

Mälardalens högskola  
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling

# Att stärka självkänslan

## Terapeutisk syn på vad som kan påverkas och hur

Rebecca Hallén

C-uppsats i psykologi, HT 2008  
Handledare: Anna-Christina Blomkvist  
Examinator: Einar Jakobsson

# Att stärka självkänslan

## Terapeutisk syn på vad som kan påverkas och hur

Rebecca Hallén

Självkänsla är den grund som människan bygger sin uppfattning om sig själv och hur hon ser sig själv genom andra. Teorier finns att högre självkänsla kan resultera i riskfyllt beteende och övermod. Andra teorier talar om att en högre självkänsla ger större tillfredsställelse med livet och är en grund till lycka. Syftet med undersökningen är att se om och hur individen själv kan påverka och stärka sin egen självkänsla. Undersökningen utfördes genom kvalitativa intervjuer av sju stycken utbildade terapeuter, psykologer och psykoterapeuter. Resultatet visar att självkänslan går att påverka och reparera men att det är en krävande process i form av emotionellt arbete och självacceptans. Självkänsla visade sig definieras olika vilket har gett ett brett men åtskilt resultat.

*Key words:* self-esteem, self-worth, enhancement of self-esteem.

### Inledning

För att människor ska må bra är det viktigt med en god självkänsla, men vad är egentligen självkänsla och hur skapas den? Människan börjar tidigt definiera och värdera vem hon är, den vill skapa sig en bild av sig själv som individ (Johnson, 2003). Den fysiska kroppen, den sociala identiteten som t.ex. sociala roller och medlemskap i olika grupper samt beslutsfattande är det som kallas självet ("self") (Baumeister, 1995). Självkänslan ("self-esteem") är grunden som en människa står på. Uppfattningen om vem hon är och hur hon ser sig själv genom andras ögon. Självkänslan är ett begrepp för hur en person värderar sig själv, hur mycket hon tycker om och respekterar sig själv (Kowalski & Westen, 2005). Självkänslan är grunden som håller attityder, emotionella reaktioner och beteenden samman. Om grunden är stabil klarar individen motgångar och svårigheter bättre. Grunden byggs i barndomen och har en enorm betydelse för självkänslan. Där läggs grunden för självkänslan då föräldrarnas bekräftelse ska ge framtida självuppskattning, trygghet och stabilitet senare genom livet (Johnson, 2003).

Definitionerna av självkänsla är många och varierande men det som är gemensamt för de flesta är att individen har en del av sin uppmärksamhet riktad mot självet. Samt att självvärdering sker utefter individens generella självkoncept, ex; jag är en snäll eller elak människa, samt att det sker en emotionell respons på denna självutvärdering som ger en känsla av värde eller inte (Terry, 1997). Självkänsla är en individuell övergripande känsla individen har om sig själv (Searcy, 2006). Närbesläktade självbegrepp är bl.a. självbilden ("self-concept"), den är de fakta en person summerar och identifierar sig själv med. Självförtroendet ("self-confidence") är mer situationsbundet där det vi gör är det som fokus ligger på. Självförtroendet kan variera beroende på olika situationer och tillfällen. Självsäkerhet ("self-assurance") är den attityd som en person har i olika sociala sammanhang och på vilket sätt en person hävdar sig (Johnson, 2003).

## *Självkänslans uppbyggnad och beständighet*

Självkänslan består av två huvudkomponenter, den första är direkt erfarenhet av kompetens och verksamhet, som ger individen övertygelsen att den har värdefulla förmågor och färdigheter. Den andra är social bekräftelse, särskilt den reflekterade uppskattningen från viktiga andra, som nära familj (Baumeister, 1995). Självkänslan finns i två olika former, den karaktärsmissiga ("trait") självkänslan, som är stabil över tid och konstant i olika situationer, den har ingen inverkan eller styrning av vårt beteende. Den tillståndsmässiga självkänslan ("state"), kan variera både över och under vår trait självkänsla och ger oss motivation (Crocker & Park, 2004).

Självkänslan utvecklas genom tre olika områden, associationer, aktivitet och genom hörd och uppfattad bekräftelse och uppmuntran. Individen behöver associationer för att kunna skapa en identitet, aktiviteter för att utvecklas och se resultat. Visad uppskattning från viktiga andra lär individen att uppskatta och tycka om sig själv (Searcy, 2006). Crocker (2002) skriver att människan har en benägenhet att bygga sin självkänsla på sin framgång inom vissa områden men inte inom andra. Att vara fysiskt attraktiv, att få respekt eller att vara kompetent är exempel på områden som människor kan bygga upp sin självkänsla på och sin känsla av värde. Om personens känsla av värde och självkänsla är beroende av yttre bekräftelse så skapar detta en instabil självkänsla hos personen. En instabil självkänsla kan kännetecknas av genom stress, fientlighet och konflikter. Individens totala upplevelse av värde och självkänsla är helt beroende av om personen har haft framgång eller om hon har misslyckats på det område som har byggt självkänslan (Crocker, 2002). Människan bygger inte nödvändigtvis upp sin självkänsla och sitt självvärde på områden som de tror sig ha framgång i. Det kan snarare vara så att det som självkänslan består av är områden som skulle ge personen trygghet och beskydd från sina barndomsrädslor om de blev framgångsrika. Om personen tidigt i livet fruktat att bli övergiven kan personen bygga upp sin självkänsla baserat sin styrka och självständighet som ett slags skydd mot att bli övergiven (Crocker & Park, 2004). Att kunna ha varma och känslolösa relationer till andra människor och att kunna uttrycka sina egna känslor är ett kännetecken för en god inre självkänsla. Även att kunna acceptera sina egna känslor och behov samt att kunna hävda dem och sätta egna gränser är tecken på en god självkänsla och att kunna se positivt på livet som helhet (Johnson, 2003).

Självkänslan förblir stabil för det mesta men vid tillfälle av framgång eller motgång höjs eller sänks den något för men går sedan tillbaka till en stabil nivå. Hur mycket självkänslan varierar beror på olika personlighetsegenskaper, det har t.ex. hittats samband mellan att ha en hög men instabil självkänsla och aggressivitet. Människan vill inte uppleva en sänkt självkänsla därför blir hon motiverad att bevara sin självkänsla på olika vis. Att ha en låg självkänsla innebär så mycket mer än att inte tycka om sig själv och ha bra tankar om sig själv. Självkänslan består även av självkänedom, att kunna vara lycklig och ha förmåga att hantera livet. Detta betyder inte att personer med en låg självkänsla bara ser sig som dåliga utan snarare är det så att de inte ser några anledningar att se sig som bra. Dessa individer har mindre kunskaper om sig själva och sina egna förmågor och styrkor och de har även sämre förmåga att hantera hot mot självkänsla samt resurser till att skydda sig själva (Baumeister, 1995). Det har upptäckts ett positivt samband mellan självkänsla och prestationer i det förflutna, men när forskarna la till variabeln familjeförhållanden försvann sambandet. Av detta drog de slutsatsen att självkänsla är mer komplext, bestående av mer än en individs tidigare erfarenheter och prestationer (Midgett, Ryan, Adams & Corville-Smith, 2001).

### *Vikten av självkänsla*

En positiv självkänsla är associerat med mentalt välbefinnande, lycka, framgång och tillfredsställelse. En hög självkänsla gynnar förmågan att hantera svåra sjukdomar och kan även verka som en skyddsfaktor mot yttre negativa influenser. Hög självkänsla kan leda till bättre hälsa och socialt beteende, medan en låg självkänsla är sammankopplad med både mentala sjukdomar och sociala problem. Här finns exempel som depression, självmordstendenser, ätstörningar och oro samt våld och missbruk. Detta kan leda till stort personligt lidande men även vara en stor belastning för samhället. Samtidigt finns möjligheten att låg självkänsla kan vara en konsekvens av mental sjukdom och beteendeproblematik och inte omvänt. (Mann, Hosman, Schaalma & De Vries, 2004). Rector och Roger (1997) utförde test för att framkalla stress hos grupper indelade i hög och låg självkänsla. Gruppen med hög självkänsla rapporterade sig uppleva en lägre nivå av stress och lyckades bättre i testen. I en annan av Rector & Roger's (1996) artiklar påvisas signifikant samband mellan självkänsla och olika copingstrategier. Emotionellt orienterad coping, dvs. hur personen relaterar till situationen och att inställningen förmildrar stressen även om situationen är oförändrad. Den emotionella copingen visade sig vara en signifikant prediktor för status på hälsa och nivå av psykisk stress. Det visade även att kunskap om hur en individ hanterar livets svårigheter ger en anvisning om hur individen känner om och för sig själv och omvänt. Samband fanns även mellan negativ självvärdering och missanpassad coping strategier.

Människor med låg självkänsla har en brist på självaktning och en brist skapar lätt ett beroende. Vissa skapar ett beroende av bekräftelse genom prestation. Andra kan vara beroende av emotionell bekräftelse i relationer (Johnson, 2003).

Furmham & Cheng (2000) utförde en undersökning i orsaker till lycka. De fann sex faktorer som deltagarna upplevde gav upphov till lycka hos dem själva och andra. De angav mental styrka och personlighetsdrag, personliga fördelar och frihet i livet och i arbetet, socialt stöd och självkänsla, säkerhet samt optimism och belåtenhet. Furmham & Chengs undersökning stämde till stor del överens med deltagarnas uppfattningar. Faktorn socialt stöd och självkänsla skattades som viktiga grunder till lycka. Vidare analys visade på att personlighet och självkänsla var den mest kraftfulla direkta prediktorn relaterad till lycka.

