



LUNDS  
UNIVERSITET

Institutionen för Psykologi

# Identitetsutveckling och självbild hos ungdomar i sen adolescens och tidig vuxenålder i relation till self- compassion

Jessica Malmehed

Kandidatuppsats HT 2013

Handledare: Hans Bengtsson

## Abstract

The current study examined whether 1) there is a positive relationship between a well-developed identity and age, 2) self-compassion and self-esteem are correlated with identity and an identity with positive traits. Participants in the study were divided into two age groups; late adolescence ( $N=30$ ,  $M_{age}=16.7$ ) and young adults ( $N=30$ ,  $M_{age}=22.2$ ). The findings indicated that there is a positive relationship between well-developed identity and age. No significant relationship was found between neither self-compassion, self-esteem and identity, nor between self-compassion, self-esteem and a positive self-concept. Finally, the study also examined whether there are significant gender differences in the main study variables. Significant gender differences were found in self-compassion and self-esteem favoring males.

**Keywords:** Self-compassion; Self-esteem; Identity; Identity development; Adolescence; Young adults; Self-concept.

# Introduktion

Ett relativt nytt begrepp inom västerländsk psykologi är self-compassion, som kommer från buddhistisk filosofi och bygger på konceptet compassion (medlidande eller medmänsklighet svenskt översatt). Att ha compassion innebär att man är medveten om, förstående för och delar andras lidanden, felsteg och brister, samt att man förstår att det är mänskligt att göra fel. Att ha self-compassion innebär således att man vänder detta förhållningssätt till andra även mot sig själv och önskar sig själv välmående, samtidigt som man accepterar att man inte är en felfri människa. Istället för att vara självkritisk när man har gjort fel visar man sig själv tålamod och stöd och är medveten om sina egna lidanden och brister utan att förtränga dessa eller tycka synd om sig själv. Man bemöter istället sina tillkortakommanden med förståelse och vänlighet och ser sig själv på ett realistiskt och klarsynt sätt utan att förtränga negativa aspekter eller måla upp idealiserande bilder (Neff, 2003b; Neff, 2003a). Neff (2003b) förklarar att self-compassion består av tre komponenter. Den första komponenten handlar om vänlighet mot sig själv – att vara förstående och snäll istället för hård och självkritisk. Den andra komponenten innebär att förstå att misstag är en del av den mänskliga världen och att man inte är ensam om att fela. Den sista komponenten är mindfulness som innebär att man på ett hälsosamt och balanserat sätt hanterar sina problematiska tankar och känslor.

Neff (2003a), som initierade forskningen kring self-compassion i västvärlden, genomförde en pilotstudie för att utforma en skala som skulle mäta self-compassion där man gjorde ett antal antaganden. Bland annat antogs det att hög nivå av self-compassion borde predicera välmående eftersom begreppet i sig innebär att man är mindre självkritisk, dömande och hård mot sig själv, samt att man är i lägre grad benägen att fastna i negativa tankar och känslor. För att testa antagandet korrelerades self-compassion med depression och life satisfaction, varvid signifikanta korrelationer mellan self-compassion och depression (negativ korrelation), samt mellan self-compassion och life satisfaction (positiv korrelation) erhöles, vilket tyder på att högre nivåer av self-compassion kan öka psykiskt välmående (Neff, 2003a). Neff har även undersökt relationen mellan self-compassion och självkänsla, som en del av psykiskt välmående, där man antog att personer med låg nivå av self-compassion också borde ha låg självkänsla och omvänt. Kopplingen mellan de båda begreppen bekräftades och det kunde konstateras att personer med högre nivåer av self-compassion tenderade att ha högre självkänsla än de som skattade lågt i self-compassion (Neff, 2003a).

Den forskning som hittills har nämnts inom ämnet väcker frågor kring hur relationen mellan self-compassion och utveckling ter sig. Marcia (1980) argumenterade för att identitet kan ses som en inre självkonstruerad struktur som utvecklas gradvis med ålder och erfarenhet. Hur väl identiteten är konstruerad anses påverka hur medveten en person är om sina styrkor, svagheter och vad som gör individen distinkt från, men även lik, andra människor, medan en mindre utvecklad struktur kan innebära ökad förvirring kring ovannämnda aspekter och analyser av sig själv baseras ofta istället på omvärldens uppfattningar än de egna. I adolescensen är det många essentiella fysiska, psykiska och sociala byggstenar som faller på plats, vilka anses vara viktiga för identitetsutvecklingen och ger således individen de förutsättningar hen behöver för att kunna analysera, utvärdera och bygga upp sin identitet (Marcia, 1980). I sen adolescens har även det kognitiva tänkandet utvecklats så att värderingar kring tro, kultur och liknande faktorer vägs in i personens identitet och den ökade kognitiva förmågan tillåter även ungdomen att ha förståelse för att man kan må och vara på olika sätt beroende på i vilken kontext och social relation man befinner sig, utan att känna att dessa står i konflikt med varandra (Harter, 1999). Adolescensen är följaktligen en viktig fas för identitetsutveckling. När det i uppsatsen talas om begreppet identitetsutveckling syftas det till just utvecklingen av det kognitiva tänkandet av identitetsutveckling.

Marcias identitetsteori innehåller fyra olika faser/positioner. Dessa har ingen inbördes ordning och en individ går inte igenom alla faser. En fas är för tidig identitet. Här är identiteten man har tagit sig an överförd från exempelvis en förälder, vilket gör att personer med denna typ av identitet ofta har svårt för nya, okända situationer, men känner sig trygga med det som är bekant. En annan fas är identitetsförvirring. Man har av olika anledningar hindrats från att söka sin identitet och är väldigt spridd i sitt sätt att vara. En tredje fas, moratorium, innebär att man är mitt i en fas, eller kris, där man intensivt söker sin identitet. Slutligen, fullbordad identitet har medförts av att man har genomgått en identitetsutforskande period och "funnit" sin identitet. Det är den mest välfungerande identitetsfasen (Marcia: i Masling, 1994).

