

Mälardalens högskola
Akademin för hälsa, vård och välfärd

Tio kvinnors förmåga att berömma sig själva ur ett generationsperspektiv

Ylva Almgren

C-uppsats i psykologi, VT 2013
Handledare: Juliska Wallin
Examinator: Per Lindström

Tio kvinnors förmåga att berömma sig själva ur ett generationsperspektiv

Ylva Almgren

Självkänsla kan beskrivas som att se det egna värdet hos sig själv. Det har inte tidigare funnits någon relevant svensk forskning som jämför pensionärer och gymnasiestudenter avseende deras självkänsla och förmåga att berömma sig själv. Syftet med denna studie var att undersöka hur förmågan att berömma sig själv såg ut hos äldre respektive yngre kvinnor. Deltagarna bestod av 10 kvinnor, fem ålderspensionärer och fem gymnasiestudenter. Resultaten visade att respondenterna ser relativt lika på begrepp som självkänsla och självförtroende samt att grupperna i princip har lika svårt att berömma sig själva. Dock ansåg pensionärerna att unga idag har bättre självkänsla än vad de hade när de var unga medan gymnasiestudenterna ansåg att äldre människor har bättre självkänsla än vad de har. Denna studie har bidragit till en insyn i kvinnors syn på självberömmelse och har ökat förståelsen för hur kvinnor i olika åldrar berömmar sig själva.

Keywords: self-esteem, self-praise, praising oneself, age, women

Inledning

Självkänsla och förmåga att berömma sig själv är ett ständigt aktuellt ämne som ofta diskuteras i bland annat media och genom olika typer av självhjälpsböcker. Ofta framställs det, till exempel via media, att unga tjejer idag har dålig självkänsla, en ständigt närvarande prestationsångest och att unga tjejer ständigt jämför sig med andra och aldrig är nöjda med sig själva eller vad de presterar. Det vi kan fråga oss är då om det har att göra med deras förmåga, eller oförmåga, att berömma sig själv. En annan intressant fråga är om självkänsla och förmåga att berömma sig själv blir bättre eller lättare ju äldre man blir.

Två typer av självkänsla

Självkänsla definieras enligt Rosenberg (1979) som en känsla av sitt eget värde, att individen ser sig själv som en värdefull person. Forsman och Johnson (1996) menar att det finns olika typer av självkänsla, bassjälvkänsla och förvärvad självkänsla. Bassjälvkänsla är den självkänsla som kan likställas med grundtrygghet och som vi hela tiden bär med oss. Bassjälvkänsla innebär att kunna älska sig själv trots att man inte är perfekt samt kunna klara olika typer av motgångar i livet. Förvärvad självkänsla däremot byggs upp i livet med hjälp av vad vi bland annat presterar, därför är förvärvad självkänsla något som går att likna vid prestationsbaserat självförtroende. Förvärvad självkänsla byggs upp genom att sätta upp mål i livet och att sedan försöka nå upp till dessa mål. Dessa två tillsammans avgör hur man ser på sig själv. Till exempel, har individen låg bassjälvkänsla i kombination med hög förvärvad självkänsla är individen mer känslig vid misslyckanden. Detta eftersom individen saknar grundtryggheten vid misslyckanden: ens uppfattning av en person av värde pendlar upp och

ner beroende på om personen lyckas med sin prestation. Har individen däremot en hög bassjälvkänsla i kombination med hög förvärvad självkänsla så betyder misslyckanden inte lika mycket för uppfattningen av sig själv som en värdefull person. Detta eftersom personen kan älska sig själv oavsett om den lyckas med prestationerna eller inte.

Hur bra självkänsla och förmåga att berömma sig själv utvecklas

Individens förmåga att berömma sig själv och hennes självkänslanivå är kopplat till bland annat hennes erfarenheter av och med andra människor. Utifrån ett objektrelationsteoretiskt perspektiv (Kowalski & Westen, 2009) utvecklas ett barns uppfattning gällande sitt värde som person i nära samspel med de tidiga vårdnadshavarna. Vad gäller självkänslautvecklingen, så anses barnet anamma föräldrarnas bild om sig själv och gör det till sin egen självbild. Det betyder att ett barn som bemöts av empatiska föräldrar som förmedlar en bild av barnet som en värdefull person oavsett sina tillkortakommanden, kommer att anamma denna bild av sig själv som en värdefull person och göra denna positiva bild till sin egen självbild.