### *Strävan efter hög självkänsla*

Sökandet efter självkänsla talas om som det väsentliga, inte om den är låg eller hög eller om vi har någon eller inte (Crocker 2002). Vi blir motiverade i vår strävan efter att öka vår självkänsla då det upplevs positivt medan en minskning upplevs negativ. Ett sådant förhållningssätt kan leda till ett behov av ständig bekräftelse av vårt självvärde ("self-worth") vilket kan leda till ett destruktivt beteende. Exempelvis kan det hindra en individ från att ta till sig kritik utan hellre ser sig tvungen att motarbeta den eller att den på bekostnad av omgivningen blir helt självupptagen i sin strävan. Individen kan inför ett eventuellt nederlag bli ängslig och osäker och använda detta för att ursäkta nederlaget genom så kallad "self-handicapping" (Crocker & Park, 2004). Denna process återfinns när en framgång kan vara osäker och individen skapar ett misslyckande för att bevara och skydda sin självkänsla (Kowalski & Westen, 2005).

Individens grundläggande självkänsla och strävan efter den är sammankopplad med sociala problem och beteende (Crocker & Park, 2004). Sambandet visar sig speciellt om bekräftelsen av förmågor och kunskaper är beroende av självvärdet. Behovet av att ha ett självvärde bottenar i att det hjälper oss att hantera våra rädslor och det är därför människan strävar efter

en självkänsla. En strävan som misslyckats visar sig dock genom skam, ilska, nedslagenhet, samt att personen känner sig sårbar. Endast när personen har fler framgångar än förluster är vinsten av strävan efter en högre självkänsla positiv. När strävandet efter en högre självkänsla lyckas ger det en stimulans som är tillfällig med positiva effekter såsom stolthet (Crocker, 2002) En ökad självkänsla ger även mindre ångest och individen en känsla av kontroll, trygghet och säkerhet samt en ökad motivation. Syftet och målet med en strävan efter självkänsla är ju just självkänslan, sedan om det handlar om att bli rikast eller snällast har ungen betydelse. Individen blir däremot särskilt sårbar för kritik inom det området som strävan siktar in sig på och kommer därigenom ha svårt att realistiskt värdera sina styrkor och svagheter. Om motivet för att göra positiva saker endast är att höja den egna självkänslan finns det en risk att individen förlorar insikten om vad det är andra människor behöver. Det ger då endast det som höjer och bekräftar den egna självkänslan. Människor, oavsett huruvida de har hög eller låg självkänsla, strävar efter en högre självkänsla men de kan göra det på olika sätt. Dominans och kompetens använder sig ofta personer med hög självkänsla av medan de med låg ofta söker bekräftelse för att höja sin självkänsla (Crocker & Park, 2004)

### *Nackdelar och fördelar med hög självkänsla*

En hög självkänsla kan hindra den personliga utvecklingen. Det finns en risk att personer med höga tankar om sig själv inte reflekterar eller ifrågasätter sitt eget beteende i lika hög grad (Johnson, 2003). En hög självkänsla kan ge ett ökat risktagande och en alltför stor tilltro till sin egen förmåga. Konsekvenserna kan bli ouppnåeliga mål och en ständig besvikelse eller en känsla av oöverbundenhet vilket kan leda till att individen utsätter sig för alltför stora risker (Baumeister, 1995). Hög självkänsla och tillfredsställelsen med livet har en koppling. Självkänslan visar på hur en person värderar och ser på sig själv. En del av grunden i den totala livstillfredsställelsen handlar om hur nöjd en person är med sig själv (Chen, Cheung, Bond & Leung, 2006). Att kunna behålla en hög självkänsla även vid motgångar i livet är en del av att ha en hög självkänsla. Personer med en hög självkänsla skapar positiva känslor genom sitt sätt att tänka och handla. Inställningen till händelser är mycket viktigare än händelserna i sig (Kowalski & Westen, 2005). Att vid prestation tro på sin egen förmåga kan öka sannolikheten för ett positivt resultat, s.k. självuppfyllande profetia, detta kan ge individen stora fördelar. En fördel för självkänslan, välbefinnandet och det som ger de ultimata lyckan är att se världen och sig själv som lite bättre än vad den egentligen är. Dessa personer med den optimala föreställningen mår bättre än de som personer som underminerar sig själva eller de som har en positiv men helt illusorisk bild av sig själv (Baumeister, 1995). Personer med hög självkänsla har större benägenhet att muntra upp och hjälpa andra människor, detta får andra att må bättre och även de själva vilket alla vinner på (Kowalski & Westen, 2005).

### *Påverkan*

Att bevara en positiv bild av sig själv verkar vara ett medfött behov hos människan. Genom att tänka och se sig själv som bättre än den genomsnittliga personen kan man skapa en positiv självbild. Samtidigt vill människan ha en konstant och fast bild utav sig själv, människor kan ha svårt att släppa bilden av sig själv även om den är negativ. Deprimerade människor har enligt forskning visat att de dras till andra människor med samma syn på dem som de själva

har. Så en deprimerad person med en negativ bild av sig själv dras till personer som ser på dem på liknande sätt (Kowalski & Westen, 2005). En individ med otillräcklig inre självkänsla från sin barndom kan som vuxen fortfarande utvecklas och förändras, det är inte för sent. Det som behövs är att stanna upp och granska sig själv och sin situation och att öka sin självkänedom så individen får reda på vad den verkligen behöver i sitt liv. För att bryta gamla vanor och mönster krävs medvetenhet som är konstant och fast. Genom insikt och inre mognad inom individen kan hon läka men det går aldrig att laga en otillräcklig inre trygghet från barndomen genom att få yttre bekräftelse. En stor fördel kan vara att få hjälp av en terapeut eller psykolog (Johnson, 2003). Herbert (1998) undersökte om självkänslan kunde ökas med så kallad äventyrsterapi, om en starkare självkänsla kunde utvecklas av faror och utmaningar. Teorin var att om individen utsatte sig för t.ex. bergsklättring så skulle det ge ökad självkänsla. Signifikant ökning av rapporterad självkänsla visade rapporten på men påverkan avtog sakta och efter ett år hade det helt försvunnit. London (1997) skrev att djupa strukturerade förändringar i hjärtat av självet och ett ovillkorligt accepterande av sig själv är grunden för att uppnå mental hälsa och att kunna njuta av livet. Johnson (2003) håller samma spår och skriver att positiva yttre delar är viktiga för självkänslan men de är bara en del. Självkänslan finns inte till om inte inre acceptans och kärlek till sig själv är närvarande.

### *Syfte och frågeställning*

Det finns mycket forskning gjord om självkänsla men fokus ligger på vad och hur självkänsla påverkar människan, inte hur människan kan påverka sin självkänsla. Syftet med denna studie är att undersöka hur individen kan påverka sin självkänsla. Hur individen kan stärka sin självkänsla, sin självbild, synen på sitt eget värde och hur detta kan ge varaktiga effekter. Syftet är att resultatet ska kunna ge ett perspektiv från den kognitiva beteendeterapien och andra alternativa metoder inom psykoterapi, samt synliggöra om det finns likheter och olikheter mellan terapiformer och förhållningssätt och i så fall vilka. En förhoppning är också att resultatet ska kunna ge en bredare vägledning för framtida forskning om självkänsla och att lägga en grund för en större kvantitativ undersökning där ett större antal psykologiskt aktivt arbetande terapeuter, psykologer och psykoterapeuter undersöks. London (1997) talar om att förändringar i livssyn och självkänsla är ett steg mot välbefinnande, glädje och passion.

Det ger anledning att tro att en utveckling mot stark självkänsla kan ge stora vinster emotionellt för individen.

Frågeställningarna i undersökningen är följande:

- (1) Kan individen påverka sin självkänsla?
- (2) Vad behövs för att en individ ska kunna påverka sin självkänsla?
- (3) Vad får det i så fall för varaktiga effekter för individen?

### **Metod**

Val av metod baserades på syftet att göra en kvalitativ undersökning om hur självkänsla kan påverkas från perspektivet av en terapeut, psykolog eller psykoterapeut. Detta för att se en professionell och erfaren vinkel, där undersökningsdeltagarnas åsikter och erfarenheter lägger grunden för undersökningen. Detta betraktelsesätt ska förhoppningsvis kunna leda till framtida vägar att stärka självkänsla. Upplevelsen av ökad självkänsla hos klienten, hänvisar

här till klientens beskrivna upplevelse som uttrycks av terapeuten, psykologen eller psykoterapeuten och terapeutens, psykologens eller psykoterapeutens observation och erfarenhet i sitt arbete.

### *Deltagare*

Studien genomfördes på sju personer som på olika sätt arbetar med professionell psykologisk vägledning, stöd och känslomässig bearbetning. Deltagarna var utbildade psykologer och psykoterapeuter. Urvalet av deltagare var målinriktat då det låga antalet undersökningsdeltagare krävde detta. Urvalets syfte var att finna så differentierat arbetande professioner inom ovannämnda yrkeskategorier som var möjligt för att få en bredd i undersökningen. Anledningen till valet av undersökningsdeltagare är för att få en kunskaps- och erfarenhetsbaserad vinkel av hur människan kan påverka sin självkänsla och därmed ta makten över sitt eget liv. Fokus låg på den observerande, erfarna och utbildade terapeuternas uppfattning inte på klientens egen beskrivning.