Identitetsstrukturen påverkas av så kallade kriser, som orsakas av förändringar i exempelvis relationer, vilket triggar omkonstruering av identiteten. Om identiteten är välutvecklad blir den mer flexibel och därför mer öppen för olika förändringar, vilket innebär att identitetsstrukturen kommer att omorganiseras flertalet gånger (Marcia, 1980). Marcia (1980) argumenterar för att identiteten kan genomgå åtskilliga faser av omkonstruktion efter adolescensen. Antalet beror på hur ofta och hur många gånger en person utsätts för situationer och händelser som utmanar och sätter en individs identitetsstruktur i obalans. När detta sker

hamnar personen i den såkallade krisen, som innebär att man går tillbaka till ett tidigare stadie i identitetskonstruktion, moratorium (en ny fas av intensivt sökande), med syftet att låta den gamla identitetskonstruktionen falla sönder så att en ny kan bildas (Bilsker & Marcia, 1990). Marcia (2002) visade med hjälp av två fallstudier att nya identitetssökande faser kunde initieras av exempelvis händelser relaterade till kärlek och jobb. Ett av fallen beskriver en kvinnas identitetsutveckling från tidig 20-årsålder och framåt. Kvinnan, som kallas Linda, hade aldrig levt ensam eller oberoende av någon under en längre tid. Kvinnans första uppnådda identitet var ”rebell”, som antogs när hon blev kär i en annan kvinna och fick erfara känslomässiga aspekter hon saknat från sin mor. När förhållandet började bli destruktivt på grund av flickvännens missbrukande var hon dock tvungen att gå ur förhållandet. Linda valde helt plötsligt att flytta flera tusen mil bort för att starta ett eget liv för första gången i hennes liv. Där skapade hon sig en ny identitet genom sitt nya jobb och sin nyvunna autonoma livsstil. Detta var bara den första omkonstrueringen av identiteten som Linda gått igenom, men ett tydligt exempel på vad som skulle kunna trigga en ny identitetssökande fas (Marcia, 2002).

Neff och McGehee (2010) var intresserade av att undersöka self-compassion i relation till psykiskt välmående hos adolescenser för att se om self-compassion även hos ungdomar predicerar psykiskt välmående, i likhet med resultaten från bland annat Neffs tidigare studier med äldre populationer. Det visade sig finnas kopplingar mellan välmående och self-compassion hos ungdomar i adolescens samt hos unga vuxna, och deras nivåer av self-compassion var likvärdiga, det vill säga att man inte kunde upptäcka några skillnader i nivå av self-compassion mellan åldersgrupperna (Neff & McGehee, 2010).

Givet att self-compassion bland annat innefattar mindfulness, som innebär att man på ett hälsosamt och balanserat sätt hanterar sina problematiska tankar och känslor, så är det rimligt att anta att self-compassion och självkänsla påverkas av identitetsutvecklingen, det vill säga utvecklingen av det kognitiva tänkandet. Utifrån tidigare forskning och teorier kring self-compassion och identitetsutveckling kan det konstateras att det finns ett positivt samband mellan self-compassion och självkänsla, samtidigt som man inte tycks ha hittat några skillnader i self-compassion mellan åldersgrupperna adolescens och unga vuxna, trots att identitetsteorin presenterad av Marcia tyder på att ungdomar i sen adolescens bör vara mer förvirrade i sin identitet än unga vuxna. Emellertid säger Marcia också att man flera gånger efter adolescensen kan falla tillbaka till en identitetssökande fas.

Syftet med denna studie är att ytterligare undersöka sambandet mellan ålder, identitetsutveckling, self-compassion och självkänsla. Analysen av identitetsutveckling

baseras på forskning som presenteras av Harter och Monsour (1992). Dessa båda forskare ville se hur ungdomar utvecklar sin identitet genom att undersöka den kognitiva förmågan att uppfatta upplevelsen av motsatser och konflikter mellan attribut hos sig själv och visade att detta förändras under adolescensen. De undersökte tre åldersgrupper: tidig adolescens, mellanadolescens och sen adolescens. I tidig adolescens kunde man se lägst skattning i hur många motsatser samt hur många konflikter som upplevdes. Motsats- och konfliktupplevelsen kulminerade under mellanadolescensen för att sedan dala något i sen adolescens (Harter & Monsour, 1992). Dessa resultat är applicerbara till teorin kring identitetsutveckling som presenterades tidigare i inledningen och att konfliktupplevelse därmed beror på väl utvecklad kognitiv förmåga. Man skulle kunna anta att anledningen till att mellanadolescenter var den grupp som skattade högst i motsatsupplevelse, samt konfliktupplevelse, är för att de befinner sig i det stadiet i adolescensen när man har tillräcklig kognitiv förmåga för att upptäcka motsägelser i sig själv, men ännu inte tillräckligt för att lösa de konflikter som uppstår mellan attributen. Därmed kan man även förklara senadolescenternas dalande resultat med att den kognitiva förmågan för att integrera och förstå motsägelser i sig själv utvecklats och att de i tidig adolescens inte har tillräckligt utvecklad kognitiv förmåga för att upptäcka motsägelsefulla attribut eller konflikter hos sig själva. I resultaten kunde man även se att det fanns en könsskillnad som innebar att flickor, i alla åldrar, hittade fler motsatser och upplevde fler konflikter än pojkar.

Utifrån Harter och Monsours (1992) studie är det intressant att se om det finns någon koppling mellan self-compassion, självkänsla och hur ungdomar kognitivt konstruerar sin självbild i olika åldrar, särskilt då det inte verkar finnas någon tidigare forskning kring self-compassion och välutvecklad identitet. Följande hypoteser formulerades:

1. Utifrån tidigare forskning som tyder på att ju mer välutvecklad identitet man har, desto bättre ska man vara på att utvärdera sig själv och upptäcka att motstridigheter i sitt sätt att vara är naturliga och kontextberoende, antogs att dessa förmågor är positivt relaterade till ålder.
2. Self-compassion och självkänsla antogs vara positivt relaterade till mer utvecklad identitet och till en identitet där positiva egenskaper dominerar över negativa egenskaper.

Då tidigare studier undersökt välutvecklad identitet inom adolescensen antogs det att unga vuxna bör ha utvecklat sin identitet ytterligare och att man därmed skulle kunna se en

tydlig skillnad mellan ungdomar i adolescensen och unga vuxna. Av den anledningen har studien för avsikt att undersöka dessa två grupper i de berörda hypoteserna.