Zentall och Morris (2012) menar att barn som får uttänkt och specificerat beröm istället för allmänt beröm ökar och utvecklar sin förmåga att hantera motgångar i livet. Vidare ökar möjligheten att utveckla sin förmåga att utvärdera sig själv på ett positivt sätt. Författarna menar också att det inte behövs en stor mängd av uttänkt och specifikt beröm, alltså sådant beröm som är genomtänkt för just det barnet, för att ett barn ska dra nytta av berömmet utan att en liten mängd uttänkt beröm räcker för att barnet i fråga ska utveckla förmågan att utvärdera sig själv på ett positivt sätt. Däremot krävs en större mängd uttänkt beröm för att barnet i fråga ska kunna lära sig att hantera motgångar i livet på ett bestående sätt. Brummelman et al. (2013) menar att barn bör berömmas på ett sätt som beskriver att barnet är bra oavsett vem det är och vad det presterar. Författarna menar dock att om barn med låg självkänsla ges beröm kring dess personlighet så kan det få negativa konsekvenser. Detta på grund utav att barn med låg självkänsla, mer ofta än andra, upplever skam. Då kan upprepat beröm gällande dess person i samband med denna känsla istället ge barnet en större en sårbarhet än om man valt att inte ge beröm. Detta i sin tur gör att barnets självkänsla blir lägre och sämre än vid utgångspunkten.

Till skillnad mot Forsman och Johnson (1996) som använt begreppen bas- och förvärvad självkänsla, skiljer Hulme, Hirsch och Stopa (2012) mellan explicit och implicit självkänsla. De definierar explicit självkänsla som medveten och kontrollerad självkänsla, exempelvis det individen vet att den utstrålar. Implicit självkänsla definierar författarna däremot som omedveten och okontrollerad självkänsla, exempelvis sådant som individen utstrålar utan att vara medveten om det. Hulme et al. menar att människor med en negativ syn på sig själv även utvecklar en dålig explicit självkänsla samt även en dålig självkänsla i förhållanden med andra. Hulme et al. fortsätter med att människor med en bra och positiv syn på sig själv istället utvecklar en bra självkänsla, både explicit och implicit, till skillnad mot individer med en negativ syn på sig själv. När individen försöker förbättra och utveckla sin syn på sig själv följer självkänslan med i den positiva utvecklingen. Med en bra självkänsla har man alltså en positiv syn på sig själv, individen tycker om sig själv och bör därför med stor sannolikhet berömma sig själv i en större utsträckning. Det gör att människor då tenderar att må bättre i det stora hela. Hulme et al. menar också att individen med hjälp av en positiv syn på sig själv samt om individen talar gott om sig själv och berömmar sig själv lättare klarar motgångar i livet, mycket tack vare att man med en positiv syn på sig själv även har en god självkänsla.

Beröm från andra vs. beröm från sig själv

Johnson och Forsman (1995) visade att förvärvad självkänsla påverkas av vad för typ av återkoppling individen får av andra, om den är positiv eller negativ. Johnson och Forsman visade att individer med hög förvärvad självkänsla som fick positiv återkoppling av andra fortsatte att utvecklas genom att hela tiden välja svårare uppgifter. Däremot de individer med hög förvärvad självkänsla som fick negativ feedback valde istället lättare och lättare uppgifter och till slut var på en nivå som var lägre än vid början av studien. Johnson och Forsman visade också att individer med kombinationen hög bassjälvkänsla och hög förvärvad självkänsla visade en lägre tendens till rädsla inför misslyckande, inte var lika nervösa när det kom till att prestera samt att de hade lättare att hantera misslyckanden i livet. De människor i studien som från början hade hög bas- och hög förvärvad självkänsla, visade även att de uppskattade sig själva och i det stora hela inte berördes av andras dömande gällande dem. Vad gäller beröm från andra, menar Owen, Slep och Heyman (2012) att det inte har lika stor effekt på individen som kritik har. Beröm ger effekt men det tar mycket längre tid för en individ att utvecklas positivt av beröm än vad det tar att utvecklas negativt av effekten som kommer av kritik. För att skapa en bra effekt av beröm bör man enligt Owen et al. använda sig av positiv uppmärksamhet eftersom detta i sin tur gör berömmet mer meningsfullt än utan den positiva uppmärksamheten. Rabinovich, Morton, Crook och Travers (2012) menar att beröm som kommer från andra än medlemmar än från individens ingrupp har större effekt än det beröm som kommer från medlemmar av den aktuella ingruppen. Detta beror, enligt Rabinovich et al. (2012), på att beröm från andra är individuellt från person till person medan gruppberöm istället till stor del handlar om hur gruppen i fråga ser ut i andras ögon.

Vad gäller att berömma sig själv visade Speer (2012) att individer som provat på att berömma sig själva inför andra ofta får en negativ attityd till självberömmet då de känner att andra upplever dem som självgoda samt att de skryter om sig själva. Det visade även att personen som berömde sig själv tog avstånd från berömmet eller komplimangen, antagligen till följd av känslorna som tidigare nämnts. Speer menar att självberömmelse inför andra inte tjänar något till och inte ökar självkänslan hos den berörda personen. Om individen istället för självberömmande får komplimanger och beröm från en tredje part ökade istället självkänslan hos respondenten. Beröm från en utomstående öppnar upp mellan respondenten och givaren av berömmet och relationen dem emellan utvecklas på ett positivt sätt. Att berömma sig själv i sitt eget huvud är viktigt för att må bättre och för att utveckla sig själv (MacInnes, 2006). Det är dock viktigt att det berömmet individen ger sig själv inte sker framför andra då det kan påverka självkänslan negativt (Speer, 2012).

