

Linneuniversitetet
Institutet för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap/PPI
Psykologi, 2PS600, 60-90hp
HT 2011

Leder självkänsla till välbefinnande?

En studie om sambandet mellan

global självkänsla och subjektivt välbefinnande bland gymnasieelever

Författare:
Azra Lokvancic
Martin Prahl

Handledare:
FD Yvonne Terjestam

Examinator:
FD Siegbert Warkentin

Abstract

The purpose of the study was to investigate whether there was a correlation between global self-esteem and subjective well-being among Swedish youth. 142 high school students were surveyed as regard was given to age and gender. A bivariate Pearson's correlation revealed the occurrence of a strong correlation between global self-esteem and subjective well-being. Furthermore, a multiple analysis of variance (MANOVA) showed significant gender differences with regard to subjective well-being, but not to global self-esteem. A multiple regression analysis (MRA) made evident that sex had a correlation with subjective well-being, while self-esteem could be predicted from age. The results of the study concluded that high global self-esteem brings about high subjective well-being, although boys generally had better subjective well-being than girls. It also became evident that gender was a reliable indicator of the subjective well-being of an individual, as was age of its global self-esteem.

Keywords: global self-esteem, subjective well-being, gender, age

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka om det fanns något samband mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande bland svenska ungdomar. Hänsyn togs till ålder och kön togs när 142 elever enkäterades på en gymnasieskola. En bivariat analys gjord med Pearsons korrelation visade att det fanns ett starkt samband mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande. Vidare visade en multiple variansanalys (MANOVA) att det fanns signifikanta könsskillnader gällande subjektivt välbefinnande, men inte global självkänsla. Med multipel regressionsanalys (MRA) kunde det slås fast att kön hade ett samband med subjektivt välbefinnande, medan självkänsla kunde prediceras utifrån ålder. Av resultaten kunde slutsatsen dras att en god global självkänsla medför ett gott subjektivt välbefinnande, även om pojkar hade ett generellt bättre subjektivt välbefinnande än flickor. Det blev också uppenbart att kön var en tillförlitlig indikator för en individs subjektiva välbefinnande och ålder för dess globala självkänsla.

Sökord: global självkänsla, subjektivt välbefinnande, kön, ålder

Inledning

Global självkänsla och subjektivt välbefinnande är psykologiska begrepp som på senaste tiden har tagit stor plats i undersökningen av positiv psykologi. Rosenberg (1989) definierar begreppet global självkänsla som en positiv eller negativ attityd om sig själv som skapas i samspelet med sin omgivning. För att individen ska uppnå en positiv attityd om sig och sitt liv så måste den bygga upp en inre självsäkerhet som ger möjlighet till ett oberoende av påverkningar och påtryckningar från omgivningen (Weston, 2006). I sin bok påpekar Weston (2006) att självkänslan organiserar människans liv och möjliggör självupplevelse. Rosenberg (1989) beskriver den globala självkänslan som en egen acceptans och en egen värdering av sina egenskaper som omvandlas till positiva eller negativa föreställningar. Finns det då något samband mellan den globala självkänsla och det subjektiva välbefinnandet hos ungdomar i ett modernt samhälle som Sverige? Det moderna samhället ställer stora krav på individen och påverkar människans uppfattning om sig själv i stor grad. Olika föreställningar och idéer och formas olika i olika samhällen och tider. En sådan föreställning som är väsentlig för självkänsla och välbefinnande är synen på kön. Josefson (2007) hävdar i sin bok att det inte finns någonting så starkt som kan påverka människor i så stor grad som synen på kön. Trots att många människor tror att de själva, utan yttre påtryckningar, avgör vilken utbildning,

vilket utseende eller kläder de vill ha är det helt annorlunda i verkligheten. Sociala konstruktioner skapas i omgivningen och omgivningen bestämmer om hur de två olika könen bör vara. Johnson (2003) förklarar t.ex. att manligt beteende stereotypiskt uppfattas som framfusigt medan stereotypen för kvinnligt beteende är någonting som betraktas som mer flexibelt och mjukt. Man ställer sig då frågan om det finns könsskillnader avseende global självkänsla och subjektivt välbefinnande. Omgivningen skapar normer och definierar vad det är som kan betraktas som manligt eller kvinnligt. Sådana uppfattningar är inte nödvändigtvis medvetna utan kommer ifrån människans djupa inre och bestämmer våra värderingar och uppfattningar om oss själva och andra i vår omgivning till den grad att de också uppfattas som naturliga (Josefson, 2007). Människans omgivning varierar i olika åldrar liksom hennes värderingar gör. Upplevelser påverkar värderingarna människor har och värderingar som oavsett om de kommer från omgivningen eller ifrån individen själva torde påverka det subjektiva välbefinnandet (Johnson, 2003). En viktig fråga är vilket samband kön och ålder har med global självkänsla och subjektivt välbefinnande.

Den globala självkänslan

Självkänslan omfattar människans känsla av sig själv, alltså vilken syn individen har på sig själv (Weston, 2005). Detta är en subjektiv och individuell upplevelse som ger uttryck för människans inneboende aktiviteter (Imsen, 2000). Weston (2008) beskriver självkänslan som en typ av hjälpmedel som individen använder sig av för att få bekräftelse av sig själv. I sin bok om barnets utveckling säger Poulsen (1995) att global självkänsla är ett begrepp om individens psykiska tillstånd som kan ha olika nivåer av styrka. Styrkan beror på hur individen lyckas med saker och ting i livet. Vidare i sin bok poängterar Poulsen (1995) att människans vinster och misslyckanden kan orsakas av en hög, respektive låg, nivå av självkänsla. Självkänsla kan beskrivas som hur det inre rykte den har om sig själv, alltså hur den värderar sig själv (Johnson, 2003; Weston, 2008). Specifikt handlar det om vilket känslomässigt förhållande den har till sig själv, hur den värderar sin självbild, och hur vida den känner inre tillfredsställelse (Johnson, 2003). För att hög självkänsla ska förekomma hos en individ krävs det att den har tillgång till, och kan använda sig av, alla sina affekter för att gagna sig själv och andra (Brodin & Hylander, 2002). Johnson (2003) beskriver utvecklingen av den globala självkänslan utifrån två olika utvecklingsperioder. I boken poängteras

