



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Självmedkänsla

*beroende på kön och familjesituationen
att vara skilsmässobarn*



*Författare: Jannike Nordensson
Handledare: Mikael Rennemark
Examinator: Danilo Garcia
Termin: HT13
Ämne: Psykologi
Nivå: G3
Kurskod: 2PS600*

Abstract

Self-compassion is a relatively new field in positive psychology and is measured by three subscales: self-kindness, common humanity and mindfulness (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Family-situation and sex have been shown to effect the level of self-compassion (Neff, 2011). The present study aimed to explore the degree of self-compassion in young adults (20-25 years old) and between children of separated parents and children from nuclear-families in the same group. A questionnaire with a self -assessment questionnaire on self-compassion (SCS- LV) and questions about age, whether the respondent was in a nuclear family or had separated parents and if so, how old the respondent was by the time of the divorce, was filled out by 93 students at a university in southern Sweden. Seven respondents above age 25 and one insufficient reply were excluded, giving N=85. The result showed no differences in self-compassion between men and women or between children from nuclear-families and separated families. There were differences between sexes on one out of three subscales of self-compassion. Men had a significantly higher level of over-identification (the opposite to mindfulness). No studies on self-compassion among young, adults, nor on children from nuclear families and divorce families have been conducted in Sweden before. American studies have shown a lower level of self-compassion (Neff & Mc Gehee, 2009) and a higher level of over-identification among women (Neff, 2011).

Keywords: Self-compassion, children of divorce

Abstrakt

Självmedkänsla är ett relativt nytt område inom den positiva psykologin (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) och mäts utifrån tre delkomponenter: self-kindness, common humanity och mindfulness. Familjesituation och kön har tidigare visats påverka graden av självmedkänsla (Neff, 2011). Föreliggande explorativa studie avsåg att utforska graden av självmedkänsla hos unga vuxna samt mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn i samma grupp. En enkät med ett självskattningsformulär (SCS-LV) över självmedkänsla samt frågor om ålder, om respondenten var kärnfamiljsbarn eller skilsmässobarn och hur gammal respondenten i så fall var när föräldrarna separerade, delades ut till 93 studenter vid ett sydsvenskt universitet. Sju svar från respondenter över 25 år samt en ofullständigt ifylld enkät utelämnades vilket gav N=85. Resultaten visade inga skillnader i självmedkänsla varken mellan kön eller beroende på familjesituationen att vara skilsmässobarn. Det fanns skillnader mellan kön inom självmedkänslans tre delskalor där männen hade högre over-identification (motsatsen till mindfulness) än kvinnorna. Inga studier liknande föreliggande har gjorts på unga, svenska vuxna. I motsvarande amerikanska studier hade unga kvinnor lägre grad av självmedkänsla (Neff & Mc Gehee, 2009) och högre over-identification (Neff, 2011).

Nyckelord: Självmedkänsla, skilsmässobarn

Inledning

Självmedkänsla (self-compassion) är ett relativt nytt område inom den positiva psykologin. Självmedkänsla är ett förhållningssätt i syftes mellan österländsk, buddhistisk filosofi vilken bland annat inbegriper mindfulness och kollektivism, samt västerländsk neurovetenskap och evolutionsteori (Gilbert, 2010). Tre delkomponenter definierar självmedkänsla: self-kindness (att vara snäll med sig själv) common humanity (upplevelse av allmänmännisklighet), och mindfulness (medveten närvaro) (Neff, 2011). Forskare har funnit en rad positiva effekter i förhållningssättet i allmänhet och genom tillhörande metoder. Exempel på positiva effekter är mindre depression och ångest, högre livskvalitet och ökad inre motivation. Nivå av självmedkänsla kopplas bland annat till faktorer som kön och familjesituation genom grad av samhörighet, moderns stöd, hur väl familjen fungerar, livsberättelse och anknytning (Neff & Mc Gehee, 2010).

Under 2000-talet har c:a 40 000-50 000 svenska barn om året varit med om separationer (Statistiska Centralbyrån, 2013). En del forskare menar att skilsmässobarns psykiska hälsa drabbas långsiktigt negativt av separation, andra forskare menar att barnen återhämtar sig relativt snabbt (Pryor & Rodgers, 2001). Vid jämförelser mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn studeras bland annat självkänsla (Pryor & Rodgers, 2001), känsla av sammanhang (KASAM), anknytningsstil och upplevda livshändelser (Ängarne-Lindberg, 2010). I Sverige finns inga tidigare studier på självmedkänsla hos unga (18-25 år) män och kvinnor och varken nationellt eller internationellt finns studier på självmedkänsla hos gruppen vuxna skilsmässobarn.

Föreliggande studie syftade till att undersöka självmedkänsla och dess tre delkomponenter hos unga vuxna samt att undersöka skillnader i självmedkänsla utifrån familjesituationen att vara skilsmässobarn.

Introduktion

Flera olika begrepp tangerar och överlappar ordet medkänsla såsom sympati - att känslomässigt reagera på, tycka synd om annan för att hon befinner sig i en utsatt situation eller har negativa känslor och inte själva orsaken till situationen eller känslorna i sig (Stueber, 2013); medömkan - att göra en hierarkisk skillnad där den lidande uppfattas som underlägsen (Goetz et al., 2010); altruism - uppstår när vi känner känner med andra i deras nöd vilket tvingar oss att handla för annans bästa, bortom egots intressen; kopplat till rättvisa och moral (De Waal, 2013) och empati.