Faktorer som påverkar kvinnors förmåga att berömma sig själv

En faktor som kan påverka ens förmåga att berömma sig själv är självacceptans. Enligt MacInnes (2006) finns det ett klart positivt samband mellan självacceptans och självkänsla, men att det även finns vissa skillnader och olikheter mellan dessa begrepp. Exempelvis hör självacceptans ofta ihop med ett allmänt bra psykiskt mående medan självkänsla och självförtroende snarare är mer förknippade med frågor kring utveckling, underhåll av sig själv och arbete kring olika typer av depressiva tankar. MacInnes menar vidare att det även finns ett tydligt samband mellan självkänsla och självacceptans: ju högre självkänsla individen har, desto större är acceptansen gentemot sig själv och den egna personen. Enligt MacInnes hade de individer med en stor grad av ångest, oro och depressionskänslor också en lägre grad av självacceptans, något som då tydligt visar ett samband mellan dessa. För att utveckla en bra

självkänsla och komma ifrån de depressiva tankarna hos dessa individer anser MacInnes att de bör arbeta med ett positivt tänkande, exempelvis självberöm, samt utveckla en strategi där de lär sig att stoppa de negativa och depressiva tankarna innan de blir för stora och omfattande. Med en hög självacceptans kan vi också anta att det blir lättare att acceptera sig själv och den man är och presterar och i och med det bör det också bli lättare att kunna berömma sig själv.

En annan faktor som är relaterat till individens förmåga att tycka om sig själv och förmåga att berömma sig själv är relaterad till individens självkänedom. Thompson och Waltz (2008) skriver att människor med bra självkänedom har lättare att acceptera sig själva och i och med det också få en bättre självkänsla. Det finns ett tydligt positivt samband mellan självacceptans och självkänsla samt att dessa två begrepp ofta beskrivs som lika varandra. Med bakgrund av detta är det rimligt att anta att om individen tycker om sig själv bör det också vara lättare att även berömma sig själv. Thompson och Waltz menar vidare att människor som har bra självkänedom ofta är mindre egocentriska än andra vilket i sin tur medför att dessa individer blir mer tacksamma och uppskattar de situationer de befinner sig i. Med tanke på att äldre individer har haft längre tid att lära känna sig själv kan det tänkas att det medför ökad självkänedom. Därmed är det rimligt att anta att äldre människor i och med detta även bör ha bättre självkänsla i jämförelse med yngre personer. En tredje faktor som kan påverka individens förmåga att berömma sig själv är de krav som individen har på sig själv. Scott (2007) menar att det finns ett tydligt samband mellan perfektionism och ovillkorlig självacceptans samt mellan dessa och risken för att drabbas av depression: hög grad av perfektionism ökar risken för att utveckla en depression. Cunha, Paiva och Jacinta (2012) visade att ju mindre individen tycker om sig själv som person desto större är risken att utveckla prestationsångest, bland annat sådan som uppstår vid olika typer av test och prov i skolan. Med bakgrund av detta kan det tänkas att om individen inte kan nå sina mål så kan inte heller individen berömma sig själv. Därmed kan det antas att ju högre krav en individ har på sig själv desto svårare är det också att berömma sig själv. Cunha et al. fortsätter med att ju större ångest över prov och tester i skolan den unga människan har desto större avsky har individen för sig själv och desto större blir svårigheten att hantera misslyckanden och andra svårigheter i livet även som äldre och vuxen. Detta eftersom de erfarenheter man bygger och skapar som ung följer med in i vuxenlivet.

En ytterligare faktor som kan påverka just kvinnors förmåga att berömma sig själv är den kvinnliga könsrollen. Sett över alla åldersgrupper, sammanlagt, så har män bättre självkänsla än kvinnor även om skillnaden inte är särskilt stor (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999). Samtidigt finns det stora skillnader mellan könen gällande ohälsa. I Sverige anser hela 28% av flickorna på gymnasiet år 2010-2011 att de ofta är spända och nervösa, 37% av samma flickor blir väldigt lätt arga och 23% av dessa flickor känner sig ofta ledsna eller nere. Dessa andelar är betydligt högre än för pojkar på samma områden och i samma ålder (Statistiska centralbyrån, 2012). Cunha et al. (2010) menar att flickor, i allmänhet, har en större oro och ångest inför olika typer av prov och test i skolan än pojkar. Detta beror enligt författarna på de könsroller som finns i samhället, där flickor och kvinnor är och bör, enligt könsrollerna, vara blyga och mer tillbakadragna än vad män är och bör vara. Med bakgrund av dessa könsroller ska flickor inte framhäva sig på något sätt och därmed varken prestera bäst eller sämst på de prov som finns, detta i sin tur skapar ångest och stress hos flickorna. Enligt Scott (2007) minskar risken att utveckla depression om individen villkorslöst accepterar och älskar sig själv som person. Den traditionella kvinnorollen i Sverige innebär att kvinnor inte ska och bör lyfta fram sig själva och att kvinnan då inte heller bör berömma sig själv för den hon är eller vad hon presterar. De senaste 40-50 åren har det dock märkts en skillnad och en utveckling i samhället där kvinnan får ta mer plats jämfört med tidigare. Med utgångspunkt i detta skulle