barndomen och omständigheterna under vilka människan växte upp som en betydelsefull, och rent av avgörande, tid när den grundar sin basala självkänsla, den som kallas den "inre" självkänslan. Denna kan betraktas som ett ovillkorligt älskande av sig själv, och som en ovillkorlig trygghet med, och njutande av, sig själv. Den inre självkänslan är intim och starkt kopplad till identitetsutvecklingen som har betydelse för individens existens. En god inre självkänsla ger individen möjlighet att utveckla varma relationer och en positiv syn på livet (Johnson 2005). I sin bok påpekar Johnson (2005) att självkänsla beror i stor grad på yttre faktorer vilka är utseende, prestation och sociala omständigheterna. Efter det första året tar den yttre självkänslan mer och mer utrymme. Den yttre självkänslan kommer som feedback från omgivningen på individens egenskaper och förmågor. Diamantopoulou, Rydell och Henricsson (2008) menar i sin undersökning att global självkänsla är summa av den inre och yttre uppfattningen om sig själv. Den inre självkänslan är i stor grad resultatet av dessa tidiga relationer med familj och vänner. Dåliga upplevelser är alltid kopplade till låg global självkänsla, som i helheten påverkar den mänskliga varelsen (Diamantopoulou et al., 2008). Tidiga relationer har en avgörande roll för självkänslans positiva utveckling. I sin undersökning om hur föräldrarna påverkar barnets utveckling av global självkänsla beskriver Tafarodi, Wild och Ho (2010) att auktoritativa föräldrar som utvecklar varma emotionella relationer till varandra också gynnar utvecklingen av hög självkänsla hos sina barn. Sådana föräldrar hjälper barnet att utveckla egenskaper som självdisciplin och förmågan att ta ansvar, vilket positivt reflekteras i deras självvärdering. Undersökningen visar en signifikant korrelation mellan föräldrarnas beteende och deras barns självkänsla. Uppfostran undersöktes på tre par som uppvisade auktoritativt beteende under sina barns uppväxt och slutresultaten visade att sådana föräldrar också hjälper till att utveckla en hög global självkänsla hos sina barn (Tafarodi et al., 2010). Hög global självkänsla hjälper en individ att uttrycka sina känslor och tankar, såväl eftertraktade som mindre önskvärda. Samtidigt blir den medveten om sina gränser och sina förutsättningar, och kan dessutom motstå andras påtryckningar (Johnson, 2003). Cast och Burke (2002) förklarar i sin artikel den globala självkänslans betydelse för utvecklingen av kognitiva förmågor och vad en god global självkänsla innebär för detta. De förklarar dessutom att en sådan leder till att otillfredsställande förhållanden lätt kan hanteras. Den yttre eller förvärvade självkänslan är instrumentell och ger, efter det första året i människans liv, utrymme för dess utveckling (Blom, 2011). Bednar, Wells och Peterson (1989) beskriver i sin artikel att den förvärvade självkänslan är kopplad till en mängd faktorer som positivt eller negativt reflekterar dennes utveckling. I deras artikel beskrivs det att

individens bild av sig själv är ett direkt resultat av responsen den får från individer i sin omgivning. Responsen kan vara både positiv och negativ, men influerar utan undantag individens uppfattning om sig själv (Bednar, Wells & Peterson, 1989). Responsen kan komma utifrån, men de bearbetas uteslutande inom individen (Johnson, 2005). Johnson (2005) påpekar i sin bok att en hög global självkänsla leder till individens utveckling av ansvarstagande, skicklighet, höga prestationer och krav på sig själv. Johnson (2005) säger att den globala självkänslan består av en inre och yttre självkänsla som överlappar varandra och manifesteras tillsammans i vardagen.

Självkänslans betydelse i det moderna samhället

Brodin och Hylander (2002) hävdar att människor som förstår sig själva har lättare att förstå andra. Människans behov och kompetenser varierar individer emellan men är ofta resultatet av en persons sociala status i samhället. I sin undersökning om den sociala statusens betydelse av den globala självkänslans utveckling menar Hintsanen, Alatupa, Pullmann, Snellman och Järvinen (2010) att den sociala statusen direkt påverkar global självkänsla. Undersökningen beskriver den sociala statusen som den starkaste prediktorn av flickors självkänsla, medan pojkars självkänsla snarare har ett samband med prestation (Hintsanen et al., 2010). Johnson (2005) hävdar att den narcissistiska livsstil som förekommer i västvärlden är inriktad på dessa yttre kriterier, och i stor utsträckning negativt påverkar ett barns bildande av emotionella relationer. Den påverkar människans värderingar trots den ovillkorliga självacceptans och kärlek från föräldrarna som ofta förekommer. Weston (2008) påpekar att varje hot mot den globala självkänslan instinktivt höjer försvarsmekanismerna för att skydda den. Dessa försvarsmekanismer visas genom undvikande, sänkandet av förväntningar, kompenseringar, distanseringar ifrån situation och protesterna. Om sådana försvarsmekanismer får en dominerande roll så är det tragiskt och splittrande för människan (Weston, 2008).

Subjektivt välbefinnande

Subjektivt välbefinnande är en av många termer som definierar lycka. Andra termer som vanligen används är livskvalité, livstillfredsställelse, hedonism och eudaimonism (Peterson,

2006). Det föregående begreppet är dock det som används mest frekvent och anses mest tillförlitligt. Specifikt omfattar subjektivt välbefinnande hur individen i sitt liv upplever förekomsten av positiv och negativ affekt, global livstillfredsställelse samt domäntillfredsställelse. Positiv och negativ affekt är affektiva element och rör emotionella responser till händelser i livet (Alexandrova, 2008). Detta involverar allt från positiva känslor som nöjdhet, kärlek, glädje och eufori till negativa känslor som stress, oro, frustration, skuld och skam (Diener, 2006.) Global tillfredsställelse och domäntillfredsställelse är kognitiva element och rör hur väl livet levs med hänsyn till de krav individen har på sig själv och sitt liv (Alexandrova, 2008). Det tidigare nämnda innefattar hur livet värderas i sin helhet, medan det senare nämnda gäller individens bedömning av tillfredsställelse med specifika livsdomäner såsom arbetet, fritiden, sociala relationer och familjen (Diener, 2006). Den forskning som bedrivits på området subjektivt välbefinnande har lett till att tre distinkta prediktorer framkommit som anses i stor utsträckning bidra till subjektivt välbefinnande, nämligen: livsomständigheter och demografi, drag och dispositioner, samt intentionella beteenden (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Socialisering, informell utbildning, formell utbildning och psykoterapi bidrar alla kraftigt till individens subjektiva välbefinnande, ofta utan att den nödvändigtvis är medveten om det själv (Hosen, Solovey-Hosen & Stern, 2002). Bidragandet av dessa faktorer varierar dock kraftigt mellan olika individer och samhällen, vilket kan ses som anledningen till varför ordet ”välbefinnande” föregås av ordet ”subjektivt” i definitionen (Diener, Oishi & Lucas, 2003). En annan viktig anledning till betoningen på subjektivitet är att även den egna individens bedömning av välbefinnande fluktuerar, både på kort sikt beroende på tid på dagen och på i vilken period av individens liv mätningen sker (Plagnol, 2010). Denna fluktuering är ofrånkomlig och gäller alla människor utan undantag (Diener et al., 2003). En anmärkningsvärd sak med människor som uppger ett mått av gott subjektivt välbefinnande i undersökningar och studier är att de oftare är mer sociala, har bättre självförtroende, fler vänner, är (lyckligt) gifta, att de har ett mer tillfredställande jobb med bättre lön, och att de lever längre än andra människor. Det pågår dock en hätsk debatt inom psykologi angående om det är subjektivt välbefinnande som medför alla dessa goda ting eller om det tvärt om är de som, i sin tur, medför ett subjektivt välbefinnande. Det mest troliga är emellertid att de hjälper till att influera varandra (Diener & Ryan, 2009).