Intervjuperson 1 är kvinna och arbetar som samtalsterapeut sedan 14 år, är utbildad coach och utbildar idag även i coaching, ingen officiell terapeututbildning.

Intervjuperson 2 är man och arbetar som arbetspsykolog. Han är legitimerad psykolog inom KBT (Kognitiv beteendeterapi) sedan 1979.

Intervjuperson 3 är kvinna och arbetar som psykoterapeut. Hon är utbildad psykoterapeut med KBT inriktning sedan år 2000 och är även diplomerad i DBT (Dialektisk beteendeterapi).

Intervjuperson 4 är kvinna är legitimerad psykolog och psykoterapeut, med inriktning på familjeterapi samt systematiskterapi. Har även utbildning i bl.a. mindfulnessbaserad psykoterapi. Hon har 25 års yrkeserfarenhet.

Intervjuperson 5 är kvinna och arbetar på en psykiatrisk mottagning för unga. Hon är legitimerad psykolog och är utbildad i både KBT samt psykodynamiskteori. Har arbetat på mottagningen i 2 år.

Intervjuperson 6 är kvinna och är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning, hon har även utbildning i gestaltterapi samt symboldramaterapi. Hon har 25 års yrkeserfarenhet.

Intervjuperson 7 är kvinna och är legitimerad psykoterapeut. Hon är sjuksköterska i botten och sedan utbildad psykoterapeut med KBT-inriktning. Hon har 13 års yrkeserfarenhet.

### *Material*

Metoden bestod av semistrukturerade intervjuer, där författaren skapade ett intervjunderlag som var konstruerat så att det fanns fasta frågor som bas men lämnade öppet för deltagarna att även fritt tala kring ämnet. Information om deltagarna såsom, utbildning, yrke samt verksamhetstid inom yrket noterades.

Exempel på frågeområden i författarens intervjuguide;

*Vikt av självkänsla*, exempel på fråga: Hur stor är vikten av självkänsla enligt din erfarenhet?

*Påverkan av självkänsla*, exempel på fråga: Vilka yttre respektive inre faktorer anser du påverkar självkänslan mest, i både positiv och negativ riktning?

*Metoder*, exempel på fråga: Utifrån egen yrkeserfarenhet, vilka metoder anser du är effektiva för att höja självkänsla?

*Hjälpmedel*, exempel på fråga: Vad anser du att omgivningen runt en individ med låg självkänsla kan göra för att hjälpa individen mot en högre självkänsla?

*Beständighet*, exempel på fråga: Om du har sett en positiv förändring av självkänsla hos en klient, har resultatet varit bestående över tid?

*Individen*, exempel på fråga: Vilket eget ansvar anser du att individen har inför sin självkänsla, synen på sitt eget värde samt inställning till sig själv och livet?

*Vinning*, exempel på fråga: Vad anser du är den största vinningen för en individ som lyckats höja sin självkänsla.

## *Procedur*

Intervjupersonerna hittades på Internet via sökmotorer och register över verksamma terapeuter, psykologer och psykoterapeuter. Kontakt med intervjupersonerna gjordes via telefon där information gavs om undersökningens syfte och mål samt konfidentialitet och samtyckeskrav. Intervjupersonerna fick informationen att intervjun skulle handla om påverkan av självkänsla och att fokus skulle ligga på deras yrkesmässiga erfarenhet. Intervjuerna utfördes på intervjupersonernas arbetsplatser i alla fall utom ett, där intervjun på deltagarens begäran utfördes på ett bibliotek. Alla intervjuerna spelades in efter godkännande av intervjupersonerna och alla intervjuerna utfördes av en och samma person. Intervjupersonerna fick även information om att de hade möjlighet att avstå från medverkan om de skulle ångra sig. Tillgång till det färdiga materialet erbjöds intervjupersonerna om de så önskade.

## *Databearbetning*

De inspelade intervjuerna transkriberades var för sig. Det transkriberade materialet bearbetades sedan genom analysen meningskoncentrering (Kvale, 1997). Där allt material gick igenom och komprimerades till kortare enheter, där intervjupersonernas uttalanden bevarades och icke relevant information utifrån frågeställningen sällades bort. De centrala teman utvanns ur det komprimerade materialet, var intervju för sig. De centrala teman som utvanns sorterades in under rubriker hämtade från intervjuguiden för att skapa en överblick. Rubrikerna var: Vikt, Påverkan, Metod, Individ, Hjälpmedel, Beständighet och Vinning. Efter detta sammanställdes alla intervjuers centrala teman under ovannämnda rubriker till ett och samma dokument. Ett komprimerande av informationen från intervjuerna som var relaterade till undersökningens frågeställning och syfte. Citat av vikt bevarades i dess helhet i ett förtydligande syfte samt i ett försök att kontrollera analysen av materialet. Efter detta krävdes en analys av var och en av intervjupersonernas material i sin egen helhet. Detta på grund av att intervjupersonernas svar var starkt skiftande i deras syn på självkänsla och dess påverkansfaktorer. En tabell över varje intervjupersons definition av självkänsla samt en tabell med överblick över resultatet skapades. Varje intervjupersons intervjumaterial sammanställdes och en modell ritades upp för förtydligande av intervjupersonens huvudsakliga beskrivning eller förklaring. Nya rubriker skapades utifrån ett överblickat sammanhang från det sammanställda materialet. Materialet sorterades in under de nya rubrikerna, *Definition av självkänsla*, *Betydelse för individen*, *Inre påverkan*, *Yttre påverkan*, *Varaktighet*, *Metoder* och *Individens egen insats*.



## Resultat

### *Intervjupersonernas definition av självkänsla*

De sju intervjupersonerna gav en varierad bild och beskrivning av självkänslan och dess innebörd. Intervjuperson 3 började med att beskriva självkänsla som hur bra individen känner sig själv och hur väl hon kan hantera sig själv i olika situationer. I slutet av intervjun omvandlas självkänsla begreppet och intervjupersonen fokuserar på individens kärlek till sig själv, inre harmoni och att vara tillfreds med sig själv. De andra intervjupersonerna målar ut och definierar begreppet självkänsla tydligare under intervjuns gång. Intervjuperson 2 ställde frågan om alla människor har självkänsla.

Intervjuperson 2 beskriver: "Om vi tar t.ex. självkänsla hos en aspergerstörning, om de har en självkänsla, men de har de väl, men de vet de inte själva om. Hos en sådan personlighetsstörning, då är ju frågan kan man prata om självkänsla här? Kan de utveckla sin självkänsla till att de känner en stabilitet så att de kan fungera på normala sociala villkor i samhället? Tveksamt. Där finns det ju också neurologiska förklaringar, de skiljer sig hur de tänker och ibland också vilka olika centra i hjärnan som är aktiverade. De ser saker på ett helt annat sätt, de tänker i en del fall på ett helt annat sätt, deras analyser sker på helt annat sätt. Så begreppet är svårt..."

**Tabell 1**

### *Intervjupersonernas definition av självkänsla*

<b>IP</b>	<b>Definition av självkänsla</b>
1	Det som känns inuti individen själv, känslan i kroppen och rösten hon hör inom sig själv. Att individen är på sin plats och låter sig påverkas om hon väljer det utifrån sin inre känsla. Självkänslan kan skifta beroende på vilken plats individen är på och vilka människor hon möter.
2	Ett filosofiskt begrepp. Någon form av grundläggande och allmän uppfattning om vad individen själv tycker att hon klarar av och kan påverka för att styra sitt liv.
3	Självkännedom, lära sig hantera sig själv, älska sig själv, ha en god relation till sig själv och andra. Inre harmoni och tillit.
4	En kontakt med sitt subjekt samt att individen har flera olika självidentiteter. Individen har både starka och sårbara självidentiteter. I varje sekund har individen möjlighet att välja vilken självidentitet hon kontaktar.
5	Inre trygghet individen får med sig från uppväxten, en självacceptans och känsla av att vara värdefull. Även grupp-känsla, att vara accepterad av andra och passa in samt om individen ser ett värde i att prestera.
6	Det värdet individen tillskriver sig själv, tycker om och accepterar sig själv. En balans mellan resurs och förväntan, inte ha för höga krav på sig själv, inte jämföra sig. Den förvärvas tidigt under livet men kan modifieras, hela livet kan individen arbeta med att förbättra sin självkänsla. En prestationsbaserad självkänsla är en kompensatorisk självkänsla som ofta endast resulterar i tomhet och överpresterande.
7	Byggs upp av kärlek, tillit och närhet i barndomen. Att kunna sätta gränser, lyssna på sig själv och kunna se och hävda sina egna behov, att ha respekt för sig själv. Att ha en kommunikation med sig själv. Särskilja självkänsla med prestationsbaserad självkänsla.

