykologi vid Lunds Universitet där jag fokuserar på medkänsla hos barn och unga.

Begreppet medkänsla har blivit mer och mer aktuellt på senare tid, inte minst då flertalet undersökningar visar att våldet i Svenska skolor ökar och barn och ungas psykiska hälsa blir allt sämre. Vilka faktorer är det som påverkar vår förmåga till att känna och handla med medkänsla? Jag anser att kunskap inom detta område är oerhört viktig vid arbetet med att förhindra mobbning och kränkande behandling i skolan.

Jag har blivit välkommen av rektor och undervisande personal att göra en del av min undersökning på skolan x. Jag behöver dock ett skriftligt godkännande från dig som är vårdnadshavare och självklart är det viktigt att er son/dotter själv vill delta i studien. I praktiken innebär det att varje elev, på skoltid, ska fylla i en enkät som tar ungefär 10 minuter att genomföra. Allt deltagande är frivilligt! Medverkandet i studien kan avbrytas när som helst utan angivet skäl och inga namn kommer att förekomma resultatredovisningen.

Jag vore oerhört tacksam om ni vill hjälpa till och göra denna studie möjlig. I detta brev finns en samtyckesblankett bifogad. Vänligen fyll i denna och lämna den till x snarast möjligt. Är ni två vårdnadshavare måste båda skriva under för att det ska vara giltigt.

Tveka inte att höra av er till mig om ni har några frågor eller funderingar angående studien!

Tack på förhand!

Micael Söderström

0706-819876

micael.soderstrom@gmail.com

Samtyckesblankett**Samtyckesblankett för:** _____ **(barnets namn)****Klass:** _____**Vårdnadshavare 1**Jag är villig att låta min son/dotter delta i undersökningen Ja Nej

Ort och datum

Namnteckning

Namnförtydligande

Vårdnadshavare 2Jag är villig att låta min son/dotter delta i undersökningen Ja Nej

Ort och datum

Namnteckning

Namnförtydligande

Lämna blanketten till: x

Bilaga 2