Empati. Empati har sin grundbetydelse i det tyska ordet *Einfühlung*: inkännande, inlevelse. Senare: känna in. Flera romantiska filosofer under 1700-talet som exempelvis Herder använde begreppet att känna med naturen i reaktion mot det nya mekanistiska tänkandet. Dock var det filosofen Theodore Lipps (1851-1914) som definierade samt förde in begreppet empati i de sociala vetenskaperna, som den basala förståelsen för andra som tänkande och kännande varelser (Stueber, 2013). Nationalencyklopedin förklarar empati som: "förmåga att leva sig in en annan människas känsloläge och behov" (ne.se, 2014).

Dr Tania Singer, chef för institutionen för social neurovetenskap vid Max-Planck-institutet i Leipzig bedriver med sina kollegor omfattande studier på empati. Deras aktuella forskning påvisar tre former av empati. Den första formen handlar om att reflexmässigt spegla andra. Börjar en gäspa, gäspar snart någon annan. Detta är nedärvt sedan födseln (Lagerström, 2014). En variant på denna enklare form av empati är den som kallas kognitiv empati eller "perspektivtagande", det vill säga förmågan att veta hur någon annan känner och tänker. Denna förmåga kan exempelvis användas i ledarskapssammanhang för att motivera och stödja arbetstagares utveckling. Förmågan kan också utnyttjas av exempelvis sociopater för att manipulera omgivningen (Goleman, 2014); en sorts "cold reading" för egna syften. Den andra formen av empati och den som också direkt avses med begreppet empati enligt Singer (Lagerström, 2014), uppstår när vi ser annans smärta och därpå upplever den själva. Vid experiment på par där den ena partnern bevitnade sin partner utsättas för fysisk smärta, uppstod kortisolpåslag (stress) även hos iakttagaren. Empatin mättes i högre grad hos paren men uppstod även hos försökspersoner som inte hade en relation till varandra (Engert, Plessow, Miller, Kirschbaum, & Singer, 2014). I dessa situationer är iakttagarens spegel-neuroner aktiverade och sänder i princip samma signaler i dennes kropp som hos

den som utsätts för smärta (Marsh, 2012). Den här formen refereras också till som ”affective empathy” eller ”emotional empathy” (ung. ”känslomässig empati”) och kan vara dränerande för exempelvis vårdpersonal som ständigt möter andras lidande. I situationer där man upplever andras lidande men inte har möjlighet eller förmåga att lindra, exempelvis vid tv-sända katastrofer eller när man saknar sjukvårdskunskap på en olycksplats, så kan utbrändhet eller handlingsförlamning uppstå (Goleman, 2014). Den tredje formen av empati, den Singer vill kalla compassion (från latinets *compati* som betyder ”lida med” [Oxforddictionaries.com, 2013]), handlar om omsorg, en sorts ”förfinad empati”. När compassion-tränade buddhistiska munkar blev presenterade med andras lidande aktiverades ventrala striatum, ett område i hjärnan för positiv belöning. De led alltså inte själva utan upplevde bara värme och omsorg såsom en förälder för sitt barn (Lagerström, 2014). Psykologen Paul Ekman kallar detta för ”compassionate empathy” och menar att det just är en träningsbar förmåga att känna med andra, vilken utgår från insikten om att mänskligheten är förenad som en (Goleman, 2014). Compassion som psykologiskt begrepp innefattar kognitiva, affektiva och beteendemässiga beståndsdelar och har ingen svensk översättning (Andersson & Viotti, 2013).

Medkänsla ur evolutionsteoretiska och biologiska perspektiv

Tre evolutionsteorier om medkänsla. Charles Darwin beskrev 1871 i sin ”Människans härkomst” hur sympati utvecklats genom det naturliga urvalet och att de grupper med mest sympatiska medlemmar skulle blomstra och få flest avkommor (Goetz et al., 2010). Det handlar därmed inte om att starkast överlever, utan den med mest omtanke om andra. Att medkänsla är medfött visar bland annat studier av 2-åringar vars pupiller vidgas både när de själva hjälper andra utan att förvänta sig någon belöning, eller ser andra bli hjälpta. Känslor aktiverar det sympatiska nervsystemet, vilket i sin tur har en påverkan på pupillstorleken (Hepach, Vaish & Tomasello, 2012).

Inom evolutionsteorin finns tre spår för att förklara medkänslans funktion, dess särart (i förhållande exempelvis känslor av kärlek till annan, sorg över negativa händelser eller stress över att se lidande), samt genetiska logik (Goetz et al., 2010):

1. Alla småbarn föds i praktiken prematura och är därmed helt beroende av andras omhändertagande. Därför har vårdgivarens förmåga att svara an på både fysiska och känslomässiga behov gett upphov till omvårdnadssystemet där anknytning och medkänsla är viktiga faktorer för att lindra stress och oro hos barnet.

Anknytningsteorin med dess fyra mönster (trygg och otrygg - ambivalent/undvikande/ desorienterad) är en vital komponent för att förstå hur medkänsla vuxit fram genom generationer (Goetz et al., 2010).