Från ett kulturellt perspektiv så vet man att individualistiska samhällen har högre värden av subjektivt välbefinnande än de som kan kännetecknas som kollektivistiska. Det torde bero på

att individualistiska länder bättre följer lever upp till dygder såsom mänskliga rättigheter, jämlikhet och demokrati. Trots detta förekommer det i individualistiska länder fler självmord än i dem som är kollektivistiska. Detta tros vara en produkt av att svaga åtstramningar på socialt beteende är väldigt positiva när individen har det bra mentalt, men skadliga och t.o.m. potentiellt dödliga i livssituationer när det går dåligt för den (Diener et al., 2003).

Med hänsyn till ålder har forskning bidragit till att bekämpa myten om äldre människor som bittra och olyckliga. Faktum är att verkligheten är den motsatta; subjektivt välbefinnande ökar något med åldern, med den allra största ökningen mellan åldrarna 40-65 (Diener & Ryan, 2009). En del av förklaringen torde vara att äldre människor, när de tillfrågas i undersökningar som mäter subjektivt välbefinnande, utvärderar det genom att tänka på andra saker än vad yngre individer gör. De definierar sitt välbefinnande mer genom sin domäntillfredsställelse och mindre utifrån upplevd affekt, vilket gör en markant skillnad i resultatet av studierna de medverkar i (Plagnol, 2010).

Vidare ska det poängteras att en individs grad av subjektivt välbefinnande inte är helt upp till miljön den omger sig av. Varje människa har en fast, genetik utgångspunkt för subjektivt välbefinnande. Detta betyder att vissa individer har betydligt lättare att uppnå ett gott välbefinnande än andra (Diener et al., 2003). På så vis finns ett korn av sanningen i det gamla talesättet att "livet är orättvist", i alla fall om man ser till det subjektiva välbefinnandet. Eftersom intresset att studera lycka har ökat lavinartat under de senaste decennierna har termen subjektivt välbefinnande kommit att formas inte bara av positiv psykologi, utan också av evolutionära psykologer, ekonomer, genetiker, neurovetare, och sociokulturella forskare. Subjektivt välbefinnande definieras alltså som en interdisciplinär term (Carlisle, 2008). Detta har också gjort att den börjat anses som ett välgörande mål för samhällen att uppnå. Den har börjat inkorporeras i kollektiva sammanhang där den har lyfts fram som en viktig komponent som policyer borde ta hänsyn till som ett eftertraktat socialt mål (Alexandrova, 2008). Uppnåendet av gott subjektivt välbefinnande är viktigt i sammanhang med privata företag, såväl som inom politiska områden på både lokal och nationell nivå. Den har på så vis fått en betydande roll i politiska sammanhang, t.ex. när det gäller sjukvård, allmänhälsa, socialarbete, parker och rekreation, arbetsliv, transport, familjeliv, samt miljö. Demokratiska samhällen i alla dess former har någon typ av intresse att säkerställa välbefinnandet av sina befolkningar. En population med gott subjektivt välbefinnande är en population som också producerar önskvärda samhällsresultat (Diener, 2006). Det betyder dock inte att ett samhälle

med gott subjektivt välbefinnande löser alla samhällsrelaterade problem. En befolkning med subjektivt välbefinnande är t.ex. inte nödvändigtvis en befolkning där individer är rättvisa emot varandra och hjälps åt (Diener et al., 2003). Sammantaget borde en forskare som studerar subjektivt välbefinnande vara medveten om speciellt en sak: hur en undersökning i ämnet än utformas är det inte det faktiskt subjektiva välbefinnandet hos individen som mäts utan vad den slutligen väljer att komma ihåg av sina livsupplevelser och sin livssituation. Detta är, och kommer för all överskådlig framtid att förbli, problemet med forskning rörande subjektivt välbefinnande (Wirtz, Chiu, Diener & Oishi, 2009).

Vilka komponenter består då välbefinnande av? Hur kan man mäta välbefinnande? Ett vanligt mått på välbefinnande är att studera stämningssläge med hjälp av skalor. Exempel på innehåll i sådana skalor är mått på hedonisk ton, social orientering, avspändhet och säkerhet (se Mood Adjective Checklist). Hedonisk ton av upplevelser som ”belåten”, ”glad” och ”harmonisk” och mäter graden av hedonism som en individ upplever. Hedonism mäter lycka efter hur väl en individ uppnår önskvärda mentala tillstånd (Angner, 2010). Dessa mentala tillstånd avser i första hand njutbara känsloladdade och sensoriska aktiviteter, såsom att äta eller ha sex, så kallade sensoriska njutningar. Det kan dock även gälla attitydrelaterade aktiviteter, så som att känna tro, hopp, eller rädsla för händelser i livet (Veenhoven, 2003; Lemos, 2007). I vissa kretsar har strävandet emot hedonism blivit ett direkt skällsord, eftersom det ofta även omfattar det ständiga krävandet av materiella ting för att göra människan lyckligare, något som klart och tydligt motbevisats i positivpsykologiska studier. Individen upplever ett ökat lyckotillstånd som dock endast är temporärt; den vänjer sig snabbt och återgår till sin ursprungliga nivå (Lane, 1993). Vidare är det lätt att tro att världen hade varit en bättre plats om människor ständigt varit hedoniskt tillfredsställda. Så är dock inte fallet, dels eftersom individen t.ex. behöver uppleva en känsla av lidande (och därmed låg hedonism) för att kunna känna medkänsla till andra. Denna medkänsla är något som sedan motiverar individen till att sedan hjälpa människor i nöd, vare sig det gäller de i direkt livsfarliga knipa eller de som lider p.g.a. socioekonomiska omständigheter (Lemos, 2007; Manolopoulos, 2007). Dessutom finns alltid möjligt att människan, även om den är hedoniskt tillfredsställd, hämtar detta tillstånd från negativa situationer, så som i fallet då den känner skadeglädje över att någon annan skadat sig eller på annat sätt gjort sig illa. Detta, kallat *the Doctrine of Swine* (”svindoktrinen”), är ett välkänt problem som vissa former av hedonism innebär (Feldman, 2007). Eftersom hedonism sammantaget ses som osammanhängande, motsägelsefullt, och

ofullständigt av en del forskare, är det en term i ständig evolution; begreppet har förändrats under årens lopp och kommer säkerligen att modifieras även i framtiden (Feldman, 2007).