**Tabell 2**

Översikt av resultatet

IP	Betydelse för individen	Inre påverkan	Yttre påverkan	Varaktighet	Metoderna	Individens egen insats
1	Självkänslan är allt, det är grunden. Det enda individen behöver jobba med.	Närvaro, Mod och lyssna till sig själv.	Inga yttre faktorer så länge individen lyssnar på sig själv och är i nuet.	En ständig process, går alltid att förbättra. Alltid fortsätta träna, annars risk för återgång.	Meditation och avslappningsövningar, bryta med negativ miljö, träna upp nytt beteende.	Ansvar och vilja, kunna be om hjälp, krävs mod, vilja till förändring, uthållighet och disciplin, motivation.
2	Tilltron till sig själv. Om individen anser sig ha valmöjligheter och möjlighet att påverka sitt liv.	Neuropsykologiska skillnader måste vägas in. Kunna se orsak & verkan och tillåtas säga sig själv.	Yttre omständigheter, livsbetingelser.	Relativt bestående, känslig i början av förändring.	DBT, fokus på tidigare framgångar och kvaliteter.	Kunna tillåtas säga sig själv.
3	En god självkänsla är A & O. Vakter för beslut, relationer, hur man hanterar sig själv.	Egen bekräftelse, självacceptans. Visa sina känslor och visa omranke.	Yttre bekräftelse som är ärlig, rak och positiv. Relationer.	Går att tappa vädighet lätt men går att reparera. Blir aldrig färdiga. Känslolivet är ej statiskt, måste alltid hålla ett öga.	Meditation, mindfulness, DBT, väga känna starka känslor, stöd från andra, bryta med negativ miljö, träna upp nytt beteende, kartlägga sårbarheter.	Ansvar och vilja, kunna be om hjälp, krävs mod, nyfikenhet.
4	Kontakten med sig själv, ger stabilitet och gör individen mindre sårbar.	Vara i kroppen ställer för i intellektet. Fokusera mål. Vara i nuet.	Att identifiera sig på djupare nivå gör mindre påverkbar för yttre omständigheter.	Välja varje sekund vilken självidentitet individen kontakter samt väljer hur hon mår. Starkare av erfarenhet.	Mindfulness, väga känna starka känslor, vara i kroppen, vara i naturen.	Inse att individen alltid har en egen valmöjlighet.
5	Uppfattningen av sin självkänsla har betydelse. Självkänslan är av vikt, all problematik går att härleda dit.	Inre grundtrygghet, självacceptans.	Gruppsyck, att vara accepterad. Närvarer kring individen. Yttre press. Att bli sedd och få stöd.	Till viss del beständig, till viss del en färskvara, beroende på förutsättningen.	Närverk och relationer, behov först, praktiska verktyg och kunskaper, skapa bilder och lyssna på musik.	Ansvar och vilja, motivation
6	Ar grundläggande för hur individen upplever sig själv och sig själv tillsammans med andra.	Inre trygghet, acceptans för sig själv som är i balans. Uttrycka sina känslor.	Blå speglad för den individen verkligen är. Stöd och relationer som möjliggör läkning.	Skör men går alltid att reparera.	Mindfulness, väga känna starka känslor, närverk och relationer, bryta med negativ miljö.	Ansvar, vilja och en tro på förändring, uthållighet och disciplin.
7	Grundläggande för att hantera livet och avgörande för val i livet.	Förmågan att kommunicera med sig själv.	Individens historia. Individen finns till i relation till andra människor och till ett sammanhang.	Föränderligt, inte statisk. Krävs övning	Kartlägga sårbarheter och beteende, medverandegöra sina behov.	Krävs att individen står upp för sig själv och sina behov.

### *Betydelse av självkänsla för individen*

Självkänslan är grundläggande för hur individen upplever sig själv, i relation till sig själv och till andra enligt fem av intervjudeltagarna. Intervjupersonerna 1, 5 och 6 menade att vid nästan alla möten med individer så kommer självkänslan in. När frågan om vad det var för vinning för individen om den lyckades öka sin självkänsla ställdes, svarade intervjupersonerna 1, 5 och 6, att människan får livet tillbaka, den kan leva det liv den vill leva. Individen kan uttrycka sina känslor och utgå ifrån sig själva istället för vad andra anser menade intervjuperson 5 samt att individen får frihet från måsten och bör, utan kan välja själv. Intervjuperson 4 beskrev att ett svagt subjekt och om individen inte har någon kontakt med sin kropp leder det till att individen hamnar i psykos. Inre tillit och kärlek till sig själv var saker som intervjuperson 3 menade som vinning till följd av en ökad självkänsla. Intervjupersonerna 2 och 5 nämnde att individen återtar kontrollen över sitt liv och ser att den har valmöjligheter och kan påverka sitt liv. Intervjuperson 1 beskrev att när individen börjar lyssna till sin självkänsla så kan många av de idéer som hon har om vad som är ett bra liv kanske falla. Ett liv med självkänsla handlar om att välja vad individen vill njuta av här och nu och vad hon kan bidra med för gott.

Intervjuperson 1: "Det är allt, det är grunden. Om inte du kan känna så kan du heller inte leva, alltså blir du ett rö för vinden."

Intervjuperson 3: "Den största vinningen är dels den egna inre harmonin och kärleken till sig själv. Man är inte rädd att möta andra människor därför att man har den inre tilliten. Man kan säga att ja, jag kan försöka lära känna dig men jag har alltid mig själv, den kärleken är nummer ett."

Intervjuperson 6: "Det är som mellan liv och död, natt och dag, vi får vårt liv tillbaka. Vi blir pånyttfödda, du blir vitaliserad, glädjefylld. Det är ingen lätt väg att gå, vi får ju smällar också men vi kan erkänna att jag sörjer, att jag börjar uttrycka mina känslor, jag håller dem inte tillbaka och jag förnekar dem inte."

### *Inre påverkan av självkänsla*

Variationen i påverkansfaktorer var ganska stor utifrån intervjuerna men alla i undersökningen var överens om att självkänslan kan påverkas och repareras. Det skilde sig dock åt i synen på vad som kunde påverkas och hur. Intervjuperson 3, 5 och 6 nämnde alla förmåga att uttrycka sina känslor som en inre påverkansfaktor av självkänsla. Intervjuperson 1 la vikt vid att lyssna till sig själv och deltagare 7 nämnde att kommunicera med sig själv som en inre faktor. Intervjupersonerna 3, 5 och 6 beskrev självacceptans som en faktor. Hand i hand med detta gick intervjupersonerna 5 och 6 när de la till att det är viktigt att inte ha för höga krav på sig själv, att individen ska kunna känna sig värdefull även vid misstag och kunna se att den inte behöver vara perfekt. Intervjupersonerna 2 och 6 la vikt vid att inte jämföra sig med andra, det beskrevs av intervjuperson 6 som rena giftet för självkänslan. Intervjuperson 6 i undersökningen nämnde stress som en stark kraft som kan slå sönder självkänslan fullkomligt. Samma intervjuperson tog även upp vikten för individen att finna balans mellan resurs och förväntning som ett sätt att eliminera stress. Intervjupersonerna 1 och 4 talade varmt om att vara närvarande i nuet i sin kropp och inte flyga iväg i tankarna om dåtid eller framtid.

### *Yttre påverkan av självkänsla*

Intervjupersonerna 3, 6 och 7 talade mycket om betydelsen av relationer för individen och mötet med andra människor, att människan formas och utvecklas tillsammans med andra människor. Intervjuperson 5 hade en snarlik förklaring men fokuserade på nätverket kring en individ, där både det privata som anhöriga samt det professionella som skola eller arbete hade betydelse. Intervjupersonerna 5 och 6 nämnde yttre stöd för individen och att bli sedd som påverkansfaktorer av självkänsla och deltagare 3 tog upp yttre bekräftelse. Intervjuperson 7 tog upp individens historia som en påverkansfaktor, intervjuperson 2 tar upp yttre omständigheter och nämnde uppväxt och individens förflutna. Intervjuperson 1 beskrev att det inte fanns några yttre påverkansfaktorer för individen men sa i nästa andetag att det som påverkar självkänslan i negativ riktning är förfluten tid och framtid, om individen lever i dessa istället för i nuet. Samhällets påverkan på självkänslan belystes tydligt av två av intervjupersonerna men på olika sätt. Intervjuperson 5 talade om nedbrytandet av självkänslan i det eviga strävandet efter prestation och samhällets förmåga att se till vad individen har åstadkommit som en grund för dess värde istället för att se individens värde i dess existens. Intervjuperson 1 tog upp samhällets uppmuntran till likformighet och ansvarslöshet som en faktor som hämmar människor att utveckla sin egen självkänsla och att bli en ansvarsfull och egen individ. Intervjuperson 2 beskrev att om individen blir medveten om sina framgångar och succéer så kommer hon inse att det finns en massa saker som hon har klarat av som ingen någonsin kan ta ifrån henne. Detta gör individen relativt oberörd för tillfälliga kommentarer och kritik från yttervärlden.

### *Varaktighet*

Intervjupersonerna 1, 3 och 7 beskrev självkänslan som något som aldrig blir färdigt, utan en ständig process, att individens känsloliv inte är statiskt. Samma tre intervjupersonerna tog även upp vikten av att träna kontinuerligt för att hålla självkänslan vid liv. Intervjuperson 1 beskrev träningen som ett medel mot att inte gå tillbaka till en negativ självkänsla. Intervjupersonerna 3 och 6 beskrev självkänslan som skör, att den när som helst kan gå sönder beroende på vad en människa blir utsatt för eller upplever. Intervjupersonerna 3, 4 och 6 talade om alla människors sårbarhet och hur ingen någonsin kan vara immun mot psykiskt lidande, prövningar och smärta. Intervjupersonerna 3 och 6 talade om att självkänslan alltid kan repareras och deltagare 1 sa att självkänslan alltid kan förbättras. Under en stor förändring i sin inre person kan individen vara känslig, då det nya inte fått riktigt fäste ännu men ju mer individen klarar av desto starkare blir den enligt intervjupersonerna 2 och 5. Intervjuperson 1 talade om att fullständigt ändra ett beteende tar 120 dagar men att det fortsatta arbetet sedan är oändligt.