Utöver dessa hypoteser undersöker studien om det förväntade sambandet påverkas av kön. Som nämndes tidigare fann man i Harter och Monsours (1992) studie signifikanta skillnader mellan kön i hur många motsatser som upptäcktes och hur många konflikter som upplevdes mellan pojkar och flickor i tidig, mellan och sen adolescens. I varje åldersgrupp rapporterade flickor fler motsättningar och konflikter än pojkar, samtidigt som deras utvecklingsmönster var alltigenom likt. Könsskillnader i nivå av self-compassion undersöktes av Neff (2003a) genom tre olika studier. Deltagare i de första två studierna var universitetsstudenter och resultaten visade signifikanta skillnader mellan kvinnor och män och att kvinnor skattade lägre i self-compassion än män. Den andra studien bekräftade resultaten från den första studien. Då self-compassion härstammar från buddistiska läror undersökte Neff (2003a) i sin tredje studie skillnaden i self-compassion mellan buddhistiskt praktiserande och en jämförelsegrupp som inte praktiserade buddhism för att se om buddhistisk livsuppfattning påverkar nivån av self-compassion. Resultaten visade att buddhisterna hade högre nivåer av self-compassion än jämförelsegruppen. Dock visade resultaten även att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan kön i den buddhistiska undersökningsgruppen. (Neff, 2003a). Kling, Hyde, Showers och Buswell (1999) undersökte i en meta-analys skillnader i självkänsla mellan kön baserat på 216 effektstorlekar. Studien visade att män hade högre skattning i självkänsla än kvinnor, där 83 % av de analyserade samplen visade denna könsskillnad, med ett medelvärde av effektstorlekarna på .21. (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999).

Uppsatsen ämnar, utifrån tidigare forskning och teori, därför att undersöka följande hypoteser:

1. Välutvecklad identitet antas vara positivt relaterade till ålder.
2. Self-compassion och självkänsla antas vara positivt relaterade till mer utvecklad identitet och till en identitet där positiva egenskaper dominerar över negativa egenskaper.
3. Kvinnor upplever fler konflikter än män.
4. Män skattar högre i self-compassion och självkänsla än kvinnor.

# Metod

## *Deltagare*

Studien hade 60 deltagare. Dessa var indelade i två åldersgrupper; gymnasieelever från en skola i södra Sverige (sen adolescens), vilka rekryterades genom ett besök på gymnasieskolan där eleverna frivilligt fick komma fram till försöksledaren om de hade intresse för att delta, och universitetsstudenter från ett universitet i södra Sverige (unga vuxna), som rekryterades genom att enkäten delades ut vid ett studiecenter till studenter som var intresserade av att delta, med 30 deltagare per grupp. I gymnasiegruppen var det 10 pojkar och 20 flickor, medan universitetsgruppen bestod av 13 män och 17 kvinnor. Medelåldern för gymnasiegruppen var 16.7, och universitetsstudenterna 22.2 år. Åldersintervallet mellan deltagarna var 15-18 år i den yngre gruppen och 20-25 år i den äldre. De som deltog i studien gjorde det på eget initiativ och vilja. De informerades om att studien var anonym och att det kommer finnas möjlighet att ta del av resultaten längre fram.

## *Material och procedur*

Till studien användes en självskattningsenkät som individen fick besvara. Inledningsvis fick de fylla i ålder och kön. Den första delen av enkäten handlade om självrapportering av rollrelaterade attribut. Där fick deltagarna fylla i attribut som beskrev hur de är med sina föräldrar, sina vänner, i klassrummet samt i ett förhållande. De fick även markera om de ansåg att det var en positiv egenskap eller en negativ egenskap. De fick sex luckor att fylla (om möjligt) i varje roll och uppmanades att skriva så många de kunde komma på som stämde överens i situationerna. Enkäten informerade även om att både negativa och positiva egenskaper var önskvärda, samt att det kunde vara samma eller andra egenskaper till olika relationer. Deltagarna fick fylla i egenskaperna i självvald ordning. Detta test konstruerades av Harter och Monsour (1992).

Andra delen av enkäten utgjordes av ännu ett test som konstruerades och genomfördes av Harter och Monsour (1992) inför deras studie kring identitetsutveckling som nämnts i inledningen. Testet är en självporträttscirkel där deltagarna fick flytta in sina nyss ifyllda egenskaper, det vill säga de egenskaper de tilldelat sig själva i del ett i enkäten, i en cirkel med tre cirkelnivåer; en inre cirkel, en mellancirkel och en yttre cirkel. De egenskaper de ansåg som sina viktigaste, mest centrala för sig själv, ombads de placera i den innersta cirkeln, de mindre viktiga i mellersta cirkeln och de minst viktiga i yttre cirkeln. Efter att alla dessa var utplacerade bads deltagarna att reflektera över om de ansåg att det fanns några



motsägelser i deras beteende, det vill säga om de upplevde några konflikter mellan vissa av sina attribut. Om de upplevde att detta fanns skulle de dra en pil mellan de två egenskaper som stod i konflikt, samt skatta på en skala 1-5 hur jobbig de upplevde att denna konflikt var, där 1 var inte jobbig alls och 5 mycket jobbig. Den siffra deltagarna skattat vid varje pil symboliserade till vilken grad deltagaren upplevde konflikten som jobbig. Dessa siffror adderades samman och summan av graden av konfliktupplevelse delades med antal konflikter (pilar) för att få ett medelvärde av den totala konfliktupplevelsen för varje individ, vilket sedan utgjorde variabeln konfliktupplevelse för att kunna mäta välutvecklad identitet.

Del tre i enkäten var ett etablerat test i self-compassion: Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale, där deltagarna fick skatta olika alternativ kring self-compassion, på en skala 1-5 där 1 var stämmer inte alls och 5 stämmer mycket bra. Denna skala gällde för de tre sista testen i enkäten. Exempel på ett påstående är ”Jag är snäll mot mig själv”. (Kraus & Sears, 2009). Cronbach’s Alpha för detta test var  $\alpha=.81$ .