vi kunna dra slutsatsen att unga kvinnor bör ha lättare att berömma sig själva än vad äldre kvinnor har, i och med att de unga kvinnorna har kunnat ta för sig mer i samhället än vad de äldre kvinnorna har.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka hur förmågan att berömma sig själv såg ut bland unga och äldre kvinnor. Frågeställningarna och hypoteserna var:

1. "Vilka faktorer påverkar förmågan att berömma sig själv?" Utifrån den tidigare forskningen skulle det vara rimligt att anta att kvinnor med höga prestationskrav på sig själva borde ha svårare att berömma sig själva än kvinnor med lägre krav på sig själva.
2. "Finns det en skillnad mellan yngre och äldre kvinnor, i förmågan att berömma sig själv?" Utifrån den tidigare forskningen skulle det å ena sidan kunna tänkas att de yngre kvinnorna skulle kunna ha lägre självkänsla än de äldre eftersom de inte haft lika lång tid som de äldre att lära känna sig själva. Å andra sidan skulle det kunna tänkas att de äldre kvinnorna skulle ha lägre självkänsla än de yngre eftersom de har omfattats av en mer traditionell kvinnoroll.

Metod

Deltagare

Deltagarna i studien var 10 individer, alla kvinnor, fem ålderspensionärer och fem gymnastiser. Deltagarna kom från samma stad, en mellanstor stad i Mellansverige. Deltagarna förvärvades genom ett tillgänglighetsurval. Inget bortfall skedde och ingen ersättning utgick till deltagarna i studien. Gymnastiserna var i åldern 17-19 år och pensionärerna var i åldern 65-87 år. Samtliga deltagarna var etniskt svenska.

Material

Intervjun utformades med frågor som var inriktade på hur kvinnorna såg på sig själva utifrån begreppen självkänsla, självförtroende och självberömmelse. Exempel på frågor var: "Har du lätt eller svårt för att berömma dig själv när du gjort något bra?" och "Tror du att kvinnor i allmänhet har lätt eller svårt för att berömma sig själva, varför tror du att det är så?" Det ingick även frågor om de ansåg att ålder förändrade förmågan att berömma sig själv och vad de trodde det berodde på. Som grund fanns en struktur med 24 frågor för pensionärerna och 24 frågor för gymnastiserna. Till största del var frågorna till gymnastiserna och pensionärerna lika men vissa frågor skilde sig åt, exempelvis frågan "Anser du att din självkänsla förändrats i takt med att du blivit äldre?" som ställdes till pensionärerna medan gymnastiserna istället fick frågan "Tror du att din självkänsla kommer att förändras i takt med att du blir äldre?" Sammanlagt bestod intervjuguiden av 15 frågor för gymnasiestudenterna och 16 frågor för pensionärerna.

Procedur

Information om studien sändes via e-post till en gymnasieskola i den aktuella staden samt till en pensionärsorganisation i samma stad. Syftet med studien förklarades i missivbrevet samt önskemål att komma i kontakt med de aktuella kvinnorna, gymnasieelever och pensionärer. Efter ett par dagar ringdes kontaktpersonerna på de aktuella organisationerna återigen upp då tid och plats för intervjun bestämdes. De fem intervjuerna med pensionärerna skedde under en kväll hemma hos en av pensionärerna, i ett avskilt rum, en intervjuperson i taget. De fem intervjuerna med gymnasieeleverna skedde under en dag på den aktuella gymnasieskolan, även de i ett enskilt rum samt en intervju i taget. I enlighet med Vetenskapsrådets etiska principer (2002) informerades deltagarna om konfidentialiteten samt frivilligheten och möjligheten att avbryta deltagandet i studien när som helst under intervjun. Deltagarna gavs också information om informerat samtycke. Inledningsvis togs tidsaspekten upp för att klargöra för deltagarna ungefär hur lång tid intervjun skulle ta. För att senare kunna transkribera intervjuerna spelades de in med hjälp av ett ljudinspelningsprogram i en telefon. Intervjuerna tog mellan 14 och 22 minuter och ingen ersättning utgick till deltagarna. Deltagarna erbjöds dock att ta del av de sammanställda resultaten i form av den färdiga uppsatsen.