Intervjuperson 7: "Våra tidiga inlärda modeller, vår självkänsla den sitter ganska djupt, den tar man egentligen inte bort med en terapi, utan det man gör är att man tillför någonting annat. Du måste ha fyllt på tillräckligt mycket med ett nytt sätt att tänka om dig själv för att inte det här gamla ska ta över, men den här sårbarheten finns ju alltid och den är viktig att identifiera..."

Intervjuperson 1: "För mig handlar det om att hela tiden förbättra närvaron och ha en högre grad av självkänsla, slutar man med det så tror jag att den kanske går tillbaka. Så i mitt liv, jag tränar hela tiden. Det är en livsstil."

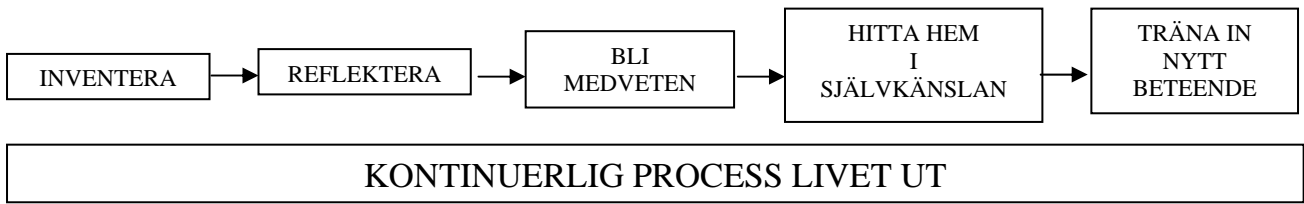
## *Metoderna*

Metoderna för att påverka självkänsla skiljde sig åt men det centrala i det gemensamma resonemanget var att förändra individens perception av sig själv och sin omvärld. Vissa arbetade med tanken, andra med bilder, vissa med beteende och ytterligare andra med kroppsövningar för att nå individens inre. Meditation och avslappning nämndes som metoder för att stärka självkänslan av intervjupersonerna 3 och 1. Intervjupersonerna 3, 4 och 6 använde sig av mindfulnessbaserad psykoterapi, en terapiform som är baserad på buddistisk psykologi. Mindfulness står för medveten närvaro, där koncentrationen ligger i att uppleva det omedelbara ögonblicket. Fokus ligger på terapi, självutveckling och meditation genom analys av olika sinnesfunktioner, meningen med terapin är att förstå sinnets funktioner och lära sig att medvetet använda dessa. Intervjupersonerna 2 och 3 nämnde DBT, (dialektisk beteendeterapi), en inriktning inom KBT, som en framgångsrik metod för att stärka självkänslan. DBT är en specifikt utformad terapi för unga kvinnor med självskadebeteende och borderline personlighetsstörning. Intervjupersonerna 3, 4 och 6 talade om vikten att kunna och våga känna även starka känslor, att inte vara rädd för kraftfulla känslor. Att våga vara i en stark känsla utan rädsla eller analys och att detta får känslan att förlora sin kraft över individen. Till sist kommer känslan att klinga av och vara så svag att den inte styr individen. Intervjupersonerna 3, 5 och 6 tog upp gruppterapier eller stödgrupper som ett bra hjälpmedel, för att se likheter och att inte känna att individen är ensam med sina tankar och problem. Intervjupersonerna 1, 3 och 6 tog upp vikten av att lämna och bryta med en negativ miljö och avsluta icke gynnsamma relationer. De tog upp detta som en viktig faktor för att individen skall kunna gå vidare i sitt liv och med att bygga upp sin självkänsla. Intervjupersonerna 3 och 7 menade att självkänslan är grunden i en avancerad kedjereaktion, om självkänslan är låg ger detta en negativ bild av sig själv och omvärlden, vilket föder negativa tankar om sig själv och andra människor som leder till negativa känslor. Intervjuperson 7 menade vidare att detta även kan leda till negativa handlingar. Intervjuperson 1 talade om att inventera och reflektera, intervjuperson 3 om att reflektera och observera och intervjuperson 6 att stanna upp, reflektera, observera, och acceptera. Intervjupersonerna 1 och 2 ansåg att det inte gick att arbeta med sin självkänsla på egen hand. Intervjuperson 1 ansåg att det krävdes en andra part för att spegla och möta individen och intervjuperson 2 betonade vikten av en utbildad professionell. Genom inre reflektion och inventering nämnde intervjupersonerna 3 och 7 att det är viktigt att identifiera och kartlägga vad när och i vilka situationer som individen känner sig sårbar, att utforska sitt själsliga och kroppsliga jag och att lära när den unika individen är som mest sårbar. Intervjupersonerna 1 och 3 talade om att det handlar mycket om att träna upp ett nytt beteende.

## *Intervjuperson 1*

Intervjuperson 1 lade vikt vid att gå tillbaka för att titta på orsaken till varför en individ har låg självkänsla och sedan bygga i nuet. Som metoder nämnde intervjupersonen olika närvaro- och uppmärksamhetsträningar för att få individen att komma till ro i nuet och i kroppen. När individen har tränat upp ett nytt beteende bör även kilar finnas för att stoppa det gamla negativa beteendet när vanan att gå in i gamla mönster dyker upp.

Intervjuperson 1: ”Jag har inte mött någon som har en låg självkänsla som inte behöver titta på varför den har det. Man kan göra det genom att titta på vad som händer nu så kan man använda nuvaron så att säga till att lösa gamla knutar, men nuvaron är ju förflutet om det inte fungerar. Oavsett vad så behöver du titta på dina beteenden, de som skapar låg självkänsla hos dig, om du väljer att titta på dem nu eller om du går tillbaka och gör det förflutet.”



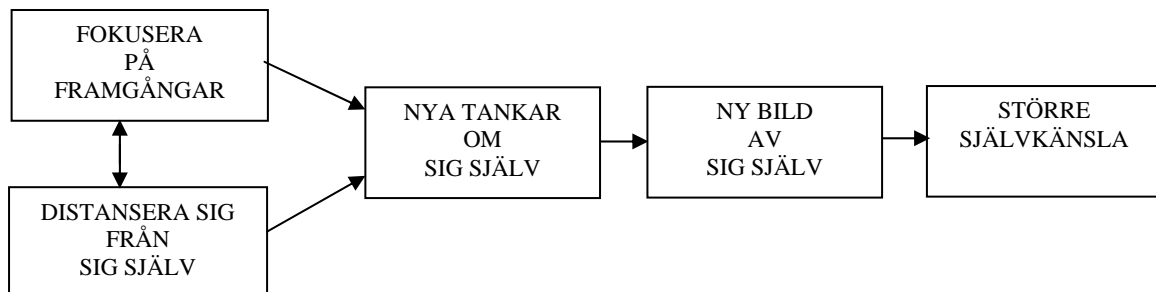
Figur 1. Intervjuperson 1. Beskrivning av processen att förändra självkänsla.

### Intervjuperson 2

Intervjuperson 2 fokuserade på prestation och kvalitéer hos individen för att på så sätt få individen att byta fokus på sig själv och därmed skapa en ny bild av sig själv. Intervjupersonen hävdade att individen kan gå via självförtroendet för att påverka självkänslan. Ju fler situationer som individen känner sig kunna behärska ju större sannolikheten är det att individen får en annan bild av sig själv och därmed andra tankar och känslor om sig själv. Intervjupersonen var mer prestationsinriktad och fokuserade på individens kvalitéer och tidigare framgångar och succéer i livet. Detta för att därifrån kunna ändra perspektivet för individen och få individen att se sina framgångar och vad den faktiskt har åstadkommit själv. Intervjupersonen beskrev att förändra självkänslan tar tid. Intervjupersonen förklarade att en låg självkänsla ger dåliga tolkningar av sitt eget och andras beteende så att det är få saker som andra människor kan göra för en individ med negativ självkänsla.

Intervjuperson 2:

Om vi tar t.ex. en del våldtäcksoffer, där är det vanligt att de känner sig så kränkta och besudlade så att den här självkänslan försvinner. Så kan man ibland se att när de inser eller börjar förstå, genom att man går igenom väldigt noggrant vad som hände, vad de tänkte, vad de kände efteråt, att en del utav dem hade gjort ett aktivt val att göra motstånd. Bra, det är ju faktiskt en framgång även om det inte lyckades att avvärja det här. Bara att de hittar att de valde att göra någonting, likadant de här som valde av skräck eller rädsla för den här personen att bli passiva, så gjorde de ett aktivt val under en av de största kränkningarna som en människa kan bli utsatt för. Och bara att de gjorde någonting där och inte bara var helt paralyserade kan för många vara nyckeln till att börja återupprätta sin självkänsla.

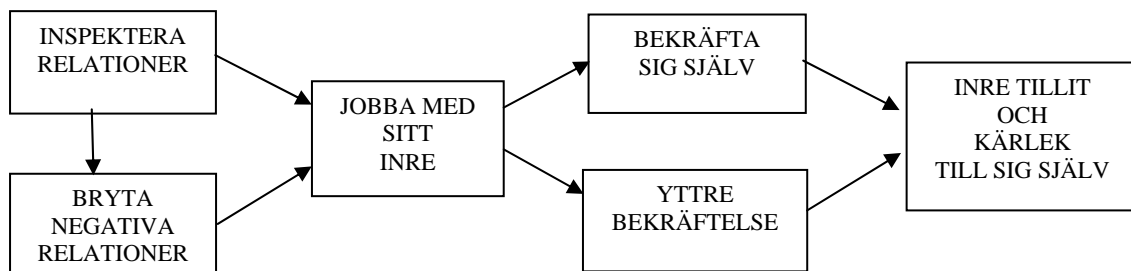


Figur 2. Intervjuperson 2. Beskrivning av vägen mot en större självkänsla.