Del fyra i enkäten var ett ytterligare test om self-compassion: Self-Compassion Scale – Short Form (SCS\_SF), med tolv item. Där fick de skatta olika alternativ kring self-compassion på en skala 1-5. Exempel på påstående är ”När jag misslyckas med något viktigt brukar jag känna att det bara är mig det är fel på”. (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011). Cronbach’s Alpha för detta test var  $\alpha=.82$ .

Den sista delen i enkäten var Rosenberg’s Self-Esteem Scale (1965) med tio item, där de fick fylla i alternativ på samma sätt och utefter en likadan skala som de två testerna innan. Exempel är ”Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper”. Cronbach’s Alpha var ( $\alpha=.92$ ).

Samtliga test var ursprungligen skrivna på engelska, men till enkäten som användes i denna studie översattes alla testen till svenska av uppsatsens författare.

## Resultat

Studiens första frågeställning var om välutvecklad identitet var positivt relaterad till ålder. Åldersgrupperna som jämfördes var sen adolescens och ung vuxen. Inledningsvis kontrollerades att samplet i variabeln konfliktupplevelse var normalfördelat och när det konstaterades att så inte var fallet gjordes ett Mann-Whitney U Test, vars resultat presenteras i tabell 1. Det visade sig finnas en signifikant skillnad mellan grupperna och att gruppen ung vuxen (mean rank=36.68) upplever mer konflikt i sig själva än gruppen sen adolescens (mean rank=24.32) med en effektstorlek på .40 (Cohen's d), vilket är en liten effektstorlek enligt Cohens (1988) riktlinjer för effektstorlek. Resultatet indikerar på att deltagarna i åldersgruppen ung vuxen upplever fler konflikter inom sig själv än deltagarna i åldersgruppen sen adolescens, vilket kan bekräfta att hypotesen om en relation är korrekt.

**Tabell 1** Skillnader i konfliktupplevelse mellan åldersgrupperna sen adolescens och ung vuxen.

	Md	N	Mann-Whitney U Test		
			<i>z</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Sen adolescens	.000	30	-3.14	.002	.40
Unga vuxna	1.65	30			

Vidare var studien intresserad av att se om self-compassion och självkänsla var relaterat till mer utvecklad identitet och det antogs i hypotes två att så var fallet. För att undersöka om det fanns en relation mellan self-compassion, självkänsla och mer utvecklad identitet gjordes en korrelation med Spearman's rho, då samplet i variabeln konfliktupplevelse, med ett medelvärde på 1.07 (där 1 betyder inte jobbigt alls och 5 betyder mycket jobbigt) och standardavvikelse på 1.54, bryter mot antagandet om normalfördelning, mellan self-compassion och konfliktupplevelsevariabeln. Korrelationen resulterade i att det inte fanns någon signifikant koppling mellan self-compassion och konfliktupplevelse: SOFI: rho=-.11, n=60, p=.39, M=29.2, SD=5.33; SCS\_SF: rho=.00, n=60, p=.96, M=36.9, SD=8.4. Inte heller självkänsla korrelerade med konfliktupplevelse: rho=.02, n=60, p=.89, M=37, SD=8.36.

Hypotes två antog även att self-compassion och självkänsla skulle vara positivt relaterat till en identitet där positiva egenskaper dominerar över negativa. Hypotesen testades genom att korrelera self-compassion, självkänsla och positiv självbeskrivning, det vill säga antal positiva egenskaper minus antalet negativa egenskaper ( $M=6.02$ ,  $SD=4.7$ , där medelvärdet 6.02 innebär att i snitt skattar man fler positiva egenskaper än negativa, då medelvärdestalet har positiv riktning) som deltagarna tillskrivit sig själva, i ett Pearson  $r$  test. I self-compassion deltest ett, SOFI, korrelerat med grad av positiv självbeskrivning visade resultaten  $r=.10$ ,  $n=60$ ,  $p=.43$ ,  $M=29.2$ ,  $SD=5.34$ , vilket innebär att det inte fanns någon signifikant relation där emellan. Inte heller mellan deltest två, SCS\_SF, och grad av positiv självbeskrivning ( $r=.07$ ,  $n=60$ ,  $p=.61$ ,  $M=36.18$ ,  $SD=8.4$ ) fanns det en signifikant korrelation. I självkänsla korrelerat med grad av positiv självbeskrivning blev  $r=.16$ ,  $n=60$ ,  $p=.23$ ,  $M=37$ ,  $SD=8.36$ , vilket inte heller är statistiskt signifikant. Testen som genomfördes för att svara på hypotes två visade att det inte fanns en statistiskt signifikant relation mellan self-compassion, självkänsla och positiv självbild. Inte heller fanns det en statistiskt signifikant relation mellan self-compassion, självkänsla och konfliktupplevelse. Hypotes två kan därför inte bekräftas.

Studien undersökte också eventuella skillnader i kön. Då det ansågs intressant att se effekten av en eventuell interaktion mellan ålder och kön i self-compassion, självkänsla och identitet gjordes en analys i ett tvåvägs-ANOVA för deltesten; SOFI, SCS\_SF och Rosenbergs Self-esteem Scale. För variabeln konfliktupplevelse, som inte var normalfördelat, gjordes ett Mann-Whitney U test. Deltagarna var uppdelade i två åldersgrupper; sen adolescens ( $M=16.7$  år) och ung vuxen ( $M=22.2$  år).

Det fanns ingen signifikant interaktionseffekt mellan ålder och kön i testerna (SOFI:  $F(1, 56)=.005$ ;  $p=.95$ ; SCS\_SF:  $F(1, 56)=1.95$ ,  $p=.17$ ; Rosenberg's Self-esteem Scale:  $F(1, 56)=.05$ ,  $p=.82$ ). Detta innebär att det alltså inte finns någon skillnad i effekt av ålder på self-compassion och självkänsla för kvinnor och män.