Social orientering handlar om i vilken grad individen värderar sitt betéende emot andra, t.ex. att vara "hjälpsam", "tjänstvillig" och "vänlig" (Aksoy & Weesie, 2012). En individ med god social orientering är lydig, har en låg tendens att vara stötande emot andra och bryr sig om deras åsikter. Den har en betydande roll för individen genom att få den att uttrycka sympati och erkännande för andra, vidmaktfylla harmoniska interpersonliga relationer och utveckla andras positiva åsikter om sig själv. Den bidrar även till att individen gör saker för att upprätthålla respekten den får från andra människor, att få andra att acceptera den, och att undvika straff, avvisning och hämnd från andra. Dessutom får god social orientering individen att undvika motgångar och pinsamheter, samt att undvika konflikter med andra människor (Wong & Tsang, 2007).

Andra viktiga mått är sådana som "avspänd", "avslappnad" och "rofylld". Det handlar då om graden av relaxering en individ upplever. Relaxering är en känslobaserad strategi som individen använder för att minska både emotionella och somatiska reaktioner till stressamma händelser (Lohaus & Klein-Hessling, 2003). Den är vanligen associerad t.ex. med att vara ensam och tänka, vara ute i naturen och liknande aktiviteter (Hansson, Hillerås & Forsell, 2005). Forskning har visat att förmågan att relaxera går att träna upp, något som speciellt ses som värdefullt för barn eftersom de då lär sig att tackla stressgivande situationer i framtiden (Lohaus et al., 2003).

Delskalan säkerhet är en annan aspekt av välbefinnande. Upplevelser av säkerhet handlar om att vara "själsäker", "säker" och "obesvärad" vilket handlar om graden av självförtroende som en individ upplever. Självförtroende kan definieras som uppfattningen att man är kompetent och kapabel att leva upp till särskilda förväntningar, förväntningar som ofta är bundna till sociala roller (Zulkosky, 2009). Det är en typ av självkontroll som kännetecknas av att "hålla huvudet högt" med stoltheten och bestämdheten i bevar under motgångar i livet (Geisler & Kubiak, 2009). En individ med gott självförtroende är t.ex. mer benägen att ta risker genom att försöka sig på nya aktiviteter. (Zulkosky, 2009)

Sambandet mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande

Sambandet mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande är i ett fåtal studier ifrågasatt, även om det i de flesta vetenskapliga artiklar anses starkt (Macinnes, 2006). Tidigare forskning har visat att global självkänsla först och främst är fundamentalt för att barn och tonåringar ska kunna utveckla ett gott välbefinnande (Jemtå, Fugl-Meyer, Öberg & Dahl, 2009). En studie fann att så även var fallet när det gällde högskolestudenter (Wang & Castañeda-Sound, 2008). Sambandet mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande var i denna studie märkbart starkare än både självverksamhet och uppfattningen av socialt stöds samband med subjektivt välbefinnande. Det bör dock understrykas att global självkänsla och subjektivt välbefinnande har ett starkt samband inte bara för yngre människor, utan för människor i alla åldersgrupper (Vacek, Coyle & Vera, 2010). Detta samband gäller oavsett kön och etnisk tillhörighet (Kort-Butler & Hagewen, 2011). En krosskulturell studie har dock påvisat att ju mer individualistisk en kultur är, desto starkare är sambandet mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007). Detta torde bero delvis på att människor i individualistiska kulturer är fostrade i en verklighet där det språkliga begreppet för hur nöjd man är med sig själv (ens självkänsla) är näst intill synonymt med begreppet för hur nöjd man är med sitt liv (ens lycka) (Lyubomirsky, Tkach & DiMatteo, 2006).

Enligt Durak och Senol-Durak (2011) är det de positivt och negativt affektiva komponenterna av subjektivt välbefinnande som påverkas av en individs självkänsla. Andra forskare har artikulerat det noggrannare och pekat ut god livstillfredsställelse, låg nivå av stress och avsaknaden av psykologiska symptom som komponenter inom det subjektiva välbefinnandet som hög global självkänsla leder till. Det ska dock noteras att inte alla former av global självkänsla och subjektivt välbefinnande har ett samband. Personer med narcissistisk personlighetsstörning kan t.ex. ha god självkänsla utan att det nödvändigtvis leder till gott välbefinnande (Zuckerman & O'Loughlin, 2009). Martin Seligman (2002), grundaren av positiv psykologi, hävdar att detta är en fälla som fler och fler unga faller in i på grund av det moderna samhällets missvisande bild av vad global självkänsla egentligen är.