### Intervjuperson 3

Intervjuperson 3 gav tilltro till att ge positivt till andra och visa omtanke, att det kunde göra det lättare för individen att ta emot och känna att den förtjänar det. Intervjupersonen talade mycket om att arbeta med sitt inre, att våga känna sina känslor och lära känna dem. Att individen ska lära känna och upptäcka sig själv både kroppsligt och själsligt. Att träna upp olika färdigheter som relationer till individen själv och till andra.

Intervjuperson 3: ”För de som tycker att det är lättare, så kan de finna styrka, den inre styrkan genom andligheten. Det finns många som har ett mycket, mycket större behov av att tillåta sig att vara mer andlig än vad samhället tillåter. Att bejaka den sidan hos sig själv, då stärker man självkänslan helt enkelt.”

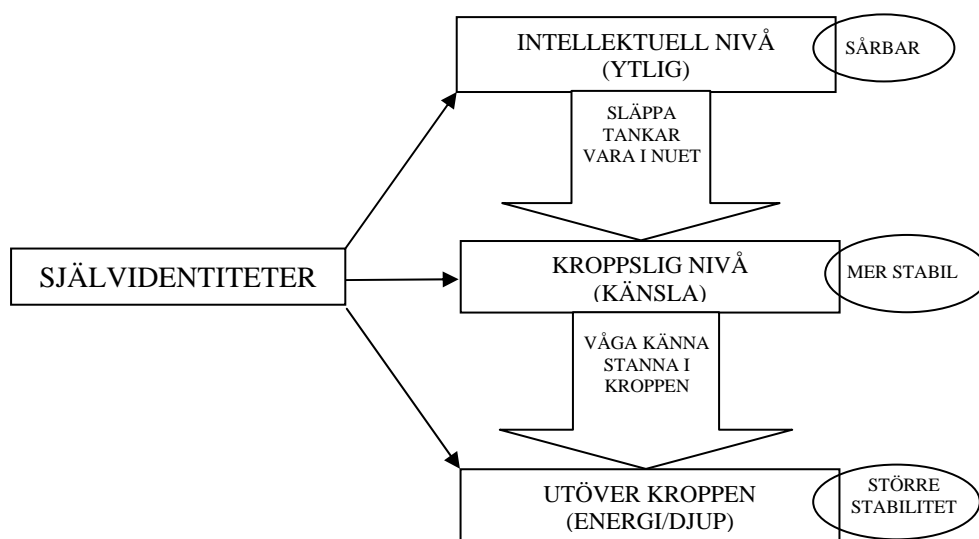


Figur 3. Intervjuperson 3. Beskrivning av vägen mot kärlek till sig själv.

### Intervjuperson 4

Intervjuperson 4 fokuserade helt på att få individen att skapa en stabilare förankring i sitt inre och i sin fysiska kropp. Intervjupersonen beskrev att individen bör identifiera sig med sin kropp istället för sitt intellekt. Då kroppen är stabilare och intellektet är ytligare och mycket mer sårbart. Intervjupersonen lovordade närhet till naturen som ett sätt att reducera stress och få individen att komma närmre sig själv. I naturen menade intervjupersonen att människan använder sina sinnen istället för att vara så mycket uppe i intellektet och tanken.

Intervjuperson 4: ”Försöka att observera hur jag själv mår och att jag i varje ögonblick får en chans att välja hur jag mår. Jag kan inte välja omständigheterna men jag kan välja hur jag mår, genom att förstå hur jag använder mitt eget sinne.”

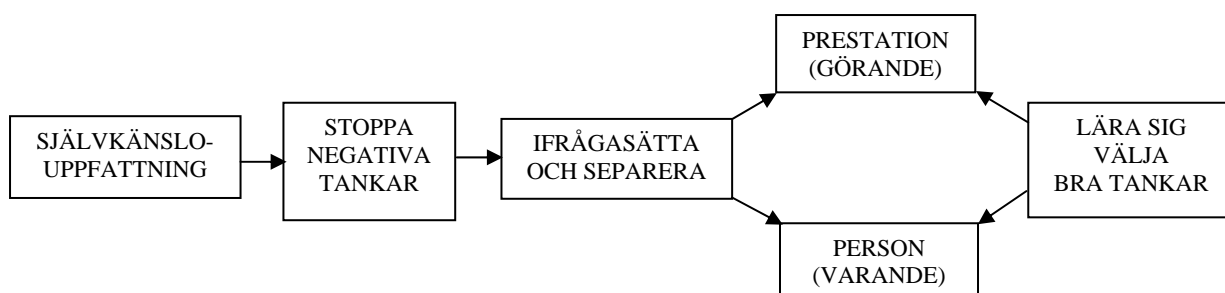


Figur 4. Intervjuperson 4. Beskrivning av vägen från intellektuell identifiering.

### Intervjuperson 5

Intervjuperson 5 nämnde vikten av att individens basbehov måste tillgodoses innan det är fruktbarhet att arbeta med individens inre och självkänslan. Intervjupersonen talade även om vikten av att ge individen verktyg, praktiska kunskaper och färdigheter och att finnas där som stöd och hjälp. Intervjupersonen tog upp nätverket kring en individ som en viktig del, att de kan möta och uppmuntra individen utifrån personen och inte prestationer som individen åstadkommit.

Intervjuperson 5: ”Att ha ett värde i sig själv eller ett värde i prestera. Idag sätts något slags värde i att prestera och att istället för att, men kan du vara bra bara för att du är, det finns inte. Man måste ju prestera och man blir värderad. Jag är ju inte bättre än mitt senaste resultat.”

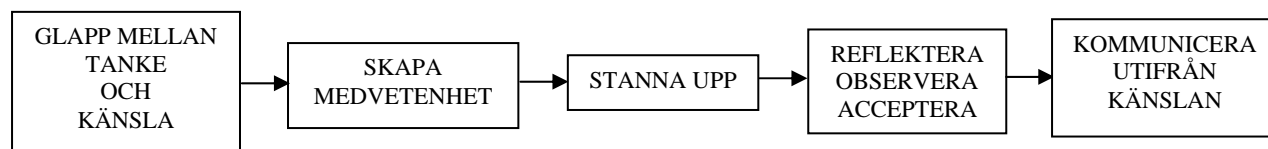


Figur 5. Intervjuperson 5. Beskrivning av individens väg mot en positivare uppfattning om sig själv.

### Intervjuperson 6

Intervjuperson 6 menade att ett sätt att komma åt människans inre var genom att skapa på olika sätt, arbeta med bilder och musik. Intervjupersonen beskrev att det då var lättare för en människa att nå sitt inre eftersom människans kropp, känsla och sinne hör ihop. Intervjupersonen talade om vikten av att lära sig att kommunicera utifrån sitt hjärta, att kunna uttrycka sina känslor på ett kärleksfullt och respektfullt sätt mot sig själv och andra. Möjlighet till bra relationer där individen kan få möjlighet att läka, där den kan få stöd och känna sig accepterad tog hon även upp som väsentligt.

Intervjuperson 6: ”Jag tror att man får mycket hjälp också att man kanske befinner sig i en miljö, att man känner att man är accepterad, att man också har goda vänner som finns där som stöd för en. Många gånger om man träffar en partner, så kan man ju säga att framförallt har vi träffats för att vi ska kunna hela varandras sår, att vi kan också i en bra relation få möjlighet att kunna läka väldigt mycket.”



Figur 6. Intervjuperson 6 beskriver individens väg mot en högre och stabilare självkänsla.



## Intervjuperson 7

Intervjuperson 7 menade att ett tidigt trauma hos en individ kräver mer av metoden och terapeuten men även av individen själv för att kunna nå en långsiktig förändring och utveckling av individens självkänsla. Intervjupersonen beskrev att individen måste lära sig att stå upp för sig själv, vad den tycker, tänker, känner, vill och behöver. Detta är väsentligt för att individen skall kunna börja bestämma och styra över sitt liv själv. För att detta skall vara möjligt måste individen göra sitt inre och sina behov medvetet för sig själv.



Figur 7. Intervjuperson 7. Beskrivning av vägen mot självkänedom och kommunikation.