Databearbetning

Intervjuerna har lyssnats igenom flertalet gånger, sedan transkriberats ordagrant. Intervjuerna transkriberades med hjälp av ett transkriberingsprogram och har sedan redovisats med hjälp av samtalsanalys (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuerna lästes igenom flertalet gånger för att få en inblick och för att se sammanhang. Därefter delades intervjuerna upp för att se olika teman och kategorier som intervjuerna hade gemensamt. Därefter har gemensamma teman försökt urskiljas. Transkriberingen blev sammanlagt 28 sidor. Intervjuerna raderades efter transkriberingarna var klara. Nedan följer resultatet av samtalsanalysen, där pensionärernas resultat alltid presenteras först och därefter gymnasiestudenternas resultat.

Resultat

Hur beskrevs begreppen självkänsla och självförtroende. Begreppet självkänsla uppfattas delvis olika av pensionärer och gymnasieelever, där pensionärerna beskriver självkänsla som självständighet, självbestämmande, nöjdhet och självinsikt. Respondent 5: ”Ja men att man tycker om sig själv för den man är, att man är nöjd ungefär”. Gymnasiestudenterna däremot beskriver självkänsla som hur man mår på insidan, vad man tycker om sig själv, nöjdhet, självkänedom och självbild. Respondent 9: ”att känna sig själv, ju mer självkänsla man har desto bättre mår man. Självkänsla är inåt”. Det framgår tydligt att pensionärer och gymnasiestudenter till viss del påminner om varandra när det kommer till att beskriva begreppet självkänsla. Självkänedom och självinsikt är begrepp som står nära varandra medan begrepp som självständighet skiljer sig något från övriga begrepp.

Tre av fem pensionärer anser att de har god eller väldigt god självkänsla medan övriga två anser att självkänslan är ”helt okej”. Respondent 5: ”Joo men den är väl ganska bra, det är ibland när livet inte är på topp som jag kan känna att den skulle kunna vara lite bättre kanske”. Tre av fem gymnasiestudenter anser att deras självkänsla inte är bra och att de skulle behöva jobba med den, medan de övriga två anser att deras självkänsla är god för det mesta men att den förändras beroende på vilken situation de är i. Respondent 8: ”Jag är nöjd med hur jag ser

ut och hur jag är och så bryr jag mig inte så mycket om vad andra tycker, fast ibland svajar den, när allt runtom är rörigt”.

Pensionärerna och gymnasieeleverna skiljer sig åt relativt stort när det kommer till hur individen anser att dennes självkänsla ser ut. Ingen av pensionärerna anser sig ha en dålig självkänsla medan hela tre av gymnasieeleverna ansåg sig ha en dålig självkänsla. Inte heller ansåg sig någon av gymnasiestudenterna ha en mycket god självkänsla medan flertalet av pensionärerna ansåg sig ha detta.

Självförtroende, som i denna resultatdel, enligt mig, är synonymt med prestationsbaserad självkänsla, uppfattas även det relativt lika av gymnasisterna och pensionärerna. Pensionärerna beskriver självförtroende som att kunna ta saker i egna händer, tro på sig själv, självkänedom och mod. Respondent 3: ”Självförtroende jaaa, jo att man måste tro att man kan saker och ting att det här klarar jag av. Hur besvärligt det än verkar och känns men jag ska klara av det ändå”. Respondent 2: ”Ja det tycker jag nästan lite går ihop med självkänslan, man känner ju sig själv när man har självkänsla. Självförtroende, ja att man tror på sig själv och det får man väl lov att göra”. Gymnasiestudenterna menar att självförtroende är trygghet, tron på sig själv, mod, hur man betar sig framför andra samt prestation. Respondent 8: ”Att våga göra saker, att göra saker som man inte brukar göra och som ligger utanför ens bekvämlighetszon”.

Begreppet självförtroende uppfattas relativt lika av pensionärer och gymnasiestudenter, båda grupperna beskriver självförtroende som mod och tro på sig själv. Pensionärerna framhåller dock ord som självkänedom medan studenterna använder ord som prestation. Gällande självförtroende anser fyra av fem pensionärer att de har ett gott självförtroende, en respondent anser att dennes självförtroende är ”ganska dåligt”. Respondent 3 belyste gott självförtroende genom att beskriva det som: ”Jag står för det jag säger och jag står för det jag gör. Jag kan ta tag i det jag tycker kan vara konstigt, ungefär som ska jag klara av det här”.

Samtliga fem gymnasiestudenter anser att deras självförtroende både är bra och dåligt och att självförtroendet mycket beror på i vilken situation studenterna befinner sig i. Respondent 7: ” När jag är med nya människor så är självförtroendet ganska lågt för man tror inte riktigt på sig själv och vågar inte vara sig själv men med folk jag känner så har jag ganska bra självförtroende och då vågar jag också mer”.

Gällande självförtroende är pensionärer och gymnasiestudenter ganska lika, hela fyra av fem pensionärer ansåg sig ha ett gott självförtroende medan samtliga gymnasiestudenter ansåg att deras självförtroende skiftar, ibland är det gott och ibland är det dåligt, allt beror på situationen de befinner sig i. Det framgår dock en tydlig skillnad i att fyra av fem pensionärer ansåg sig ha ett gott självförtroende oavsett situation.