Betydelsen av kön

I sin bok om genus beskriver Josefson (2006) hur stor inverkan tillhörandet av kön har på individens uppfattning om sig själv. Könsmaktssystemet tas upp som en modell för att förklara beteendet hos de olika könen och sambandet mellan dessa och självkänslan. Josefson (2006) beskriver att könsmaktssystemet i ett samhälle tvingar människor att visa vilket kön de har. Skillnaderna mellan tjejjers och killars uppfattning om beteende är mycket större än skillnaderna mellan genus. Genus handlar inte om individens biologiska könstillhörighet utan om samhället och det sociokulturella mönstret för det som är manligt eller kvinnligt. Allt detta påverkar individens attityder om sig själv och individens värdering av sig själv (Josefson, 2006). Derdikman-Eiron, Indredavik, Bratberg, Taraldsen Bakken och Colton (2011) påpekar i sin artikel hur stor betydelse kön har på det subjektiva välbefinnandet och den globala självkänslan. Biologiska och sociala faktorer påverkar individens värderingar av sig själv och skapar ett mönster som preciserar vad som värderas som positivt och negativt gällande kön. I sin artikel hävdar Eiron, Indredavik, Bratberg, Taraldsen Bakken & Colton (2011) att kön är en moderator för global självkänsla och subjektivt välbefinnande. Studien visar signifikanta könsskillnader i psykosociala funktioner. Pojkar är mer drabbade av antisocialt beteende än flickor, medan flickor sätter lägre värde på sig själva på grund av sitt utseende (Josefson, 2006). Flickor upplever dessutom i betydligt större utsträckning än män negativ affekt och depression (Tesch-Römer, Motel-Klingebiel & Tomasik, 2008). Josefson (2006) förklarar detta som resultatet av stora påtryckningar från omgivningen. Människans uppfattning om sig själv är inte bara en egen konstruktion. Samhället bestämmer vad som ska betraktas som manligt och vad som ska betraktas som kvinnligt. Alla som inte uppfyller kraven på dessa konstruktioner hamnar i en grupp som riskerar att utveckla antisocialt beteende (Josefson, 2006). Patton, Bartrum och Creed (2004) beskriver i sin vetenskapliga artikel könsskillnader och prestation som två avgörande faktorer för utvecklingen av positiv global självkänsla. Prestationen har en stor roll i individens utveckling av positiva värderingar om sig själv och sitt subjektiva välbefinnande. I den studien om karriärens betydelse för självkänslan beskrivs det att karriärlivet fostrar beslutfattandet och optimism. Resultaten visar upp en stark korrelation mellan kön och karriär, samt optimism. Kvinnor har visat sig vara mer optimistiska och ha meningsfulla målsättningar, medan män har större förväntningar av själva karriären. Detta är direkt eller indirekt relaterat till självkänsla hos både män och kvinnor (Patton et al., 2004).

Syfte och frågeformulering

Syftet med vår studie var att undersöka om global självkänsla har ett samband med subjektivt välbefinnande hos gymnasieelever. Studien utformades kring följande, testbara hypoteser:

- Det finns ett samband mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande.
- Det finns könsskillnader avseende global självkänsla och subjektivt välbefinnande
- Kön och ålder har samband med global självkänsla och subjektivt välbefinnande

Metod

Deltagare

Vår undersökning omfattade totalt 142 deltagare. Alla deltagare var gymnasieelever i årskurserna ett (två klasser), två (två klasser) och tre (två klasser). Varje klass hade i snitt 24 elever. Alla tillhörde antingen samhälls- eller naturvetenskapsprogrammet. Deltagarnas ålder var mellan 15 och 19 år. Medelåldern var 17 år. Könsfördelningen var relativt jämn med 65 (46%) pojkar och 77 (54%) flickor. Efter bortfall kvarstod 126 elever i studien (57 pojkar och 69 flickor)

Procedur

I ett brev till rektorn informerade vi utförligt om vår enkätundersökning inklusive syftet med den. Efter att vi fått tillstånd att utföra den besökte vi skolan för vidare planering av tider. I samråd med lärarna utfördes datainsamlingen på lektionstid. Lärarna presenterade undersökningen för eleverna. Enkäten tog 8-10 minuter för eleverna att fylla i. Enkäten var speciellt anpassad till denna tidsram för att säkerställa att eleverna inte blev uttråkade av mätningförfarandet, något som vi tyckte var högst relevant eftersom ungdomars uppmärksamhet tenderar att vara kortvarig och flyktig. Datainsamlingen skedde under två dagar. Ett bortfall på 16 deltagare var resultatet av dels viss oklarhet kring vad en del av adjektiven i enkäten betydde ("rofylld" och "jäktad"), och delvis på grund av att 10 elever

inte slutförde enkäten. Detta innebär att 126 deltagare slutförde enkäten. Samtliga deltagare besvarade undersökningen frivilligt och fick ingen kompensation för sitt deltagande.

Instrument

I den här studien användes en enkät som instrument. Enkäten bestod av två frågor kring demografiskt data (ålder och kön), Rosenberg Self Esteem Scale som består av tio påståenden som mäter global självkänsla och Mood Adjective Checklist som består av 43 items som mäter subjektivt välbefinnande.

Self Esteem Scale

Självkänslan mättes med hjälp av Rosenberg Self Esteem Scale. Rosenberg (1989) antar att det finns en global självkänsla som ger en allmän bild av individens värdering om sig själv och sina handlingar som kan ha positiv och negativ konnotation. Rosenberg Self Esteem Scale består av tio påståendena som beskriver hur individen uppfattar sig själv. Fem påståenden är konstruerade med positiv inställning, till exempel ”på det hela taget jag är nöjd med mig själv”. Fem andra påstående är konstruerade med negativ inställning om sig själv, exempelvis ”jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över.” Skalan består av fyra svarsalternativ, från 1 till 4 poäng: ”Instämmer helt”, ”instämmer delvis”, ”tar delvis avstånd”, ”tar helt avstånd”. Svaret på 5 frågor (2, 3, 4, 6 och 9) inverteras. Resultatet ges i en totalsumma. Högre totalsumma på testet indikerar högre nivå av självkänsla. Testet är välanvänt och har goda psykometriska värden (Rosenberg, 1989). Forsman och Johnson (1996) beskriver Rosenberg Self Esteem Scale som ett bra, etablerat och kompetent instrument för självkänslans mätning. Cronbach alfa visar värdet 0.88 som bekräftar en stark korrelation mellan påståendena (Rosenberg, 1989).

Mood Adjective Checklist (MACL)

För att mäta subjektivt välbefinnande användes skalan Mood Adjective Checklist (MACL). Denna skala har använts flitigt för att mäta stämningssläge hos människor sedan 1979, och ofta i samband med operationaliseringen av välbefinnande. T.ex. har den tidigare tillämpats

när forskare utrett det mentala välbefinnandet av alkoholmissbrukare (Eriksson, Berggren, Fahlke, Hård & Balldin, 2002). Sjöberg, Svensson och Persson (1979) beskriver MACL som lätt att använda och menar att den mäter viktiga aspekter av mänskliga upplevelser. Den ses som mest tillförlitlig när den omfattar endast ett fåtal dimensioner (delskalor), samt är bipolär, vilket är den utveckling den gått emot under senare år. Med bipolaritet menas att påståendena inom en viss delskala speglar både den positiva och negativa sidan av ett spektrum; t.ex. används både ”avspänd” och ”spänd” som påståenden i delskalan ”avspändhet”. MACL består av sex bipolära delskalor: ”hedonisk ton”, ”social orientering”, ”avspändhet”, ”säkerhet”, ”aktivitet” och ”extraversion”. I föreliggande studie valdes de två senare bort dels i syfte att förkorta enkäten så att ungdomarna som besvarade den inte skulle bli uttråkade, och dels på grund av kända svaga samband med subjektivt välbefinnande (Peterson, 2006). Dimensionen ”hedonisk ton” utgörs av tolv påståenden (t.ex. ”belåten” och ”nedslagen”), ”social orientering” av tio påståenden (t.e.x. ”hjälpssam” och ”sur”), ”avspändhet” av tio påståenden (t.ex. ”avspänd” och ”rastlös”) och ”säkerhet” av tio påståenden (t.ex. ”självssäker” och ”underlägsen”). Ytterligare ett påstående tillhörde både social orientering och säkerhet, nämligen ”vresig”. Skalan består av fyra svarsalternativ, från 1 till 4 poäng: ”Stämmer”, ”stämmer något”, ”stämmer inte”, ”stämmer definitivt inte”. Svaret på 22 påståenden (2, 4, 5, 6, 9, 12, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41) inverterades. Resultatet ges i en totalsumma. Högre totalsumma på testet indikerar högre nivå av välbefinnande.