## Individens egen insats

Vad som krävdes av individen var tydligt och relativt enhetligt enligt intervjupersonerna. Intervjupersonerna 1, 3, 5 och 6 beskrev att det krävdes eget ansvar och vilja från individen. Intervjupersonerna 1 och 3 beskriver att individen själv måste kunna be om hjälp. Intervjuperson 4 fokuserade på valet, att inse att individen alltid har ett val, att alla individer i varje sekund väljer vad och vilken känsla de identifierar sig med. Intervjupersonerna 1 och 3 beskrev mod som något som krävdes av individen för att förändra sin självkänsla och sitt beteende. Individen måste fråga sig själv enligt intervjupersonerna 1 och 6 om den vill och vågar förbättra sin självkänsla, det kan innebära en rad förändringar av individens livssituation. Samma intervjupersoner menade att individen måste vara beredd att arbeta för och med sig själv och inse att det kan var svårt att förändras, individen kan möta mycket motstånd både från sin omgivning och från sitt inre. Eftersom en stor förändring kan ta tid krävs uthållighet och disciplin menade intervjuperson 1. Intervjuperson 3 talade om nyfikenhet och att våga vara närvarande i nuet och i sina känslor. Intervjuperson 1 la stor vikt vid motivation medan intervjuperson 5 menade att motivationen alltid gick att jobba med så länge det finns en vilja och att ett möte blir till. Medvetenhet om sitt sinne och en tro på att förändring kan ske nämnde intervjuperson 6. Intervjuperson 4 satte betydelse vid att individen inte ska identifiera sig på en yttlig nivå, med t.ex. sitt arbete. Intervjupersonen menade att detta gör individen så sårbar, för vem är hon om individen blir av med sitt arbete, vem är hon då? Intervjuperson 2 talar för att individen måste kunna ifrågasätta sig själv och sina gamla analyser. Intervjuperson 7 säger att det krävs att individen medvetandegör sina behov för sig själv för att kunna stå upp för sig själv och styra sitt liv.

Intervjuperson 1: "Det krävs mod och det krävs uthållighet, disciplin och vilja. Har du inte viljan så går det inte. Man måste vilja och man måste veta vad man vill. Vad är självkänsla, vill jag ha det? Många börjar jobba med det men de är kanske inte beredda på att ta självkänsla, för det kanske resulterar i saker som de inte hade räknat med."

Intervjuperson 3: "Även om man har negativa upplevelser och så med sig så är det ändå jag som vuxen person som måste ta ansvar. För om jag inte mår bra i det jag har med mig,

behöver jag ta ansvar för mitt liv här och nu. Det som har varit det har varit, det kan inte vi förändra, men det som vi kan förändra är livet här och nu.”

### *Sammanställning av resultat*

#### *(1) Kan individen påverka sin självkänsla?*

Resultaten visar enligt intervjupersonerna att självkänsla går att påverka, men metoderna skiljer sig åt. Även de beskrivningar som intervjupersonerna ger av självkänsla varierar. Vad de alla var överens om var att självkänsla kan repareras eller förbättras.

#### *(2) Vad behövs för att en individ ska kunna påverka sin självkänsla?*

Vad alla intervjupersoner anser vara det mest väsentliga är att det finns någon form av en inre vilja och en inre kommunikation hos individen för att självkänsla ska kunna påverkas. Vidare anser intervjupersonerna att stöd från omgivningen är till stor hjälp för att individen ska kunna påverka sin självkänsla.

#### *(3) Vad får det i så fall för varaktiga effekter för individen?*

Varaktigheten anser de intervjuade vara ett ständigt pågående process som kontinuerligt måste underhållas. Hur bestående förändringen är över tid går enligt intervjupersonerna isär.

## Diskussion

Frågeställningarna i undersökningen har varit (1) Kan individen påverka sin självkänsla? (2) Vad behövs för att en individ ska kunna påverka sin självkänsla? och (3) Vad får det i så fall få för varaktiga effekter för individen?

### *Påverkan av självkänsla*

Resultaten från undersökningen visar enhetligt på att självkänslan kan påverkas och att en bristfällig självkänsla kan repareras. Med det menas det inte att det går att laga en bristfällig inre trygghet och en otillräcklig kärlek från barndomen. Som kompensation för detta måste individen lära sig att älska sig själv där andras kärlek och trygghet inte har räckt till genom livet. Detta stämmer överens med Johnsons (2003) resonemang att en bristande inre trygghet och självkänsla endast kan repareras genom ökad självkänedom, medvetenhet, insikt, acceptans och kärlek.

Genom intervjuerna har det framkommit att för att kunna påverka sin självkänsla krävs att man tar upp rädslorna inom individen till ytan och ser på dem för att sedan så småningom kunna släppa taget om dem. Så man kan inte förändra sina barndomsrädslor men man kan lära sig att hantera och acceptera dem och på så sätt lära sig att ha en annan inställning till det fundament man är byggd av. Att även titta på lyckostunderna och det positiva i barndomen för att på så sätt få en annan helhetsbild. En av intervjupersonerna tog upp att om individen har haft en trasslig barndom tenderar individen att fokusera endast på det negativa och glömmer bort stunderna av lycka och värme även om de var få. För att gå vidare krävs inte bara ett nytt synsätt och fokusera om utan även ett förlåtande och accepterande av det som varit, av andra och av sig själv. Vad det gäller metoder för att öka självkänsla angavs i undersökningen en uppsjö av olika terapier och behandlingsformer. Resultaten visade även på att alla individer är olika och slutsatsen kan dras att olika behandlingar fungerar på olika

individer i olika situationer. Gemensamt dock för resultaten är att individen måste ändra fokus, att titta inom sig själv istället för att söka svaren utanför sin själ och kropp. Som en av intervjupersonerna sa, det finns bara en som kan ställa frågorna och finna svaren och det är individen själv. Det fanns olika teorier kring var individen skall börja bearbeta sig själv och arbeta med sin självkänsla. Resultat från fyra av intervjupersonerna visar att arbetet måste börja inifrån med självkänslan och sedan arbeta sig utåt med bilder, tankar, känslor och beteende, inte tvärtom. Så för att påverka kedjan måste grunden bearbetas och stärkas för att följdreaktionerna skall bli positiva och gynnande för individen och dess omvärld. De andra tre intervjupersonerna talar om att arbeta med tanken, tanken om individen själv och lära individen att styra och tygla dessa till hennes fördel.

### *Inställning och ansvar*

Arbetet med att öka sin självkänsla är individens eget men resultatet visar på att det krävs stöd och hjälp från andra för att lyckas. Här nämnde intervjupersonerna att relationer, nätverk, yttre stöd och att bli sedd som olika yttre faktorer som kan hjälpa och stärka individen. Individen kan få verktygen, lära sig färdigheter och få kunskaper av andra människor. Sedan är det upp till den egna individen att förvalta färdigheterna, införliva kunskaperna och använda verktygen. Enligt resultaten bär alla ansvaret för sig själva, sitt liv och sitt välbefinnande. Ingen kan göra det åt någon annan. Individen väljer själv utifrån sina egna känslor och får makten och kontrollen över sitt eget liv tillbaka. Att lyckas påverka självkänsla verkar enligt undersökningen vara ett konstant arbete, här finns inga diplom eller slutprov. Att arbeta med att utveckla och förbättra sig själv och sin självkänsla är enligt resultaten något individen måste jobba med varje dag. Alla individer har valet och friheten att styra sitt sinne. Undersökningen visar att individen alltid har ett val i fråga om hur den mår. Kowalski & Westen (2005) menar att det är inställning till saker och ting som är av vikt.

Alla omständigheter kan inte styras eller kontrolleras men inställningen till det som sker är individens helt egna val. Det är individens skyldighet att ta ansvar för sig själv och sina val i livet. Det klokaste valet enligt undersökningens resultat är att välja ett positivt förhållningssätt. Att välja positiva tankar och att ha en positiv livsinställning. Att göra valen utifrån ett mål att vara lycklig. Resultat från undersökningen visar att självkänsla ligger i att våga vara och möta sig själv, älska det individen möts av och acceptera det den inte förmår sig att älska. Att inneha en positiv och hög självkänsla ger vinster som glädje, kärlek och ett gott liv enligt undersökningens resultat. Furnham & Chengs (2000) undersökning visade att självkänsla var den mest kraftfulla förutsägelsen för lycka.

Vägen till lycka och därmed självkänsla kan vara att sluta fred med sig själv och sina handlingar och söka kunskap om sig själv och livet. Våga vara öppen inför sig själv och andra och att kunna omfamna och förlåta sina egna och andras handlingar.

### *Inre och yttre självkänsla*

Enligt undersökningen kan självkänslan påverkas, men vad är det som egentligen påverkas? Om individen lyckas utveckla en acceptans till sig själv, öka sin självkännedom och lära sig att älska sig själv, är det då självkänslans inre komponenter som påverkas? Att försöka påverka en bristande inre självkänsla genom prestation ger enligt undersökningen föga resultat för självkänslan. Att prestera för att försöka kompensera en låg inre självkänsla med en hög yttre självkänsla kan lätt leda till ett överpresterande utan något hållbart eller stabilt

resultat. Snarare leder det till en tendens att bränna ut sig själv för att försöka rättfärdiga sitt liv och sig själv.

Johnson (2003) går på samma linje och menar att låg självkänsla lätt kan leda till beroende av bekräftelse och det är vanligt att detta sker genom prestation. Crocker (2002) menar att en ökad självkänsla ger tillfällig stimulans i form av stolthet.

Strävan efter en prestationsbaserad självkänsla kanske ger stolthet men att uppnå en högre inre självkänsla baserad på acceptans borde enligt resultat generera kärlek och tillfredsställelse. London (1997) skriver att för att kunna påverka det mentala välbefinnandet och ta besittning över livet måste det ske djupa strukturerade förändringar i hjärtat av självet och ett ovillkorligt accepterande.