2. Medkänsla är ett attraktivt drag ("trait") hos en blivande partner. Han eller hon är mer generös mot sin avkomma, samarbetar bättre och är mer trogen vilket gynnar flocken som helhet (Goetz et al., 2010).
3. Medkänsla ökar samarbetsvillighet, även med individer utanför familjen. Så kallad reciprok altruism – hjälper jag dig nu, kommer du troligen att hjälpa mig vid behov – har lönat sig evolutionärt sett (De Waal, 2013).

Medkänslans biologi. Medkänsla uppstår i en rad neurologiska system som ständigt samspelar på flera nivåer och kan egentligen inte separeras. Upplevelser, livsval och genetisk disposition avgör hur starka kopplingarna är och vilka områden som är mest "tränade" (Simon-Thomas, 2013). Exempel på områden är insula, en del av hjärnan där man lokaliserat förmågan att känna med sig själv och andra; och vagusnerven som ibland kallas "kärleksnerven" då den bidrar till en känsla av samhörighet med andra genom dess utsöndring av oxytocin (Keltner, 2012) – "närhetens hormon" (Uvnäs-Moberg, 2009). Oxytocins effekt verkar dock bero på situation och individ och såsom oxytocin kan fungera sammanbindande i in-gruppen, kan det även verka bortstötande gällande ut-grupper (Declerck, Boone & Kiyonari 2010).

Självmedkänsla – att känna med sig själv

Dr. Kristin Neff vid Universitetet i Texas, Austin, har definierat självmedkänsla utifrån tre delkomponenter, nämligen self-kindness, common humanity och mindfulness (Neff, 2011).

Self-kindness. Self-kindness innebär att vara snäll med sig själv. Man har förståelse för att misstag sker, att livet innehåller svårigheter och motgångar och därmed finns incitament att parera stressande tankar och känslor på ett mer balanserat sätt. Motsatsen är self-judgment, det vill säga att döma och kritisera sig själv i svåra stunder och att inte acceptera verklighetens ibland hårda förutsättningar, utan man blir stressad och frustrerad.

Common humanity. Alla människor påverkas ständigt av omkringliggande faktorer som är omöjliga att styra (uppväxtförhållanden, kultur, genetisk disposition etc.) och lidande är en del av den mänskliga upplevelsen. Motgångar är inte personliga

utan vi är alla ömsesidigt beroende och påverkade av varandra. Med den insikten kan det svåra i livet betraktas med förståelse och ödmjukhet.

Mindfulness. Mindfulness, som stammar ur den buddhistiska traditionen, är en av grundpelarna i att öka självmedkänsla. En rad positiva effekter som effektiv självreglering av negativa känslor, ökat välbefinnande och större medkänsla med andra har kopplats till mindfulness (Simon-Thomas, 2013). Mindfulness-träning för att öka självmedkänslan har ett par distinkta skillnader mot hur mindfulness vanligtvis utövas. Inom mindfulness hanteras alla sorters tankar: positiva-neutrala-negativa, medan man i arbetet med självmedkänsla lägger fokus på att balansera och neutralisera de tankar som är negativa och repetitiva. Den andra skillnaden är att mindfulness fokuserar på själva upplevelsen. Exempelvis vid svår smärta där man försöker att styra och acceptera tankarna kring smärtupplevelsen medan självmedkänsla innebär att trösta och stödja "Självet", det som upplever smärtan (Neff & Germer, 2012). Mindfulness-utövandets explosionsartade ökning har dock mötts av en del kritik. Bland annat anses det att fokus flyttas från religiösa insikter till att fungera som en quick-fix för överarbetade västerlänningar att prestera mer (Purser & Cooper, 2014) och att mindfulness-lärare kan ha för kort utbildning för att vara kvalificerade nog att hantera personer med ångest eller depressioner (Booth, 2014).

Skillnader mellan begreppen självkänsla och självmedkänsla

Människor med hög självkänsla upplever mer lycka, större optimism och motivation än de med låg självkänsla. Självmedkänsla ger samma fördelar som självkänsla, men med färre nackdelar (Neff, 2011b). Båda förhållningssätten handlar om att ha en positiv attityd till sig själv men fungerar olika. Medan självkänsla bygger på en sorts gradering mellan mig och andra i termerna "bra" eller "dåligt", handlar självmedkänsla om att ha en god relation med och en acceptans för det egna jaget och dess tillkortakommanden (Neff, 2010). Experiment visar att människor med hög självmedkänsla kan acceptera och ta ansvar för både positiva och negativa delar av sin personlighet, medan människor med hög självkänsla har svårt att hantera det som inte innebär positiv kritik och tenderar också att skylla ifrån sig på olika omständigheter (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). En hypotes som framförs är att självmedkänsla skyddar mot negativa händelser för att människor med hög självmedkänsla har en mer objektiv bild av sig själva än andra som antingen överdriver eller underskattar sin kapacitet. Att ständigt försöka vara bäst (tävla), blåsa upp sitt ego, trycka ner andra och att ha en känsla av

överlägsenhet är olika sätt att öka sin självkänsla där extremformen är narcissism. Sedan 1987 har narcissism bland amerikanska studenter ökat med 65% (Neff, 2010).