I testerna för self-compassion och självkänsla kunde man däremot finna en statistiskt signifikant huvudeffekt av kön. I deltest ett, SOFI,  $F(1, 56)= 8.03$ ,  $p=.006$ , med en mellanstor effekt (partial eta squared =.13), enligt Cohens (1988) riktlinjer för effektstorlek. I deltest två, SCS\_SF, fann vi  $F(1, 56)=8,07$ ,  $p=.006$ , med en mellanstor effekt (partial eta squared=.13). Slutligen, i självkänsla fann vi  $F(1, 56)=17.09$ ,  $p=.00$  med en stor effekt på .23 (partial eta squared). Huvudeffekten av ålder var inte statistiskt signifikant i varken self-compassion eller självkänsla. SOFI: ( $F(1, 56)= 3.19$ ,  $p=.08$ ); SCS\_SF: ( $F(1,56)=1.02$ ,  $p=.32$ ); Rosenberg: ( $F(1, 56)=.28$ ,  $p=.59$ ).

Ett Mann-Whitney U Test visade att skillnader i konfliktupplevelse mellan kvinnor (Md=.00, n=37) och män (Md=1.00, n=23) inte var statistiskt signifikant:  $U=353$ ,  $z=-1.26$ ,  $p=.21$ ,  $r=0.16$ .

Detta innebär alltså att det fanns skillnader i effekt av kön vad gäller både self-compassion och självkänsla, men inte vad gäller mer välutvecklad identitet. Medelvärdena i kön (som presenteras i tabell 2) talar om för oss att det är män som skattar högre än kvinnor i samtliga tester som visade könsskillnader. Detta bekräftar hypotesen att kvinnor skattar lägre än män i self-compassion och självkänsla, medan antagandet att kvinnor upplever mer konflikt än män inte kan bekräftas.

**Tabell 2** Medelvärden och standardavvikelse för kön.

	Sen adolescens				Ung vuxen			
	<u>Kvinna</u>		<u>Man</u>		<u>Kvinna</u>		<u>Man</u>	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SOFI	28.9	5.79	32.8	3.33	26.6	5.98	30.3	3.01
SCS_SF	34.2	9.38	37.2	7.80	33.4	7.27	42.2	5.72
Självkänsla	34.2	7.96	42.9	6.23	33.5	8.30	41.4	6.50

## Diskussion

Det antogs att en mer välutvecklad identitet skulle vara positivt relaterat till ålder. För att undersöka hypotesen utfördes en analys genom ett Mann-Whitney U Test där resultatet visade att det fanns en signifikant skillnad mellan åldrarna och att gruppen ung vuxen upplevde fler konflikter och motsättningar inom sig själv än gruppen sen adolescens, med en liten, men ändå signifikant effektstorlek på .40. Det innebär således att den äldre gruppen var bättre på att utvärdera sig själva och upptäcka attribut som kolliderade med varandra. Man skulle av den anledningen kunna anta att unga vuxna har den mest välutvecklade kognitiva förmågan att reflektera över sig själva i enlighet med Harter (1999) och Marcias (1980) teorier kring identitetsutveckling. Dock bör ett sådant antagande ifrågasättas då man skulle kunna tro att åldersgruppen sen adolescens skulle vara den grupp som skattade högst i konfliktupplevelse, då den gruppen borde vara den som teoretiskt sätt ännu inte har den kognitiva förmågan att lösa de konflikter som uppstår genom motsägelsefulla attribut. Detta borde i sin tur tyda på att konfliktupplevelsen borde vara mindre i åldersgruppen ung vuxen. Ett annat argument är att medelåldern i den yngre jämförelsegruppen bara var 16.7 år, vilket hade kunnat innebära att de ännu inte har den kognitiva förmåga att reflektera över attribut som skulle kunna ge upphov till inre konflikter. Detta argument faller dock en aning när man relaterar det till tidigare forskning, som visat att redan i mellanadolescensen upptäcktes attribut som stod i kollision med varandra (Harter & Monsour, 1992).

En annan förklaring till resultatet skulle kunna vara att den äldre jämförelsegruppen genomgår en ny fas av identitetssökande och att deltagarna i gruppen sen adolescens har en mer stabil identitet för tillfället. Enligt Stephen, Fraser och Marcia (1992) kan en person falla tillbaka till en ny fas av identitetssökande, så kallade MAMA-cykler, flertalet gånger under livet när man konfronteras av förändringar som framkallar och initierar en omstrukturering av identiteten, vilket innebär att man bygger upp en ny identitet. En sådan fas skulle kunna uppkomma återkommande under universitetsstudierna, då det är vanligt att många genomgår stora förändringar i sitt liv, så som att flytta hemifrån, nya umgängeskretsar, nya förhållanden och perspektiv och så vidare, vilket även kan bekräftas genom Marcias (2002) fallstudie som presenterades i inledningen. Det går givetvis bara att spekulera kring vilken identitetsstatus som präglar grupperna i den här uppsatsen, då denna studie inte har berört detta område. Det hade krävts ytterligare tester för att avgöra om en specifik identitetsstatus påverkar konfliktupplevelse. I en ytterligare studie skulle det vara intressant att se om olika

identitetsstatus påverkar konfliktupplevelse. En person med överförd identitet kanske exempelvis skulle skatta högt i konfliktupplevelse, då okända situationer skapar stora konflikter för personen samt, för att hen, enligt teoretiska utgångspunkter, inte är speciellt flexibel och innovativ, vilket gör nya problem ovanligt svåra att hantera. Det skulle också kunna vara så att personen skattar lågt för att hen kanske inte utsatts för okända situationer. Om så var fallet skulle resultaten från den yngre jämförelsegruppen i den här studien kunna förklaras med att ungdomarna har en överförd identitet och sällan utsätts för ovanliga situationer, vilket skulle kunna bidra till att de upplever ytterst få konflikter.

Studiens resultat hade kanske kunnat se annorlunda ut om man hade haft ett större sampel. Åldersskillnaderna mellan jämförelsegrupperna var inte heller speciellt stor, vilket tros bidra till att resultatet är relativt svåranalyserat och det hade kunnat vara intressant att jämföra unga vuxna med en lite äldre åldersgrupp. I en sådan studie kan det tänkas att en äldre åldersgrupp, exempelvis 30-35 år, skulle vara bättre på att lösa konflikter än de yngre.