Jag tror att genom att återskapa inre trygghet, utveckla acceptans mot sig själv och se sig själv som värdefull borde kunna utveckla den inre självkänslan, basen. Att prestera, passa in och sträva efter yttre bekräftelse borde vara komponenter som kan öka den yttre självkänslan, den förvärvade. Om individen kan ses som ett hus där grunden är den inre, bassjälvkänslan så är det den individen bygger sitt liv på. Om grunden är instabil och bristfällig spelar det ingen roll hur många gånger individen försöker måla om sitt hus eller vårdar det om grunden inte är stabil. Grunden kan inte rivas ned och byggas upp på nytt men den kan repareras, sprickorna kan fyllas och skadorna kan lagas med nya stabila fundament. För detta krävs det rätta verktyg och tålmodigt arbete. Ibland kanske det även krävs hjälp utifrån för att få det rätta verktygen och veta hur det skall användas. Men det krävs en stor investering för individen själv att göra arbetet, för det kan ingen göra åt den.

### *Känsla och närvaro*

Okunskap om individen själv och dennes känslor och behov ser intervjupersonerna som en del av grunden i en låg självkänsla. Baumeister (1995) beskriver i sin artikel att låg självkänsla är ett resultat av bland annat dålig självkänedom, där det saknas kunskap om den egna individen.

Det kan vara svårt för individen att tycka om någon som hon inte känner. Ju mer individen lär känna den andre desto större sannolikhet är det att hon kommer att tycka om den andre. Att se en hel individ och dess historia öppnar upp och även om inte alltid kärlek uppstår så kan individen känna med och för den andre. Ju mer en individ lär känna sig själv desto större sannolikhet är det att den personen kommer att tycka om sig själv. Resultat från undersökningen visar på att träna individen på att vara närvarande och att känna sig själv och sina känslor är en nyckel till högre självkänsla. Mindfulnessbaserad terapi samt meditation och avslappning tas upp som metoder som stärker individen inifrån och ut. Samma intervjuperson tog även upp vikten av att vara i känslan och kroppen istället för att fokusera på sina tankar i huvudet. Om självkänsla är en känsla av ett själv så bör den känslan enligt resultat att sitta i kroppen och för att nå den bör tanken stängas av och det omedelbara ögonblicket fångas och förvaltas.

### *Varaktighet och avsaknad av självkänsla*

Om aspekten av tiden vägs in, ses en ny förklaring till de få undersökningar som finns i påverkan av självkänsla. Om arbetet med att höja självkänsla tar tid och inte följer en rak linje kan det vara svårt att undersöka. De undersökta artiklarna tar upp att självkänslan för det mesta är konstant, medan undersökningsdeltagarna fokuserade mer på det mänskliga känslolivet som något icke konstant. En förändring av självkänsla kanske är ett omfattande

arbete som aldrig tar slut men inte något konstant. Att sträva efter självkänsla kan ge en felaktig bild, det är inte en strävan efter ett mål i framtiden utan se det som en del i personlig utveckling som aldrig blir färdig, det är en ständig och dynamisk process. Därför kan varaktigheten ifrågasättas. En av deltagarna tog upp frågan om alla har en självkänsla. Självklart beror detta på hur definitionen av självkänsla ser ut. Om definitionen är att ha en känsla av ett själv, att känna sig själv, acceptera och älska sig själv så är det sannolikt att många människor har en låg nivå av den sortens självkänsla. Om relationer även vägs in och förmågan att fungera i sociala sammanhang och kunna vara en del av det kollektiva livet är det nog även här sannolikt att det finns människor med en låg självkänsla av det slaget. Att säga att någon har total avsaknad av självkänsla i någon form känns vågat. Mer korrekt vore att tala om nivåer av självkänsla och att vara tydlig med definitionen.

### *Resultat och reflektion*

Intervjupersonerna i undersökningen var av stor variation i både yrkeserfarenhet, inriktning och övertygelser. Även vilken yrkesroll de har och vilka uppgifter de möts av i deras yrkesliv har betydelse. Dessa skillnader har skapat intressanta resultat som både haft gemensamma nämnare och skilda åsikter. Psykoterapeuterna 3, 4 och 6 i undersökningen arbetade enligt min tolkning mer djupgående med sina klienter och fokuserade på djupet i individen och på långsiktig förändring. I dessa fall är min tolkning att deras intention och mål med deras terapi är att förändra den inre självkänslan hos individen, att återskapa en inre känsla av trygghet och kärlek oberoende av yttre bekräftelse. Psykologen 5, psykoterapeuten 7 och terapeuten 1 arbetade enligt egen utsaga med tanken hos individen, att ändra om tanken om henne själv, om ökad självkännedom och om att titta på sina beteenden. Min tolkning är här att de arbetar med en yttre självkänsla, baserad på omprogrammering av individens perception av sig själv och sin omvärld. Detta kan säkerligen ha en positiv påverkan på individens yttre självkänsla. Psykolog 2 arbetar med individens självuppfattande förmågor i nu och dåtid för att på så sätt påverka självkänslan. Det som här enligt min tolkning skulle kunna påverkas är möjligtvis individens tro på sin egen förmåga och kunna höja självförtroendet hos individen men inte känslan av att ha ett värde. Deltagarnas förändring, utveckling och ändring av begreppet självkänsla och dess förklaringar och lösningar ändrades ibland under intervjuerna och att försöka återge denna komplexitet i helhet är svårt. En av förklaringarna till detta kan vara att deltagarna själva kanske inte alla gånger hade definitionen av självkänsla klara för dem själva utan att den möjligtvis förändrades eller utvecklades under intervjuens gång. En del av deltagarna gav mig sin definition av självkänsla spontant och självsäkert medan andra av deltagarna ville att jag skulle ge min definition. Så här i efterhand inser jag att det hade underlättat mycket för undersökningen om jag hade börjat intervjun med att be deltagarna att ge sin egen definition av självkänsla. En del av deltagarna verkade själva förvirrade över begreppet och en av deltagarna uttryckte även att det är ett svårt begrepp. Självkänslans definitioner är många och därav kan det ha varit svårt för deltagarna att ge sin definition utan att modifiera den under tiden pga. att de kanske inte hade en färdig bild av självkänsla från början av intervjun.

### *Reabilitet och Validitet*

Intervjupersonerna gav olika definitioner på begreppet självkänsla. De olika definitionerna har gett resultat av olika slag och det kan ifrågasättas vad som egentligen har undersökts. Har en undersökning om påverkan av självkänsla verkligen ägt rum eller har jag undersökt

deltagarnas syn på vad som kan påverkas i olika delar av individens själv? En av intervjupersonerna talade inte ens om självkänsla utan talade om självidentitet, trots detta valde jag att ta med den intervjun i uppsatsen. Jag kunde ha valt att inte göra detta och eventuellt gjort ytterligare en intervju för att öka validiteten i arbetet. I detta fall valde jag ändå att ha ned den intervjun då jag anser att information från den var väldigt intressant och ändå kunde ge mycket till undersökningen. Jag anser att intervjupersonernas olika vinklar av individens mentala inre har gett djup till undersökningen och gjort att den inte blivit enhetlig och torftig. Dock har bredden på data och storleken på undersökningen gjort det svårt att jämföra men jag har ändå försökt att göra vissa kopplingar mellan deltagarnas åsikter och uttalande. Jag anser att jag borde ha börjat intervjuerna med att be intervjupersonerna att ge sin definition av självkänsla, detta skulle ha höjt undersökningens reabilitet. Jag skulle även ha försökt haft mer öppna frågor för att få fram än mer intressanta resultat. Storleken på undersökningen ger den även en låg extern validitet då undersökningen inte kan ge generaliserbara resultat. Jag har försökt att med resultaten demonstrera men inte generalisera. Jag har försökt att få fram resultat baserat på intervjupersonernas erfarenhet och kunskap.

### *Vidare forskning*

Ett förslag för vidare forskning skulle vara att göra en större undersökning där många fler terapeuter, psykologer och psykoterapeuter medverkade. Det vore även väldigt intressant att göra en jämförelse mellan de resultaten samt att undersöka klienters upplevelse av påverkan av självkänsla. Även att utföra en kvalitativ studie på individer som upplever att de har påverkat sin självkänsla och i så fall hur de lyckats. Det vore även väldigt intressant att titta på sambandet mellan fysisk närvaro och psykiskt välmående.

### Referenser

- Baumeister, R. F. (1995). Self and identity: an introduction. In A. Tesser (Eds.), *Advanced social psychology* (pp. 51-97). New York: McGraw-Hill.
- Chen, S.X., Cheung, M.F., Bond M.H., & Leung, J.P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 24-35.
- Crocker, J. (2002). The costs of seeking self-esteem. *Journal of Social Issues*, 58, 597-615.
- Crocker, J., & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-246.
- Herbert, T. J. (1998). Therapeutic effects of participating in an adventure therapy program, *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 41.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Kowalski, R., & Westen, D. (2005). *Psychology* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

- London, T.P. (1997). The case against self-esteem: alternative philosophies toward self that would raise the probability of pleasurable and productive living. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 15, 19-29.
- Mann, M., Hosman, C.M.H., Schaalma, H.P., & De Vries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
- Midgett, J., Ryan, B.A., Adams, G.R., & Corville-Smith, J. (2001). Complicating Achievement and Self-Esteem: Considering the Joint Effects of Child Characteristics and Parent-Child Interactions. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 132-143.
- Rector, N.A., & Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: A prospective examination. *Person. Individ. Diff.*, 21, 663-674.
- Rector, N.A., & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 23, 799-808.
- Searcy, Y.D. (2006). Placing the horse in front of the wagon: Toward a conceptual understanding of the development of self-esteem in children and adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 24, 121-131.
- Terry, P. (1997). The case against self-esteem: Alternative philosophies toward self that would raise the probability of pleasurable and productive living. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15, 19-29.