Statistisk prövning

Registreringen och dataanalysen skedde i statistikprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 17.0.0. Innan hypotestestningen kontrollerade vi skevhet. Deskriptiv statistik visade att det inte finns några skeva variabler. Detta möjliggör parametriska tester. För att kontrollera att frågorna i vår enkät är reliabla kontrollerade vi Cronbach alfa-värde. Dessa ligger strax över 0,702 på båda testen vilket är helt acceptabelt.

Hypotes 1: ”Det finns ett samband mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande” studerades med Pearsons korrelationstest. Pearson korrelation används när man vill undersöka hur starkt sambandet är mellan två kontinuerliga variabler. I hypotesen har vi två

kontinuerliga variabler: subjektivt välbefinnande och global självkänsla. Korrelationen ger en indikation på riktningen som är positiv eller negativ. En positiv korrelation innebär att ökningen på den första variabeln indikerar en ökning på den andra. En negativ korrelation innebär att en ökning på den första variabeln indikerar en minskning på den andra (Brace, Kemp & Snelgar, 2000).

Hypotes 2: ”Det finns könsskillnader avseende global självkänsla och subjektiv välbefinnande” studerades med multivariat variansanalys. MANOVA används när undersökaren vill jämföra hur ett antal olika och relaterade, beroende variabler ser ut i förhållande till de en eller flera oberoende variablerna. Denna statistiska metod används när det finns två eller flera beroende variabler som antas vara rätt högt, men inte för högt, korrelerade med varandra (Brace et al., 2000). Vi har två beroende variabler (global självkänsla och subjektivt välbefinnande) som korrelerar med varandra och relateras till kön (pojkar och flickor).

Hypotes 3: ”Kön och ålder har samband med global självkänsla och subjektiv välbefinnande” studerades med multipel regression, vilket är en utökning av korrelationsanalys. Analysen möjliggör studerandet av hur flera oberoende variabler påverkar en kontinuerlig, beroende variabel. Stepwise-metoden väljer ut dem ”bästa” av de oberoende variablerna (Brace et al., 2000).

Resultat

Med syfte att analysera sambandet och könsskillnaderna mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande gjorde vi ovannämnda statistiska analyser.

Medelvärdena i global självkänsla och subjektivt välbefinnande hos pojkar och flickor samt standardavvikelsen och summan av deltagarna presenteras i tabell nr 1.

Tabell nr1. Beskrivande statistik på indexerade global självkänsla och subjektivt välbefinnande

	Mean		min.	max.	Stand. Dev.		N		total
	P	F			P	F	P	F	
GS	23,84	23,40	16	30	2,49	2,65	57	69	126
SV	99,42	94,71	56	143	12,70	12,70	57	69	126

GS.=global självkänsla SV=subjektivt välbefinnande P=pojkar F=flickor

Den första hypotesen: ”Det finns ett samband mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande” testades med bivariat korrelationsanalys (Pearson). Analysen visar en signifikant och positiv korrelation mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande ($r=0,257$; $n=126$ $p<0,05$ two-tailed). Analysen bekräftar den första hypotesen.

Den andra hypotesen: ”Det finns könsskillnader avseende global självkänsla och subjektivt välbefinnande” testades med hjälp av tvåvägs-ANOVA, multivariat analys. Vi har två beroende variabler, global självkänsla och subjektivt välbefinnande och en oberoende variabel, kön (pojkar och flickor). Analysen visar att det finns en signifikant huvudeffekt av kön på subjektivt välbefinnande ($F_{(1,124)}=5,14$; $p<0,05$ $Eta^2=0,040$;). När det gällde huvudeffekt av kön på subjektivt välbefinnande visade analysen högre nivå av subjektivt välbefinnande hos pojkar.

Analysen visar ingen signifikant huvudeffekt av kön på global självkänsla mellan manliga och kvinnliga elever ($F_{(1,124)}=0,892$; $p>0,05$ $Eta^2=0,07$;). Det finns ingen signifikant skillnad gällande självkänsla hos pojkar och flickor.

Analysen visar en signifikant interaktionseffekt mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande ($F_{(1,124)}=8731,56$; $p<0,05$; $Eta^2=0,986$;)

Den tredje hypotesen: ”Kön och ålder har samband med global självkänsla och subjektivt välbefinnande” testades med multipel regressionsanalys. Denna genomfördes med metoden stepwise för att se hur kön och ålder predicerar subjektivt välbefinnande och global självkänsla.

Kön var en signifikant prediktor för subjektivt välbefinnande. Modellen förklarar 32,3% av varianserna i gruppen. Negativt samband (Hi-Lo) beskriver att ju lägre siffran är på kön (pojkar=1; kvinnor=2) desto högre subjektivt välbefinnande. Det vill säga att pojkar har högre subjektivt välbefinnande. Kön predicerar subjektivt välbefinnande $F(2,123)=36,3$; $p<0,005$ (Adjusted R square=0,323). Den predicerande variabeln var välbefinnande: (Beta=0,203; $p<0,005$) Global självkänsla är inte en signifikant prediktor i denna modell.

En multipel regressionsanalys genomfördes med metoden stepwise för att se huruvida ålder predicerar subjektivt välbefinnande och global självkänsla. Modellen förklarar 23,2 % av varianserna i gruppen. Ålder var en signifikant prediktor för global självkänsla $F(2,123)=28,2$; $p<0,005$ (Adjusted R square=0,232). Den predicerande variabeln var global självkänsla Beta=0,312 $p<0,002$. Subjektivt välbefinnande visade sig vara en icke signifikant prediktor. Hypotesen är delvis bekräftad. Kön predicerar subjektivt välbefinnande medan ålder predicerar global självkänsla.