Upplevelsen av förmågan att berömma sig själv. På frågan om individen har lätt eller svårt för att berömma sig själv, i sitt eget huvud, när denne gjort något bra svarar samtliga fem pensionärer att de alla har svårt för att berömma sig själva och att de är något de sällan gör. Respondent 5: ”Oj ja ganska svårt tror jag, det är inget jag gör så där hela tiden inte. Men ibland kan jag väl tycka att det och det gjorde jag bra och så men inget mer med det, absolut inte”. Det vanligaste svaret på varför pensionärerna inte vill berömma sig själva är för att de inte anser att de inte vill skryta om sig själva samt att det inte finns något bra för dem att berömma. På frågan hur det ser ut när hon berömmar sig själv, säger respondent 3: ”Jag tänker bara vad skönt att det är över och att jag klarade av det men inte så att jag tycker oj vad duktig jag har varit nu, nej så gör jag inte.” Respondent 1 svarar: ” Jag vet inte vad jag ska berömma mig själv för så jag gör aldrig det”. Tre av fem gymnasieungdomar anser att de vid vissa tillfällen har lätt att berömma sig själva medan två av fem anser att de har svårt att berömma sig själva, oavsett tillfälle. Respondent 10: ”Jag har svårt att berömma mig själv och

är ganska självkritisk. Jag vill hela tiden bli bättre och jag vill hela tiden vara bäst, det räcker inte att bara vara bra”. På frågan hur det ser ut när hon berömmar sig själv svarar respondent 7: ”Man känner sig lite stolt att man har lyckats, det är liksom en känsla bara”.

Det framträder en tydlig skillnad mellan pensionärer och gymnasiestudenter gällande självberöm då samtliga fem pensionärer ansåg sig ha svårt för att berömma sig själva medan tre av fem gymnasiestudenter ansåg att de hade lätt att berömma sig själva vid vissa tillfällen. Dock anser två av gymnasiestudenterna att de har svårt att berömma sig själva och att detta till stor del beror på att de är så pass självkritiska, något som kan kännas igen från pensionärerna som ansåg att de inte finns något hos dem att berömma.

Faktorer som påverkar förmågan att berömma sig själv

Tabell 1 sammanfattar vilka faktorer som påverkade kvinnornas förmåga att berömma sig själv. Gällande dessa faktorer, svarade pensionärerna att de måste prestera något, att de måste avsluta något de ansett vart jobbigt samt att de måste bestämma sig själva för att berömma sig själv. Respondent 5: ”Ja men det är om jag lyckats med nåt. Jag måste lyckas för annars finns det inte så mycket att berömma tycker jag”. På samma fråga svarade gymnasiestudenterna att de måste prestera något samt att de når upp till ett mål de satt upp för sig själva. Respondent 7: ”Ja om jag sätter upp mål över vad jag ska göra under dagen och om jag lyckas uppnå dem så kan jag berömma mig själv för att jag klarat dem”.

De faktorer som påverkar förmågan att berömma sig själv är ganska lika gällande pensionärer och gymnasiestudenter. Pensionärerna, likväl som studenterna, anser att de måste prestera för att kunna berömma sig själva. Dock kan en skillnad urskiljas: pensionärerna anser att de måste bestämma sig för att berömma sig själva, något som inte känns igen hos gymnasiestudenterna som däremot nämner mål som en faktor som påverkar förmågan att berömma sig själv.

Samtliga fem pensionärer anser att de har lättare att skälla på sig själva om de gjort något dåligt än det är att berömma sig själva när de gjort något bra. Samtliga pensionärer anser också att de ofta blir arga på sig själva om de gjort något de tycker är dåligt eller mindre bra. Respondent 4: ”Ja jag blir ju arg på mig själv och så svär jag åt mig själv och säger att det där var väldigt klantigt och sådär”.

Även samtliga gymnasiestudenter anser att de har lättare att skälla på sig själva om de gjort något dåligt än det är att berömma sig själva när de gjort något bra. Samtliga studenter anser också att de ofta blir arga på sig själva om de gjort något de anser är dåligt eller mindre bra. Respondent 9: ”Jag har väldigt lätt att bli arg på mig själv. Det handlar om att jag har väldigt höga krav på mig själv och jag tänker att jag inte duger och då vill jag gärna hitta fel. Det är mycket lättare att vara negativ mot sig själv än att vara positiv och jag vet inte riktigt varför”. I denna fråga är pensionärerna och gymnasiestudenterna helt lika i sina åsikter. Samtliga pensionärer, precis som samtliga gymnasiestudenter anser att de har lättare att skälla på sig själva än att berömma sig själva. Samtliga respondenter, pensionärer som gymnasiestudenter, menar också att de ofta blir arga på sig själva när de gjort något de själva inte är nöjda med.