Det finns också kulturella skillnader gällande självmedkänsla och självkänsla där människor i västerländska samhällen har en lägre självmedkänsla än i öst. Egenskaper som extraversion, flexibilitet, hög tilltro till sig själv och den egna förmågan etc., värderas högt i det västerländska samhället (Neff, 2011a). Inom den västerländska sfären finns dock också kulturella skillnader där exempelvis USA värderar traditionella värden (religion, familj, barn-förälder-relationen) högt medan Sverige ligger högt på den motsatta dimensionen, sekulär-rationell, vilket innebär att man exempelvis lägger mindre vikt vid den traditionella familjen och att skilsmässa är mer accepterat (World Values Survey, 2015).

Könets och familjesituationens betydelse för självmedkänslan

Faktorer som kön och familjesituation har betydelse för nivå på självmedkänsla (Neff, 2011). Kristin Neff vid Universitetet i Texas/Austin är pionjären inom forskning på självmedkänsla. Som åttaåring övergavs hon av sin far när henne föräldrar skildes och i samband med sin egen skilsmässa i vuxen ålder, hamnade hon i en livskris. Neff sökte sig till buddhistisk träning, där medkänsla med sig själv och andra är centralt. Neff fann sig må mycket bättre på relativt kort tid och i sina påföljande vetenskapliga studier – med ”upptäckten” av självmedkänsla, kunde hon se starka samband mellan självmedkänsla, psykiskt välbefinnande och lycka, samt reducerad stress och ångest (Neff, 2011).

Neff och McGehees studie ”Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults” (2009) visar en signifikant skillnad i självmedkänsla mellan kön där unga, vuxna amerikanska kvinnor (19-23 år) hade lägre självmedkänsla än män i samma kategori. (Män: $M= 3.07$, $SD = 0.57$, kvinnor: $M= 2.92$, $SD = 0.57$). En orsak som anges är att kraven på flickors utseende är högre än för pojkar, och ökar upp i ung, vuxen ålder (Neff & McGehee, 2009). På delskalan common humanity hade kvinnor en större känsla av allmänmänsklighet men ägnar sig mer åt negativa tankar (over-identification) än män (Neff, 2011). Enligt Kristin Neff (2011) är en förklaring till negativt tänkande och grubblerier, kvinnors historiska utsatthet och maktlöshet. En kvantitativ studie av medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla på barn i Sverige (Söderström, 2011) visar att 12-åriga flickor hade högre självmedkänsla än 14-åriga flickor. Det finns också skillnader i självmedkänsla

mellan pojkar och flickor där pojkar har högre självmedkänsla än flickor. Studien hänvisar minskningen av självmedkänsla hos flickor uppåt i tonåren till socialiseringen där flickor förväntas till exempel vara mer omvårdande mot andra. I en rapport från Statens Offentliga Utredningar (2014), innehåller mäns socialisering normer och strukturer där män bland annat har lägre tillgång till närhet och omsorgsgivande och ”programmerats att bygga upp gemenskap genom att tävla i att visa tuffhet [...]” (SOU, 2014, s. 67).

I studien ”Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults” fann Mc Gehee och Neff (2009) också signifikanta samband mellan självmedkänsla och familjesituation hos unga vuxna. Familjesituationen mättes bland annat med självskattningsskalor över samhörighet, moderns stöd, hur väl familjen fungerar, livsberättelse och anknytning. Självmedkänsla ökar generellt med stigande ålder, troligen i takt med ökad livsvisdom (Neff & Vonk, 2009).

Uppbrott i familjen – familjesituationen förändras

Äktenskapet var det svenska bondesamhällets ekonomiska och sociala fundament och fram till 1810 var enbart otrohet eller att fly hemmet, skäl för skilsmässa. I och med industrialiseringen och urbaniseringen uppstod en ny medelklass med en annan syn på samlevnad. 1915 kom en ny lag som tillät skilsmässa utan förbehåll (Ängarne – Lindberg, 2010). Sedan dess har skilsmässor stadigt ökat och under 2000-talet är det ca 40 000-50 000 barn per år som har varit med om separationer (Statistiska Centralbyrån, 2013). Synen på skilsmässa skiftar beroende på tidsanda och kultur men vissa teorier används återkommande i forskningen för att ringa in separationers påverkan på barn. Teorierna berör bland annat självkänsla (Pryor & Rodgers, 2001), känsla av sammanhang (KASAM), upplevda livshändelser (Ängarne-Lindberg, 2010) anknytningsstil (Öberg & Öberg, 2002; Pryor & Rodgers, 2001; Ängarne-Lindberg, 2010) och socioekonomiska förhållanden (Gähler, 1998). För få studier finns att tillgå gällande anknytningsstilens inflytande på svenska skilsmässobarn (Öberg&Öberg, 2002).