I hypotes två antogs det att Self-compassion och självkänsla skulle vara positivt relaterade till en mer utvecklad identitet och till en identitet där positiva egenskaper dominerar över negativa egenskaper. För att testa detta utfördes två undersökningar. Den första testade om self-compassion och självkänsla var positivt relaterade till en mer utvecklad identitet genom att korrelera variablerna för self-compassion, självkänsla och konfliktupplevelse. Resultaten visade att man inte kunde finna en signifikant relation mellan varken self-compassion och konfliktupplevelse eller självkänsla och konfliktupplevelse. Tidigare forskning och teori kring self-compassion kungör att man, som en person med hög nivå av self-compassion, på ett medvetet och hälsosamt sätt reflekterar över och hanterar problematiska känslor och tankar (Neff, 2003b). Man hade därför kunnat tro att hypotesen skulle visa sig statistiskt signifikant då definitionen av self-compassion implicerar att man har en välutvecklad, god kognitiv förmåga att kunna resonera kring sig själv utifrån sig själv och resten av världen. Självkänsla har genom tidigare studier visats vara länkat till self-compassion och därför togs även det med som en variabel, men inte heller där blev det några signifikanta resultat. Det icke-signifikanta resultatet skulle kunna bero på att åldersgrupperna var relativt nära varandra i ålder och det hade kanske krävts att den äldre gruppen var lite äldre för att man skulle kunna upptäcka några signifikanta skillnader. Neff och Vonk (2009) fann indikationer på associationer mellan self-compassion, självkänsla och ålder i en studie i Danmark, som resulterade i slutsatsen att self-compassion var positivt associerat till ålder och självkänsla var negativt associerat till ålder (Neff & Vonk, 2009). Åldersintervallet i den studien var dock mellan 18-83 år, vilket är ett mycket större intervall än det i denna studie,

vilket skulle kunna innebära att deltagarna i denna studie låg för nära varandra i ålder för att ha hunnit utveckla olika nivåer av self-compassion. Man kan också reflektera över det faktum att resultaten inte visade någon signifikans kan bero på att jämförelsegrupperna var i relativt lika livssituationer (exempelvis att de fortfarande går i skolan, om än på olika nivåer) där man ännu kanske inte hunnit erfara så mycket i livet, vilket eventuellt skulle kunna ha en effekt på nivå av self-compassion och självkänsla. De har bland annat antagligen inte skaffat familj, haft så många relationer eller haft ett ”riktigt” jobb ännu. En framtida studie skulle vara intressant där man undersöker om det finns några skillnader i framför allt self-compassion beroende på livssituation. Finns det skillnader mellan personer som har barn och de som är singlar, men som är i ungefär samma ålder? Det skulle därmed vara intressant att undersöka om self-compassion skiljer sig beroende på livssituation och hur nöjd man är med den. Har man en familj kanske nivån av self-compassion är högre, då man har ett starkt socialt stöd.

Slutligen antog hypotes två även att self-compassion och självkänsla skulle vara positivt relaterat till en identitet där positiva egenskaper dominerar över negativa. Hypotesen testades genom att korrelera self-compassion, självkänsla och positiv självbeskrivning, det vill säga antalet positiva egenskaper minus antalet negativa egenskaper som deltagarna tillskrivit sig själva. Testen som genomfördes för att svara på antagandet visade att det inte fanns en statistiskt signifikant relation mellan self-compassion, självkänsla och positiv självbild. Teori och tidigare forskning har visat att self-compassion är en bidragande faktor till psykiskt välmående. Med en hög nivå av self-compassion är man inte hård och självkritisk mot sig själv utan accepterar sig själv, vilket man skulle kunna koppla till positiv självbild, och därmed är det ett relativt oväntat resultat att self-compassion och positiv självbild inte är relaterat. Det skulle även kunna vara så att det finns brister i studiens metod som gör att man inte kan se ett rättvist resultat.

Uppsatsens avslutande syfte var att se om det fanns skillnader i kön i aspekterna self-compassion, självkänsla och identitet. Resultatet visade sig vara icke-signifikant mellan kön och konfliktupplevelse, det vill säga välutvecklad identitet. Man kunde däremot finna skillnader i effekt av kön i både self-compassion och självkänsla och enligt medelvärdena är det män som skattar högre än kvinnor. Dessa resultat stämmer väl överens med resultat från tidigare studier som analyserat könsskillnader i self-compassion samt självkänsla. Intressant att reflektera över är att enligt Harter och Monsours (1992) studie kunde man se att flickor upplevde mer konfliktrelaterade attribut inom sig själva än pojkar i samtliga ålderskategorier tidigt, mellan och sen adolescens. Att resultatet i relationen kön och konfliktupplevelse i denna studie blev icke-signifikant är därför överraskande. Även detta resultat skulle eventuellt kunna

förklaras genom att studien hade ett relativt begränsat sampel och att en studie med fler deltagare kanske skulle visa mer överensstämmande siffror. Det skulle även kunna bero på att det finns kulturella skillnader mellan samplet som användes i Harter och Monsours (1992) studie och samplet i denna studie. Framför allt tros skillnaderna mellan de båda studierna kunna bero på att det gått mer än tjugo år sedan Harter och Monsour (1992) genomförde sin studie och man skulle kunna tänka sig, och även hoppas, att samhället, dess normer och könsroller har förändrats sedan dess. Idag är det kanske mer fritt och öppet för ungdomar att utforska sin identitet än det varit tidigare. Samhället är mer öppet för exempelvis homosexualitet än det var för tjugo år sedan och en sådan typ av förändring skulle kunna vara en bidragande faktor till varför olika kön inte skiljer sig åt i konfliktupplevelse i lika stor utsträckning. Att könsnormerna har förändrats och att de normativa kraven på hur flickor/kvinnor och pojkar/män ska vara är mer liberala idag kan därmed spela roll i varför studien inte kunde finna samma typ av könsskillnader som Harter och Monsour (1992) gjorde.