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan global självkänsla och subjektivt välbefinnande hos ungdomar. Man vet att självkänslan har stor betydelse för välbefinnande och självbild. Ibland finner man global självkänsla vara viktigare än både ekonomisk och social status (Hintsanen et al., 2010). Ofta har det dock lyfts fram att ett ensidigt starkt fokus på självälskandet kan leda till narcissism som kan resultera i att individen gör anspråk på mer än vad den är berättigad till. T.ex. kan den utnyttja andra för att dess egen vinning (Seligman, 2002). Ett solitt sortiment av tidigare forskning vittnar, liksom våra egna resultat, om faktumet att en god global självkänsla verkligen leder till ett gott subjektivt välbefinnande (Derdikman-Eiron et al., 2011). Vår studie visar ett signifikant samband mellan den globala självkänslan och det subjektiva välbefinnandet hos gymnasielever vilket indikerar att hög global självkänsla resulterar i ett högt subjektivt välbefinnande. I tidigare forskning poängteras det att en individs positiva värdering om sig själv leder till mindre stress för den och reflekteras positivt i dess psykiska hälsa (Johnson, 2003). Den psykiska hälsan är i sin tur avgörande för att uppnå ett gott subjektivt välbefinnande (Diener & Ryan, 2009).

Sverige är ett relativt egalitärt samhälle på könsässig nivå, vilket gjorde att könsskillnader var viktiga att undersöka i den föreliggande studien. Detta låg till grund för vår andra hypotes "Det finns könsskillnader avseende global självkänsla och subjektivt välbefinnande". Resultaten visar inga signifikanta skillnader i medelvärden gällande global självkänsla, vilket betyder att både pojkar och flickor har lika bra global självkänsla. Detta är i enlighet Johnson (2003) som avfärdar påståendet att män har högre självkänsla än kvinnor som en seglivad myt. Han påpekar att de felaktiga uppfattade könsskillnaderna gällande självkänsla kan betraktas som en social konstruktion med syfte att påtrycka kvinnor att förändra sina åsikter, attityder och beteenden så att de blir underminerade i den mansdominerade kultur som råder. Våra resultat visar att det finns signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar gällande subjektivt välbefinnande. Medelvärdena i det subjektiva välbefinnandet mellan pojkar och flickor skiljer sig signifikant och pojkarna mår påtagligt bättre. Det lyfts ofta fram att pojkar och flickor båda lägger stort värde på sig själva eftersom de har lika bra självkänsla. Hur kommer det sig då att pojkar mår bättre än flickor? En trolig orsak är att pojkar upplever en större tillgång till, och möjlighet att utöva, makt i samhället än vad flickor har. Även om Sverige politiskt eller ekonomiskt förespråkar god jämställdhet reflekteras inte denna bild i hur könen upplever verkligheten. Flickor upplever sämre framtidsutsikter än pojkar. Detta gäller såväl när det handlar om att få ett bra jobb, så som när det gäller att få en bra lön. Det gäller även andra sätt att politiskt och ekonomiskt påverka sitt öde på ett sätt som gynnar dem (Tesch-Römer et al., 2008).

Tidigare forskning visar att global självkänsla och subjektivt välbefinnande båda kan prediceras av ålder och kön. Denna forskning visar att äldre människor har uteslutande bättre global självkänsla och subjektivt välbefinnande än sina yngre motparter och män har högre subjektivt välbefinnande än kvinnor i de flesta länder (Derdikman-Eiron et al., 2011; Diener & Ryan, 2009; Tesch-Römer et al., 2008). Dessa kunskaper inspirerade den tredje hypotesen: "Kön och ålder har samband med global självkänsla och subjektivt välbefinnande". Resultaten visar att global självkänsla prediceras av ålder. Detta överensstämmer med tidigare forskning som visar att människor i takt med sitt åldrande upplever en ökad medvetenhet. Äldre individer känner att de duger som de är och bryr sig mindre om vad andra tycker och tänker om dem jämfört med sina yngre motparter. Accepterandet av självet ökar i takt med realisationen att människan har ett inneboende värde som är oberoende av prestationer i livet (Derdikman-Eiron et al., 2011). Våra resultat visar att subjektivt

välbehinnande prediceras av kön och global självkänsla. Detta förklaras av att kvinnor både biologiskt har lättare att uppleva negativ affekt och tvingas utstå avsevärt hårdare press från samhället än män (Tesch-Römer et al., 2008). Den globala självkänslans predicering av subjektivt välbehinnande var lika väntad. Den är välkänt i tidigare forskning (Macinnes, 2006). Oavsett ålder, kön och etnisk tillhörighet predicerar global självkänsla starkt subjektivt välbehinnande (Vacek, Coyle & Vera, 2010; Kort-Butler & Hagewen, 2011). Sverige är ett väldigt individualistiskt samhälle, och ju mer individualistiskt ett land är desto starkare är sambandet. Detta misstänkliggjorde sambandet ytterligare (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007).

Begränsningarna av denna studie

En grundläggande begränsning vid korrelerandet av variabler är den frånvarande kausaliteten. Forskaren är nästan uteslutande intresserade av om korrelation är just korrelation eller mer än så. I studiens fall var det tydligt att undersökningen visade ett signifikant samband mellan global självkänsla och subjektivt välbehinnande. Subjektivt välbehinnande har ett samband med kön medan global självkänsla kan prediceras ifrån ålder. Trots att vi upptäckte dessa signifikanta samband kan det dock inte säkerställas orsak eller verkan på variablerna. Risken för påverkan av störande variabler kan aldrig uteslutas fullständigt. Påståenden i enkäter om både global självkänsla och subjektivt välbehinnande är ofta drabbade av hot mot validitet och reliabilitet. Avseende global självkänsla anses det största hotet vara social önskvärdhet, dvs. att deltagarna svarar på ett sätt som målar upp deras självkänsla som högre än vad den faktiskt är. Oavsett om anonymitet utlovas eller inte vill människor inte kontempera möjligheten att de har en ogynnsam självuppfattning (Johnson, 2003). Gällande subjektivt välbehinnande är det största problemet med enkäter att deltagarna selektivt minns specifika positiva eller negativa händelser i livet. Det är enormt svårt för en person att ge övergripande svar angående hur mycket eller lite man upplevt en känsla över en lång tidsperiod. Därför ges ofta en felaktig bild av hur högt välbehinnande den faktiskt har (Diener et al., 2003). Vidare innehöll delen av enkäten som mätte subjektivt välbehinnande ett fåtal adjektiv som var okända för deltagarna. Detta reducerade sannolikheten att få korrekta svar och hindrade i vissa fall oss från att få några alls. Till följd av detta hade vi 16 bortfall. Detta försämrade sannolikheten att få oklanderliga resultat i analyserna.