I boken *Children in changing families* (Pryor & Rodgers, 2001) ges två perspektiv på effekterna av skilsmässa på barn: liberalt och konservativt. Det liberala perspektivet innebär att barn på sikt hanterar separationsprocessen väl och att vid vuxen ålder har skilsmässobarnen inte sämre hälsa, ekonomi eller mer relationsproblem än kärnfamiljsbarn (Pryor & Rodgers, 2001). Skilsmässobarn visar större självständighet,

sensitivitet för omgivningen och har en större känsla av frihet (Berman, 1991). En del barn är bättre än andra på att anpassa sig till livet efter föräldrars separation då individuella dispositioner hos barnet såsom intelligens, lättsamhet, självkänsla, humor och mognad påverkar skilsmässans effekt (Pryor & Rodgers, 2001). Det konservativa perspektivet pekar på att skilsmässobarn får sämre förutsättningar socialt, ekonomiskt, hälsomässigt etc., även i vuxenlivet (Pryor & Rodgers, 2001). De skilsmässobarn som klarar sig sämst och som får tydlig påverkan upp i vuxenåren är de barn vars föräldrar haft långvariga, djupgående konflikter och uppsplitande vårdnadstvister (Öberg&Öberg, 2002; Pryor & Rodgers, 2001; Ängarne-Lindberg, 2010). Unga kvinnor 22-27 år har sämre psykisk hälsa än motsvarande grupp kärnfamiljsbarn (Ängarne-Lindberg, 2010). Skilsmässobarn kan ha svårighet att älska sig själv, ha dålig självkänsla, låg tillit till andra, känslor av ensamhet och en bristande grundtrygghet (Berman, 1991). Skilsmässobarn har lägre betyg och går mer sällan vidare till högre studier, särskilt om fadern är föräldern med akademisk bakgrund och det är han som lämnar familjen (Gähler, 1998). Skilsmässa är en komplex, ofta långvarig process och det går sällan att finna direkta samband mellan skilsmässa och en negativ livssituation, istället kan en negativ livssituation utgöra hela orsaken till att man separerar. De olika synsätten beror på att skilsmässobarn är en heterogen grupp. Det finns en större variabilitet inom gruppen skilsmässobarn än mellan grupperna skilsmässobarn/kärnfamiljsbarn (Pryor & Rodgers, 2001).

Vuxna med hög självmedkänsla hanterar skilsmässa betydligt bättre än människor med lägre självmedkänsla. När man undviker hård självkritik och grubblerier, och inte betraktar separationen som ett privat misslyckande utan en del av den mänskliga upplevelsen så får man ett starkare skydd mot separationens negativa påverkan (Sbarra, Smith & Mehl, 2012).

Frågeställningar

Då inga tidigare studier publicerats på självmedkänsla inom vald undersökningsgrupp unga, vuxna i Sverige, har jag valt att inte ha någon specifik hypotes om sambandet mellan dessa faktorer baserade på tidigare studier. Studien är därmed av explorativ art. Mot bakgrund av studier på andra populationer har följande frågeställning formulerats:

1. Finns skillnader i självmedkänsla mellan kön och mellan vuxna skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn?
2. Finns skillnader mellan könen inom självmedkänslans tre delkomponenter self-kindness ("att vara snäll med sig själv"), common humanity ("upplevelse av

allmänmänsklighet”) och mindfulness?

Metod

Deltagare och urval

Totalt antal deltagare i studien var 92 ekonomistudenter vid ett medelstort universitet i södra Sverige, 35 män, (38%) och 57 kvinnor (62%). Åldern varierade mellan 20 – 37 år ($M= 22.10$ $sd= 0.297$). Unga vuxna är ett flytande begrepp och åldersspannet avgörs inom myndigheter och andra organisationer beroende på vad som undersöks uppger Tina Ekman vid Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (personlig kommunikation 2014-05-06). I denna studie är därför den övre åldersgränsen satt till 25 år utifrån Regeringens generella definition ”ungdomar 13-25 år” (Ekman, 2014). Åldern i gruppen unga vuxna ($N=85$) varierade i denna studie, efter exklusion av 7 outliers, mellan 20-25 år ($M=21.45$, $sd= 0.159$) varav 32 män (38%) och 53 kvinnor (62%).

Material

En enkät användes som bestod av två delar, dels inledande frågor om kön, födelseår och om föräldrarna lever samman eller om de är separerade. Om föräldrarna var separerade ombads respondenterna att fylla i hur gammal hon/han själv var vid skilsmässan. Därefter följde självskattningsskalan *Self-compassion Scale* – long version, SCS-LV (Neff, 2003) i svensk översättning (Strömberg, 2010).

SCS-LV innehåller 26 påståenden om självmedkänsla som skattas av deltagaren på en femgradig skala (1= stämmer inte alls – 5= stämmer mycket bra). Höga värden innebär hög självmedkänsla. SCS- LV är fördelat på sex delskalor som omfattar fyra respektive fem frågor vardera, nämligen delskala 1. Self-kindness, (att vara snäll med sig själv). Exempel på fråga om self-kindness är: ”Jag försöker vara kärleksfull mot mig själv när jag upplever smärtsamma känslor”. Delskala 2 Self-judgment, innebär självfördömande. Exempel på fråga om self-judgment är: ”Jag ser med ogillande och fördömande på mina egna fel och brister”. Delskala 3 Common humanity, omfattar frågor om gemensam mänsklig upplevelse. Exempel på fråga om common humanity är: ”När saker och ting går mig emot, ser jag svårigheterna som en del av livet som alla går igenom”. Delskala 4 Isolation, isolering. Exempel på fråga om isolation är: ”När jag tänker på mina tillkortakommanden brukar jag känna mig isolerad och avskuren från resten av världen”. Delskala 5 Mindfulness, medveten närvaro. Exempel på fråga om mindfulness är: ”När något gör mig upprörd försöker jag att hålla mina känslor i balans”. Delskala 6 Over-identification, överidentifiering. Exempel på fråga om over-

identification är: ”När jag känner mig nere brukar jag fastna i och grubbla på allt som är fel”.