Tabell 1		
<i>Förmågan att berömma sig själv</i>		
Tema	Kod	Exempel
Faktorer som skapar Mål självberöm	Nöjdhet	”Om man inte når ett mål som man sätt upp då blir man väl inte helt nöjd men om jag når målet då blir jag glad”.
	Bestämmdhet	”Ja nej jag tänker inte så utan har jag klarat av en sak då tänker jag det var skönt att jag klarade det här, men inte så att jag tycker nu var jag väldigt duktig, nej”.
	Andras beröm	”Jag bestämmer mig för att hitta nånting som jag gjort som är bra och då kan jag berömma mig själv i och med att jag bestämt mig för att jag ska göra det”.
Faktorer som hindrar Jantelagen självberöm		”Att jag känner mig behövd och att andra ger mig beröm”.
		”Ja men inte ska man gå runt och skryta om sig själv och tycka att man är för mer än andra, nej det har jag lärt mig att man aldrig ska vara bäst eller nöjd eller så”.
	Brist på självkänsla	”Det hänger väl ihop med självkänslan att man ser ner lite på sig själv och om nåt går dåligt ja då ser man ner på sig själv ännu mer”.
	Krav	”Jag har svårt att berömma mig själv och är ganska självkritisk. Jag vill hela tiden bli bättre och jag vill hela tiden vara bäst, det räcker inte att bara vara bra”.
	Brist på andras beröm	”Får jag inget beröm från andra berömmer jag inte mig själv”.

Påverkar åldern självkänsla och förmågan att berömma sig själv? Tre av fem pensionärer anser att deras självkänsla har blivit bättre och utvecklats på ett positivt sätt i takt med att de har blivit äldre medan övriga två anser att deras självkänsla alltid sett ut på samma sätt. På frågan varför hon anser att hennes självkänsla blivit bättre med åren beskriver respondent 4: ”Ja man får en massa livserfarenhet och man är ju med om saker genom livet som stärker en eller bryter ner en och jag tycker att det är mycket som har stärkt mig i livet”.

Samtliga fem gymnasiestudenter tror att deras självkänsla kommer förbättras i en positiv riktning i takt med att de blir äldre. Respondent 6: ”Jag tror och hoppas att den kommer bli bättre. För ju äldre man blir desto mer lär man sig att man inte behöver ta åt sig eller det är vad jag har hört i alla fall och som jag har upplevt det. När jag var liten då tog jag åt mig allting men nu börjar det avta mer och mer och man behöver inte känna lika stor press från andra utan man har mer eget ansvar över sitt liv”.

Trots att denna fråga inte är ställd på samma sätt till pensionärerna som till gymnasiestudenterna framträder det vissa likheter. Tre av fem pensionärer anser att deras självkänsla blivit bättre i takt med att de blivit äldre, något som samtliga gymnasiestudenter tror att deras självkänsla ska bli i takt med att de blir äldre. Resultaten visade dock att två av fem pensionärer anser att deras självkänsla vart densamma oavsett ålder och att den, enligt pensionären i fråga, inte påverkats av åldrandet. Mot bakgrund av detta kan det antas att en högre ålder inte alltid leder till en bättre självkänsla.

Tre av fem pensionärer anser att deras förmåga att berömma sig själva inte har förändrats i takt med att de har blivit äldre. Av dessa tre respondenter är det två som anser att deras självkänsla blivit bättre i takt med åldrandet och en som anser att självkänslan, precis som förmågan att berömma sig själv alltid vart densamma. En anledning till varför dessa två respondenter som anser att de utvecklats bättre självkänsla men inte utvecklat förmågan att berömma sig själv kan vara jantelagen. Det är okej att vara nöjd med sig själv men personen i fråga ska inte gå runt och anse sig vara bättre än andra och bör därför inte heller berömma sig själv. En respondent anser att hon har blivit sämre på att berömma sig i takt med att hon har blivit äldre. Respondent 1: ”Ja mer förr för då jobbade man ju mer och ja, man gjorde ju mer grejer och då hann man mer 4-5 gånger så mycket mer än vad man gör idag på samma tid så då fanns det en anledning att berömma sig själv”, medan en respondent anser att hon har blivit bättre på att berömma sig själv i takt med åldern. Respondent 4: ”Ja den har blivit bättre för jag har läst mycket böcker och så om såna här saker de senaste åren och där står mycket om sånt och jag har försökt ta till mig det och det tror jag inte har så mycket med åldrandet att göra”.

Samtliga gymnasiestudenter tror att deras förmåga att berömma sig själva kommer att förändras och förbättras i takt med att de blir äldre. Respondent 6: ”Ja jag tror att den förmågan kommer förbättras för man ser väl saker i nya perspektiv, nya erfarenheter, man kanske tänker att man inte måste göra allting bra hela tiden och om man gör nånting så lägger man extra märke till det. Det blir väl att man försöker ta bort det dåliga och utbyter det till nånting bra”. Denna fråga ställdes inte heller på samma sätt till pensionärerna som till gymnasieeleverna och här kan det också märkas en tydlig skillnad mellan pensionärernas och gymnasieelevernas svar. Samtliga fem gymnasieelever tror och anser att deras förmåga att berömma sig själva kommer att förbättras i takt med att de blir äldre medan bara en av pensionärerna anser att dennes självkänsla gjorts. En av pensionärerna anser till och med att dennes självkänsla blivit sämre i takt med att hon blivit äldre medan övriga tre anser att förmågan att berömma sig själva sett likadan ut oavsett ålder.