En begränsning inom studien som bör uppmärksammas är att den inte berör kulturella aspekter i så stor utsträckning. Self-compassion är ett begrepp som kommer ur buddhistiska läror och man kan se genom Neffs (2003a) studie att dessa läror verkar sätta ut eventuella könsskillnader som finns, samt att praktiserande av buddhism ökar nivån av self-compassion. Därmed borde kulturella aspekter och tro vägas in i en framtida studie för att ytterligare förklara fenomenet self-compassion och vad som tycks påverka dess utveckling. Kanske finns det andra kulturella eller religiösa perspektiv som också lever utefter ett self-compassionate levnadssätt? Kan det finnas kulturella aspekter så som att människor från kollektivistiska samhällen och människor från individualistiska samhällen har olika perspektiv på och lägger olika vikt vid individen. Exempel skulle kunna vara att människor från kollektivistiska samhällen inte "fastnar" vid individualistiska aspekter till lika stor utsträckning som personer från individualistiska samhällen, då de exempelvis ser familjen eller samhället först och individen sedan och att detta delvis skulle kunna förklara skillnader i self-compassion?

Sammanfattningsvis har studien visat att det finns en koppling mellan ålder och välutvecklad identitet, men att det krävs ytterligare forskning för att förklara mer ingående fenomenets natur och riktning. Inga könsrelaterade skillnader kunde hittas i relation till konfliktupplevelse, trots att tidigare studier indikerat på det. Jag fann att self-compassion och självkänsla inte korrelerade med konfliktupplevelse eller positiv självbild, trots att teori kring ämnet bidrar till ett annorlunda antagande. Könsskillnader kunde finnas i self-compassion och självkänsla, vilket är förenligt med tidigare forskning, men man kunde inte finna några könsskillnader i välutvecklad identitet, något som går emot tidigare forskning. Studiens



begränsade sampel antas kunna ha påverkat resultaten i denna riktning och att ytterligare studier med ett mer omfattande antal deltagare i olika åldrar behövs.

## Referenser

- Bilsker, D., & Marcia, J. E. (1990). Adaptive regression and ego identity. *Journal of Adolescence*, 14, 75-84.
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup> ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Harter, Susan (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York, N.Y.: Guilford Press
- Harter, S., & Monsour, A. (1992). Development analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*, 28 (2), 251-260. DOI: 10-1037/0012-1649.28.2.251
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470–500.
- 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.
- Marcia, J. E. (1980) Kap. 5: Identity in Adolescence. I Adelson, J. (Ed.), *Handbook of adolescent psychology*, Wiley, New York (1980), pp. 159-187.
- Marcia, J. E. (2002). Identity and Psychosocial Development in Adulthood, *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2:1, 7-28, DOI: 10.1207/S1532706XID0201\_02.
- Marcia, J. E. (1994). Kap. 3: Ego Identity and Object relations, i Masling, Joseph M. (Ed); Bornstein, Robert F. (Ed), (1994). *Empirical perspectives on object relations theory*. (pp. 59-103). Washington, DC, US: American Psychological Association, xxvi, 263 pp. DOI: 10.1037/11100-003.

- Neff, K.D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- 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 (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults, *Self and Identity*, 9:3, 225-240, DOI: 10.1080/15298860902979307.
- 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 & Psychotherapy*, 18(3), 250–255
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J.E. (1992). Lifespan identity development: Variables related to Moratorium-Achievement (MAMA) cycles. *Journal of Adolescence*, 15, 283-300.

## Appendix

# Enkätundersökning

Mitt namn är Jessica Malmehed. Jag är 23 år och studerar psykologi vid Lunds Universitet. Jag skriver just nu på mitt examensarbete som är tänkt att baseras på den här enkätundersökningen. Enkäten syftar till att undersöka ungdomars bild av sig själva och hur den bilden förändras med åldern. Resultaten kommer sedan att utgöra grunden i min kandidatuppsats. Undersökningen är anonym och helt frivillig att delta i och om man skulle vara intresserad av att senare få ta del av resultaten är man varmt välkommen att kontakta mig på [malmehedjessica@gmail.com](mailto:malmehedjessica@gmail.com).

Ålder: \_\_\_\_\_

Kvinna

Man

I den här övningen ska du beskriva de egenskaper, positiva som negativa, som beskriver dig bäst när du befinner dig i olika sociala situationer. Samma egenskaper kan finnas i flera situationer. Sedan ringar du in plustecknet eller minustecknet efter varje alternativ om du anser att det är en positiv eller en negativ egenskap. Det är okej om du behöver mer än ett ord för att beskriva hur du är.

Så här är jag tillsammans med **mina föräldrar.** (ringa in för pos/neg egenskap)

Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-

Så här är jag tillsammans med **mina vänner.** (ringa in för pos/neg egenskap)

Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-

Så här är jag när jag befinner mig i klassrummet. (ringa in för pos/neg egenskap)