Skalan går att analysera genom totalt medelvärde eller varje delskalans medelvärde för sig (Neff & McGehee, 2010). Tidigare studier har visat att SCS-LV har en god intern validitet, α .90 – .95 för totalt mått och α .75 – .86 för delskalorna (Neff & McGehee, 2010).

För att kontrollera reliabiliteten hos SCS-LV i föreliggande arbete genomfördes ett Cronbach Alfa-test. Samtliga delskalor kontrollerades och den interna konsistensen var α .90.

Procedur

En universitetslärare som kontaktades via mejl, godkände datainsamling under en av sina större föreläsningar. På föreläsningdagen informerades studenterna av uppsatsansvarig om studiens syfte, anonymitetsskydd och rättighet att utan att behöva uppge orsak kunna avstå från att besvara enkäten. Samtliga 93 närvarande studenter i salen deltog i undersökningen som bestod i att besvara en enkät vilket tog mindre än 10 minuter. Insamlingen av formulären gjordes av uppsatsansvarig och skedde direkt efter ifyllandet. Vid sammanställningen av resultaten utgick en enkät helt då den saknade hälften av svaren. Två respondenter avstod att svara på två frågor med motiveringen att frågorna var illa utformade. Eftersom bara två svar av skalans 26 frågor saknades ersattes dessa med individens medelvärde på respektive delskala. Två respondenter angav att föräldrarna var avlidna, vilket inte fanns som alternativ. Eftersom det ändå framgick att föräldrarna vid sin levnad levt tillsammans, registrerades enkäterna under kärnfamiljsbarn. En respondent uppgav sig vara skilsmässobarn men angav inte från vilken ålder.

Statistisk bearbetning

Tre av delskalorna i skattningsskalan reverserades (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Delskalan self-judgment var skev (skewness -.25) och transformerades till rangordning (skewness -.01) eftersom den inte uppfyllde kraven för parametrisk testning. Data infördes i SPSS ver. 17.

Resultat

Frågeställning 1. ”Finns skillnader i självmedkänsla mellan kön och mellan unga vuxna skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn” testades med en två-vägs-mellangrups-ANOVA där beroende variabel var totalt mått på självmedkänsla och oberoende variabler var kön (N=85 varav kvinnor n= 53, män n= 32) och familjesituation (skilsmässobarn n= 21, kärnfamiljsbarn n= 64). Ingen statistisk signifikans uppmättes. Medelvärdet på graden av självmedkänsla var hos män M=2.98, SD= 0.48 och hos kvinnor M=2.79, SD= 0.54.

Frågeställning 2. Finns någon skillnad mellan könen inom självmedkänslans tre delkomponenter self-kindness (att vara snäll med sig själv), common humanity (upplevelse av allmänmänsklighet) och mindfulness, testades med sex t-tester eftersom de sex beroende variablerna (self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness och over-identification) bedömdes vara för starkt korrelerande ($r = .14 - .66$) och att det förelåg risk för multicollinearitet varför inte en MANOVA ansågs tillämplig. För att undvika typ I-fel sattes alfa-värde till 0.01. Resultaten visade en signifikant könsskillnad på Over-Identification där männen hade ett högre medelvärde ($t= 4,050$, $df=83$, $p= 000$, Cohen's $d= 0.9$).

Eftersom det finns kulturella skillnader i självmedkänsla (Neff, 2011a) genomfördes också en deskriptiv jämförelse mellan universitetsstuderande män och kvinnor i USA (19-23 år) och motsvarande grupp i Sverige (20-25 år) från föreliggande studie. Medelvärdet för den svenska populationen var totalt lägre för båda könen och utan signifikanta skillnader mellan könen.

Tabell 1. Självmedkänsla hos unga vuxna i Sverige och USA.

Land	Män		Kvinnor	
	M	SD	M	SD
Sverige 20-25 år Män n=32 Kvinnor n=53	2.98	0.48	2.79	0.54
USA 19-23 år* Män n=123 Kvinnor n=164	3.07	0.57	2.92	0.63

