

Ur boken "Självkänsla – Bortom populärpsykologi och enkla sanningar"

av Magnus Lindwall, Göteborgs universitet

Begreppet självkänsla har under de senaste åren fått stor uppmärksamhet i populärvetenskapliga böcker. Innehållet i dessa böcker stämmer dock inte alltid med de fakta om självkänsla som grundar sig på tusentals forskningsstudier. I den populärvetenskapliga litteraturen är det oftast författarens egna erfarenheter som står i centrum och många av de metoder som förespråkas är inte utvärderade eller granskade. I den vetenskapliga litteraturen utgår man däremot från utvärderade metoder och granskad fakta. Där beskrivs självkänsla som ett mycket komplicerat fenomen och här finns heller inga enkla universallösningar.

Detta leder till en sund självkänsla:

- Insikt att det inte finns några enkla och snabba genvägar till en sund självkänsla.
- Sluta fokusera på dig själv, ägna dig mer åt andra.
- Var realistisk, inse dina begränsningar. Öka kompetensen i för dig viktiga områden.
- Ta hand om kropp och själ. Fokusera på hälsa och jämförelser med dig själv.
- Betona och belöna ansträngningar och inläring, genom det kan saker förändras.



Typ av självkänsla

Vi pratar ofta om ”hög” och ”låg” självkänsla, men det är inte den enda variabeln som har betydelse för om självkänslan är ”bra” eller ”dålig”. Det finns även faktorer som ”stabil” och ”instabil” som påverkar:

Stabil hög	Trygg och positiv till sig själv, ej känslig för andras åsikter
Instabil hög	Ömtålig/sårbar självuppfattning Starka negativa reaktioner på negativ utvärdering Bättrar på/förskönar positiva utvärderingar
Instabil låg	Mer tålig/motståndskraftig än individer med stabil låg självkänsla Försöker undvika kontinuerliga negativa känslor om sig själv Reagerar inte särskilt positivt på positiva händelser
Stabil låg	Kontinuerlig negativ självkänsla Få försök att motverka negativ feedback eller ta till sig positiv feedback och information



Vad vet man:

- Det är en svag koppling mellan självkänsla och dess påstådda effekter på beteendet.
- Självkänsla är svårt att definiera, förstå och förändra.
- Självkänsla och självförtroende är olika begrepp men de hänger ihop.
- Hög självkänsla tycks hänga ihop med framgång och välmående, framförallt i områden som upplevs som viktiga.
- Vissa sorters hög självkänsla hänger ihop med negativa beteenden.
- De flesta människor har en ganska positiv syn på sig själva. Låg självkänsla inget akut samhällsproblem.
- Det går att påverka självkänslan men det är komplicerat och tar tid.
- De flesta råd som ges stämmer dåligt överens med forskningen.
- Självkänsla ses som ett resultat av feedback utifrån och inifrån (finns olika modeller).
- Självkänslan påverkas utifrån den situation man befinner sig i (t ex skola, arbete).

De flesta människor tycks ha inbyggda funktioner som gör att man söker positiv information om sig själv och vill gilla sig själv.

Det finns ingen enkel förklaring till varför vissa har låg självkänsla. Kännetecknande för dessa är att: De skattar sig neutralt, de vet mindre om sig själva (mindre självkunskap), är osäkra, har färre alternativa positiva bilder (svårare att bekräfta sig själv), försöker undvika misslyckanden, förväntar sig att misslyckas, upplever att de inte räcker till på områden som är viktiga för dem.

Upplevd kompetens inom viktiga områden och social acceptans från viktiga är personer det viktigaste för att förutsäga självkänsla hos barn och unga.

Hur påverka låg självkänsla?

Arbeta för att höja den upplevda kompetensen eller minska betydelsen av det område man inte lyckas på. Omgivningens värderingar av det man inte lyckas med också viktig.



Generellt uppvisar självkänsla svagt till måttligt samband med en rad specifika beteenden som t ex skolprestation, användning av droger, ungdomsbrottslighet, relationskompetens mm. Det är snarare så att positivt beteende leder till högre självkänsla, alltså - självkänsla blir en konsekvens av beteenden och kompetens och inte tvärt om. För den enskilda personen kan dock självkänsla vara starkt kopplat till skolprestationer, beteende osv.

En allt för intensiv jakt på en positiv självkänsla kan vara skadlig. Det kan i själva verket leda till ett "glapp" mellan verkligheten och person, att man missar realistisk information om sig själv och blir mer stressad och ångestfylld. Forskningen visar att när man släpper det egocentriska perspektivet på sig själv och börjar ägna sig åt andra och deras behov så ökar självkänslan!

Konkreta tips:

- Skapa en miljö så att man lyckas.
- Skapa ett socialt klimat där man jämför sig med sig själv.
- Om man ser sig som föränderlig, att man kan lyckas, förbättras mm om man anstränger sig.

Varför så svårt att ändra låg självkänsla?

Personer med låg självkänsla har svårt att ta till sig positiv information om sig själv. Speciellt svårt är det om informationen kommer ifrån dem själva, t ex genom s.k. "affirmationen". Det blir lättare att ta till sig positiv information om sig själv från andra. Negativ information om sig själv tas dock emot lika lätt oavsett om den kommer från sig själv eller från andra. Detta mönster skapar lätt problem för personer med låg självkänsla. Å ena sidan accepterar dessa individer inte gärna positiv feedback om sig själva om den kommer från dem själva (självgenererad). Å andra sidan är ofta positiv feedback från omgivningen, som de i större utsträckning verkar acceptera och kunna ta till sig, en brist vara.



Optimal självkänsla:

Optimal självkänsla handlar om att acceptera sig själv som man är med fel och brister, att inte behöva känna sig överlägsna andra, att inte konstant behöva bekräfta sig själv, att uppfatta sig själv som värdefull och älskad.

Slutsats:

För att hjälpa våra barn till en optimal självkänsla behöver vi arbeta med att stärka deras kompetens och färdigheter, skapa acceptans och trygghet. När personer blir accepterade och bekräftade i sin omgivning känner de sig säkra och trygga vilket gör att deras självkänsla kan stärkas från insidan via utsidan.

Vi behöver vara ärliga och realistiska när det gäller barn och ungas styrkor och svagheter, hjälpa dem att identifiera vilka färdigheter och förmågor de bör förbättra, men även hjälpa dem med *hur* de kan förbättra dessa kompetenser

1. Reducera skillnaden mellan betydelsen av att vara kompetent på ett område och uppfattad kompetens. Öka kompetensen eller minska betydelsen av området.
2. Uppmuntra en korrekt självuppfattning
3. Vara medveten om att självkänslan är föränderlig och speciellt känslig (på gott och ont) vid vissa tillfällen/tidpunkter i livet. Tonåren är exempel på en sådan tidpunkt.
4. Skapa större acceptans från omgivningen, mer socialt stöd, ställa realistiska krav
5. Hjälpa barnet att jämföra sig och sina framgångar mer med sig själv istället för att jämföra sig med andra.