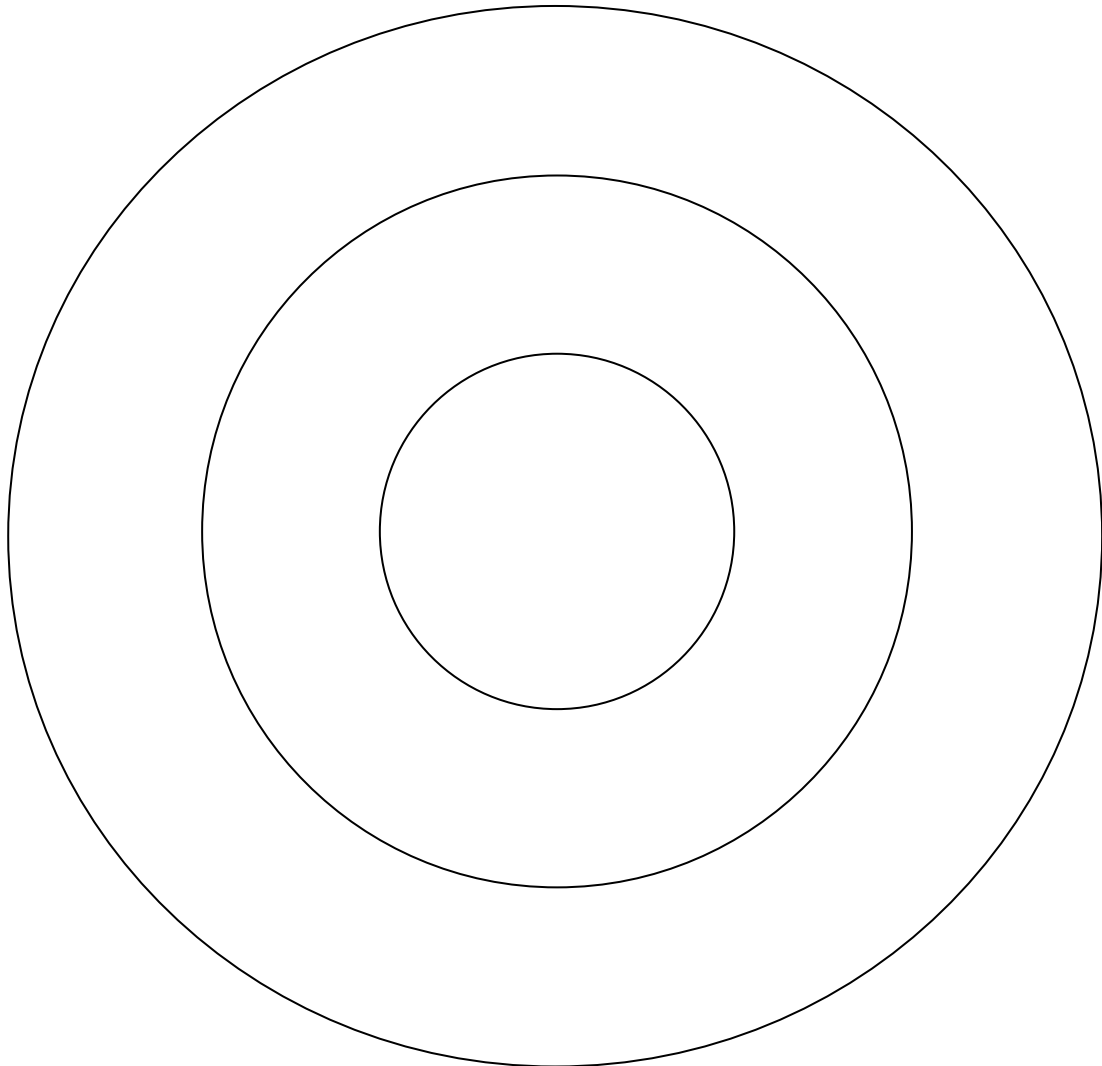
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-

Så här är jag i ett förhållande. (ringa in för pos/neg egenskap)

Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-
Jag är _____.	+	-

Placera in dina egenskaper i en självportättscirkel där de egenskaper du anser viktigast hamnar i längst in i mitten, de som är lite mindre viktiga hamnar i den mellersta cirkeln och dina minst viktiga egenskaper i cirkeln längst ut.

När du placerat ut dina egenskaper, ta en titt på din cirkel och kolla om du kan hitta egenskaper som är motsatser till varandra. Om så är fallet, rita pilar mellan dessa egenskaper! Ange samtidigt hur du upplever motsatsen i ditt sätt att vara genom att sätta en siffra vid pilen där 5 = mycket jobbig, 4 = jobbig, 3 = ganska jobbig, 2 = lite jobbig, 1 = inte jobbig alls.



Läs varje alternativ och ringa in det alternativ som du tycker stämmer bäst överens med hur du känner. Du får bara ringa in ett alternativ.

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer lite grann	Stämmer bra	Stämmer mycket bra
Jag är snäll mot mig själv	1	2	3	4	5
Jag är hatisk mot mig själv	1	2	3	4	5
Jag är arg på mig själv	1	2	3	4	5
Jag tycker om mig själv	1	2	3	4	5
Jag accepterar mig själv	1	2	3	4	5
Jag är hård mot mig själv	1	2	3	4	5
Jag bryr mig om mig själv	1	2	3	4	5
Jag är elak mot mig själv	1	2	3	4	5



Läs påståendena och ringa in det svaralternativ som stämmer bäst överens med hur du känner!

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer lite grann	Stämmer bra	Stämmer mycket bra
När jag misslyckas med något som är viktigt för mig känner jag att jag inte duger	1	2	3	4	5
Jag försöker ha tålamod med sådant hos mig som jag inte tycker om	1	2	3	4	5
När något jobbigt händer mig försöker jag se det hela på mer än ett sätt	1	2	3	4	5
När jag känner mig nere brukar jag tro att de flesta människor är lyckligare än jag	1	2	3	4	5
Jag försöker tänka att jag inte är ensam om mina brister. Andra har också brister	1	2	3	4	5
När jag går igenom något riktigt jobbigt försöker jag se till att ha det bra ändå	1	2	3	4	5
När jag blir upprörd försöker jag att kontrollera mina känslor	1	2	3	4	5
När jag misslyckas med något viktigt brukar jag känna att det bara är mig det är fel på	1	2	3	4	5
När jag känner mig nere brukar jag fastna i tankar på allt som är fel	1	2	3	4	5
När jag inte räcker till försöker jag tänka att jag inte är ensam om att inte räcka till	1	2	3	4	5
Jag tycker inte om mina egna fel och brister	1	2	3	4	5
Jag hatar de sidor av min personlighet som jag inte tycker om	1	2	3	4	5

Läs påståendena och ringa in det alternativ som stämmer bäst överens med hur du känner.

	Stämmer inte alls	Stämmer dåligt	Stämmer lite grann	Stämmer bra	Stämmer mycket bra
Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika mycket som andra	1	2	3	4	5
Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper	1	2	3	4	5
När allt kommer omkring är jag böjd att se mig själv som ett misslyckande	1	2	3	4	5
Jag klarar av saker och ting lika väl som de flesta andra människor	1	2	3	4	5
Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över	1	2	3	4	5
Jag har en positiv inställning till mig själv	1	2	3	4	5
På det hela taget är jag nöjd med mig själv	1	2	3	4	5
Jag önskar jag hade mer respekt för mig själv	1	2	3	4	5
Jag känner mig ibland verkligen oduglig	1	2	3	4	5
Då och då tycker jag att jag är rätt värdelös	1	2	3	4	5

Var vänlig och kolla igenom enkäten för att försäkra dig om att du fyllt i allt!

Tack för att Du deltog!