**Self-compassion among adolescents and young adults*, Neff & McGehee, 2009.

Diskussion

Tidigare amerikanska studier visade att unga män har högre grad av självmedkänsla och en lägre nivå på självmedkänslans delskala over-identification (motsatsen till mindfulness). Föreliggande studie visar inga skillnader mellan könen hos unga, svenska vuxna på totalt mått på självmedkänsla. Studien visade att männen hade en högre grad på delskalan på over-identification än kvinnorna. Orsaken till skillnaderna kan eventuellt vara kultur- och socialiseringsskillnader. Självmedkänsla påverkas av kulturen (Neff, 2011a) och i de undersökningar där skillnader mellan könen uppmätts, hänvisas ofta till socialisering. Kvinnors historiska utsatthet är en förklaring till kvinnors högre nivåer på delskalan over-identification (grubbleri) (Neff, 2011); förväntningar på omvårdnad (högre nivåer på delskalan common humanity) (Söderström, 2011) och utseendefixering (vilket skulle ge en lägre total självmedkänsla) (Neff & Mc Gehee, 2009). I en rapport från Statens Offentliga Utredningar (2014) beskrivs de svenska männen sociala situation bestå av lägre tillgång till närhet och omsorgsgivande, det vill säga de komponenter som är avgörande för hög (själv)medkänsla ur både ett evolutionsteoretiskt (Goetz et al., 2010) och biologiskt perspektiv (Simon-Thomas, 2013). Männen hade också ”programmerats att bygga upp gemenskap genom att tävla i att visa tuffhet [...]”, alltså den egenskap (tävlingsinriktning) som är eftersträvansvärd när det gäller att bygga självkänsla, men det motsatta när det gäller att bygga självmedkänsla (Neff, 2010). Möjligen är därmed den svenske mannens sociala situation orsaken till att han inte har högre självmedkänsla än de svenska kvinnorna.

Skillnader i självmedkänsla mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn har inte kontrollerats tidigare. Föreliggande undersökning visar inga skillnader mellan grupperna. Andra motsvarande undersökningar på exempelvis psykisk hälsa (Ängarne-Lindberg, 2010; Pryor & Rodgers, 2001) visar sällan skillnader mellan skilsmäso- och kärnfamiljsbarn eftersom det ofta är större skillnader mellan än inom grupperna skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn (Pryor & Rodgers, 2001). Att inga skillnader fanns mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn var därmed inte oväntat men ändå av intresse att undersöka då liknande studier aldrig tidigare gjorts.

Metoddiskussion

Det går att göra flera metodologiska invändningar mot resultatet i denna studie. Gruppen (N=85) är för liten för generaliserbarhet då urvalet dessutom inte varit slumpmässigt. Fördelningen mellan män och kvinnor är relativt ojämn (n=32 respektive

n=53). I mätningarna mellan grupperna skilsmässobarn (n=21) och kärnfamiljsbarn (n=64) är fördelningen än mer ojämn. Ett större och mer slumpmässigt urval samt en jämnare fördelning mellan kön och mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn hade ökat generaliserbarheten. Sex t-tester minskar reliabiliteten för resultatet på frågeställningen ”Finns någon skillnad mellan könen inom självmedkänslans tre delkomponenter”. Korrelationen mellan de beroende variablerna var alla under .90, vilket kan innebära att ett bättre analys ändå hade varit en MANOVA. Självskattningsskalan över självmedkänsla, SCS-LV, har en hög reliabilitet men självskattningsformulär ger per se en subjektiv bedömning från respondenten vilket kan påverka resultaten.

Vidare forskning

I det moderna samhället ställs påtagligt höga krav på kompetens och utbildningsprestationer vilket bidragit till ökad psykisk ohälsa bland unga (Socialstyrelsen, 2013). Självmedkänslans positiva effekter är väl dokumenterade (Leary et al., 2007; Neff, 2010; Neff, 2011a; Neff, 2011b; Sbarra, 2012) och större studier på andra grupper än denna studie kunnat bidra med, skulle kunna vara ett sätt att finna nya vägar att förbättra den psykosociala hälsostatusen i samhället.

Inga signifikanta skillnader mellan skilsmässobarn och kärnfamiljsbarn uppmättes i denna studie. Men inom gruppen skilsmässobarn finns ändå vissa grupper som kan antas påverkas negativt av separationens konsekvenser, exempelvis flickor 22-27 år samt där föräldrakonflikterna är djupa och långvariga (Ängarne-Lindberg, 2010.) En fördjupad undersökning av självmedkänsla inom skilsmässogruppen kunde vara av intresse för framtida forskning.

Referenser

- Andersson & Viotti (2013). *Compassionfokuserad terapi*. Stockholm: Natur & kultur.
- Berkeley University Greater Good Science Center. (2013a). *What is compassion?*
Hämtad 2014-02-11 från:
http://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition#what_is
- Berkeley University Greater Good Science Center. (2013b). *What is empathy?*
Hämtad 2014-02-11 från:
http://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition#what_is
- Berman, C.G. (1991): *Vuxna skilsmässobarn berättar*. Falun: Scandbook.
- Booth, R. (2014). Mindfulness therapy comes at a high price for some, say experts.
The Guardian. Hämtad 2014-12-06:
<http://www.theguardian.com/society/2014/aug/25/mental-health-meditation>
- Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2009). *SPSS for psychologists*.
Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Declerck CH, Boone C, & Kiyonari T. (2010). Oxytocin and cooperation under conditions of uncertainty: the modulating role of incentives and social information. *In Hormones and Behavior* 2010 57(3):368-374. Doi: 10.1016/j.yhbeh.2010.01.006
- De Waal, F. (2012). *Bonobon och tio Guds bud*. Stockholm: Karneval förlag.
- Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. (2014). Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*; Jul, 2014, 45 p192-p201, 10p.
- Forskning.se. (2014). *Se Hjärnan*. Hämtad 2014-01-15 från:
<http://www.forskning.se/nyheterfakta/teman/sehjarnan>.
- Folkhälsomyndigheten. (2013): *Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2013*.
Sverige: Folkhälsomyndigheten.
- Gilbert, P (2010). *Compassion Focused Therapy – distinctive features*.