Framtida forskning

Studien bekräftar faktumet att global självkänsla har ett starkt samband med subjektivt välbefinnande. Framtida forskning måste fortsätta utreda detta samband främst av en viktig anledning: självkänsla och välbefinnande spelar allt större roll i det moderna västerländska samhället. Ekonomiska och politiska frågor minskar i betydelse som ett resultat av industrialisering och demokratisering. Därmed läggs allt större betoning på mänskliga karaktärsdrag och hur dessa kan utvecklas. Ett samhälle uppmuntras där den minskade mekaniseringen gör att färre och färre individer har fysiska arbetsplikter. Vad dessa individer kan tillföra i form av mentala resurser blir vad som värderas. Den rapida utvecklingen av positiv psykologi under de senaste tio åren styrker detta. Den visar inte heller några tecken på att plana ut. Självkänsla och välbefinnande är centrala begrepp inom positiv psykologi. Dessa måste fortsätta studeras. De är gynnsamma för privatpersoner. Inom områden som personalutveckling är de också helt avgörande för företag. Människor som älskar sig själva och är nöjda med sina liv tenderar att vara mer produktiva än de individer vars personligheter kännetecknas av negativa karaktärsdrag. Detta även om motsägande fynd om ålder och köns påverkan på global självkänsla och subjektivt välbefinnande existerar. Fortsatt forskning måste fortsätta utreda ifall variablerna kan predicera dem på ett sätt som är tillförlitligt. Studien sträcker sig långt kring global självkänsla och subjektivt välbefinnande. Den täcker medvetet inte hela spektrumet utan fokuserar på det som ansetts viktigast och mest relevant. Den agerar stöttepelare för forskare som söker en stabil introduktion till de psykologiska begrepp som inkorporerats. Global självkänsla och subjektivt välbefinnande samt deras potentiella samband är och förblir aktuella för psykologisk forskning.

Källförteckning

- Aksoy, O. & Weesie, J. (2012). Beliefs about the social orientations of others: A parametric test of the triangle, false consensus, and cone hypotheses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 45-54.
- Alexandrova, A. (2008). First-person reports and the measurement of happiness. *Philosophical Psychology*, 21(5), 571–583.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- Bednar, R., Wells, G., & Peterson, S. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Blom, V. (2011). *Striving for self-esteem, conceptualizations and role in burnout*. Doktorsavhandling, Stockholms universitet, institutionen för psykologi.
- Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2000). *SPSS for psychologists*. London: McMillan.
- Brodin, M. & Hylander, I. (2002). *Självkänsla: att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber AB.
- Carlisle, S. (2008). 'Well-being' as a focus for public health? A critique and defence. *Critical Public Health*, 18(3), 263–270.
- Cast, A. D. & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068. The University of North Carolina Press.
- Derdikman-Eiron, R., Inderdavig, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J. & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 261-267.
- Diamantopoulou, S., Rydell A., & Henricsson, L. (2008). Can both low and high self-esteem be related to aggression in children? *Social Development*, Volume 17(3), 682-698.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397–404.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

- Durak, M. & Senol-Durak, E. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32.
- Eriksson, M., Berggren, U., Fahlke, C., Hård, E., & Balldin, J. (2002). Mental well-being in subjects with long-term excessive alcohol consumption: an experimental study. *Alcohol*, 27(2), 99-105.
- Feldman, F. (2007). Precis of pleasure and the good life: concerning the nature, varieties, and plausibility of hedonism. *Philosophy Studies*, 136(3), 405–408.
- Forsman, L. & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37(1), 1-15.
- Geisler, F. C. M. & Kubiak, T. (2009). Heart rate variability predicts self-control in goal pursuit. *European Journal of Personality*, 23(8), 623-633.
- Hansson, A., Hillerås, P., & Forsell, Y. (2005). What kind of self-care strategies do people report using and is there an association with well-being? *Social Indicators Research*, 73(1), 133-139.
- Hintsanen, M., Alatupa, S., Pullmann, H., Hiristiö-Snellman, P., & Keltikangas-Jervinen, L. (2010). Associations of self-esteem and temperament traits to self-and teacher-reported social status among classmates. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 488-494.
- Hosen, R., Solovey-Hosen, D., & Stern, L. (2002). The acquisition of beliefs that promote subjective well-being. *Journal of Instructional Psychology*, 29(4), 231-234.
- Imsen, G. (2000). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Jemtå, L., Fugl-Meyer, K. S., Öberg, K., & Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica*, 98(3), 567-572.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Josefson, H. (2005). *Genus- hur påverkar det dig?* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Kort-Butler, L. & Hagemen, K. (2011). School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth & Adolescence*, 40(5), 568-581.
- Lane, Robert E. (1993). Does money buy happiness? *Public Interest*, 113, 56-65.
- Lemos, N. (2007). Hedonism and the good life. *Philosophical Studies*, 136(3), 417–423.
- Lohaus, A. & Klein-Hessling, J. (2003). Relaxation in children: Effects of extended and intensified training. *Psychology & Health*, 18(2), 237-249.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404.

- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Manolopoulos, M. (2007). Hedonism and peace. *Peace Review*, 19(3), 389–395.
- Patton, W. A., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2-3), 193-209.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Plagnol, A. (2010). Subjective well-being over the life course: Conceptualizations and evaluations. *Social Research*, 77(2), 749-768.
- Poulsen, A. (1995). *Barnets utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (rev. ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.
- Sjöberg, L., Svensson, E., & Persson, L-O. (1979). The measurement of mood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 20, 1-19
- Tafarodi, R. W., Wild, N., & Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance, and two-dimensional self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 294-303.
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329-349.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 38(2), 99-111.
- Veenhoven, R. (2003). Arts-of-life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437-457.
- Wang, C. D. C., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counselling*, 11(2), 101-118.
- Weston C. M. (2008). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Falun: Scandbook AB.
- Wirtz, D., Chiu, C., Diener, E., & Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1167-1196.

- Wong, R. L. C. C. & Tsang, S. K. M. (2007). Evaluating a measure of 'social orientation' of Chinese students in social work: Developing its reliability and validity. *Social Work Education, 26*(5), 458-480.
- Zuckerman, M., & O'Loughlin, R. E. (2009). Narcissism and well-being: A longitudinal perspective. *European Journal of Social Psychology, 39*(6), 957-972.
- Zulkosky, K. (2009, April). Self-efficacy: A concept analysis. *Nursing Forum, 44*(2), 93-102.