- Hove: Routledge.
- Goleman, D. (2008). Hot to help. *Greater Good - the science of a meaningful life*.
hämtad 2014-12-06: http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hot_to_help
- Goetz, J.L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. doi: 10.1037/a0018807
- Gähler, M. (1998). *Life after divorce. Economic, social and psychological well-being among Swedish adults and children following family dissolution* (Doctoral dissertation, Swedish Institute for Social Research, 32). Edsbruk:1998.
- Hepach, R, Vaish, A. & Tomasello M. (2012). Young Children Are Intrinsically Motivated to See Others Helped. *Psychological Science*, 23(9), 967-972.
- Keltner, D. (Föreläsare). (2012). *Dacher Keltner on the Vagus nerve*. USA: Berkeley University Greater Good Science Center. Hämtad från: http://greatergood.berkeley.edu/gg_live/science_meaningful_life_videos/speakers/dacher_keltner/secrets_of_the_vagus_nerve/
- Kogan, A., Oveis, C., Carr, E. W., Gruber, J., Mauss, I. B., Shallcross, A., Impett, E. A., Lowe, I. v. d., Hui, B., Cheng, C., & Keltner, D. (2014, September 22). Vagal Activity Is Quadratically Related to Prosocial Traits, Prosocial Emotions, and Observer Perceptions of Prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037509>
- Leary, Mark R., Tate, Eleanor B., Adams, Claire E., Batts Allen, Ashley, Hancock, Jessica. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.92(5) US: American Psychological Association pp. 887-904.
- Marsh, J. (2012). Do mirror-neurons give us empathy? *Greater good - the science of a greater life*. Berkeley University. Hämtad 2014-12-06: http://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_mirror_neurons_give_empathy
- Neff, K.D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion.

- Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D. & Vonk, R. (2009): Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K.D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K.D. (2011a). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- Neff, K.D. (2011b). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. (2011) 5/1, p 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013a). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K.D. (Föreläsare). (2013b). *How does mindfulness help cultivate self-compassion*. USA: Berkeley University Greater Good Science Center. Hämtad från: http://greatergood.berkeley.edu/gg_live/science_meaningful_life_videos/speaker/kristin_neff/how_does_mindfulness_help_cultivate_self_compassion/
- Neff, K., Rude. S. & Kirkpatrick, K (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* 41 (2007), 908–916.
- Oxforddictionaries.com. (2013). *Compassion*. Hämtad 2013-12-12: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/compassion?q=compassio>
- Pryor, J. & Rodgers, B. (2001). *Children in changing families*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Purser, R & Cooper, A. (2014). Mindfulness’ “truthiness” problem: Sam Harris, science and the truth about Buddhist tradition. Nätmagasin www.salon.com. Hämtad 2014-12-06: http://www.salon.com/2014/12/06/mindfulness_truthiness_problem_sam_harris_science_and_the_truth_about_buddhist_tradition/

- Sahlgrenska Akademien. (2014). *Kranialnerv X;10*. Hämtad 2014-01-13 från http://nervsystemet.se/nsd/structure_174
- Sbarra, D., Smith, H., & Mehl, M. (2012). When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-Compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation. *University of Arizona, Psychological Science, 23(3)*, p261-269.
- Simon-Thomas, E. [Greater Good Science Center] (2013, 25 sep). *Compassion in the brain*. Hämtad från: <http://youtu.be/Ie4htPTeOvA>
- Socialstyrelsen. (2013). *Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Västerås: Socialstyrelsen.
- Statens offentliga utredningar. (2014). *Män och jämställdhet. Betänkande av Utredningen om Män och jämställdhet*. Stockholm: Statens offentliga utredningar.
- Statistiska Centralbyrån (2013): *Barn, föräldrar och separationer – utvecklingen under 2000-talet*. Örebro: Statistiska Centralbyrån.
- Strömberg, B. (2010). *A Swedish version of the self-compassion scale (SCS)*. Opublicerat manuskript.
- Stueber, K. (2013) Empathy. *Stanford Encyclopedia of philosophy*. Websida. Hämtad 2014-12-03: <http://plato.stanford.edu/entries/empathy/>
- Söderström, M. (2011). *Medkänsla, självmedkänsla och miljömedkänsla – en kvantitativ studie av barn och unga i Sverige* (magister uppsats). Lund: Institutionen för psykologi, Lunds universitet. Tillgänglig: <http://www.lunduniversity.lu.se/o.o.i.s?id=24965&postid=2341815>
- Uvnäs-Moberg, K. (2009). *Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- World Values Survey. 2015. *Findings and insights*. Websida hämtad 2015-01-26: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp>
- Ängarne-Lindberg, T. (2010). *Grown-up children of divorce – experiences and health* (medicinsk avhandling, Linköpings universitet, 1173). Linköping: 2010.

Öberg, B. & Öberg, G. (2002). *Vuxna skilsmässobarn berättar*. Stockholm: Prisma.