Generationsskillnader i synen på självkänsla. Samtliga fem pensionärer tror att unga idag har bättre självkänsla än vad unga hade på ”deras tid”. Respondent 4: ”De har bättre

självkänsla, dels därför att vår generation som föräldrar har haft en helt annan syn på våra barn än vad mina föräldrar hade. Jag har alltid sagt till min dotter att hon har varit duktig och gjort saker bra och sånt mycket, mycket mer än vad mina föräldrar gjorde mot mig och sen lär man sig mycket i skolan nu för tiden". Fyra av fem gymnasiestudenter tror att äldre människor, i allmänhet, har bättre självkänsla än unga människor i allmänhet. Respondent 6: "Jag tror att det har att göra med all stress och press och alla krav man ska leva upp till för det blir ganska jobbigt och när man blir äldre tror jag att man släpper det på ett annat sätt än vad man kan göra när man är ung, för när man är ung så förstoras allting upp till tusen. Man blir mer självständig när man blir äldre och man förstår att man inte behöver all den här stressen och pressen för att komma vidare i livet". En av gymnasiestudenterna tror att självkänsla är individuellt och att den inte påverkas av ålder.

Frågan om skillnader i ålder gällande självkänsla ställdes inte på samma sätt till pensionärerna som till gymnasiestudenterna. Pensionärerna och gymnasiestudenterna skiljer sig åt rejält i svaren gällande skillnader i självkänsla mellan generationer. Hela fyra av fem gymnasieelever anser att äldre människor i allmänhet har bättre självkänsla än vad unga människor i allmänhet har, vilket gymnasieeleverna tror beror på den press och de krav som finns bland unga människor i samhället idag. En av gymnasieeleverna anser dock att självkänsla och ålder inte har något samband och att självkänslanivån istället är individuell och skiljer sig från person till person. Alla pensionärer anser att unga idag har bättre självkänsla än vad unga hade på "deras tid", något pensionärerna tror beror på skillnaden i uppfostran, då gentemot nu.

Har förmågan att berömma sig själv att göra med kön? Fyra av fem pensionärer tror att kvinnor, i allmänhet, har svårare än män att berömma sig själva medan respondent 10 uttrycker sig på följande sätt: "Jag tror att det är ungefär lika för alla, jag tror att det mer handlar om individen, det är inte könet som avgör utan mer uppväxt och uppfostran. Man får det med sig från vaggan och jag fick inte med mig något självförtroende och det fanns inte alls för mig". Respondent 2 uttrycker: "Jag tror att män har lättare för det eftersom de kan vara riktigt stöddiga och typiska stöddputtar och de hävdar sig också mycket mer än vad kvinnor gör". Samtliga fem gymnasiestudenter anser att kvinnor, i allmänhet, har svårare än män att berömma sig själva. Respondent 8: "Jag tror att kvinnor har svårare eftersom kvinnor vill ha mer bekräftelse än killar och tjejer har mycket mer känslor än killar. Jag tror att det är så oavsett hur gammal man är och det beror på att killar har varit högre i rang än tjejer mycket längre och får bättre lön och allting sånt".

Gällande kön och förmåga att berömma sig själv tänker gymnasieelever och pensionärer väldigt lika. Fyra av fem pensionärer och samtliga gymnasieelever i studien anser att kvinnor i allmänhet har svårare än män att berömma sig själva. Både pensionärerna och gymnasieeleverna anser att män i allmänhet hävdar sig mer än kvinnor och att det kan vara en av anledningarna till att de också har lättare att berömma sig själva. En pensionär anser dock att könet inte avgör när det kommer till förmåga att berömma sig själv och att det istället är uppfostran som avgör.

Diskussion

Syftet med denna studie var att ta reda på om det finns någon skillnad bland kvinnor mellan generationer när det kommer till självkänsla och förmåga att berömma sig själv. Syftet var också att ta reda på vilka faktorer som man uppfattar påverkar förmågan att berömma sig själv.

Självförtroende och självkänsla definierades relativt lika av pensionärer och studenter. Flera respondenter uttryckte självkänsla som ”inåt” och självförtroende som ”utåt” och prestation. Detta känns igen från Forsman och Johnson (1996) som skriver om bas- och förvärvad självkänsla. Bassjälvkänsla kan, på samma sätt som respondenterna anger, uppfattas som mer inåt medan förvärvad självkänsla kan uppfattas som mer utåt och som uppkommer av prestation, precis som många av respondenterna uttryckte. Forsman och Johnson menar också att nivån på dessa två typer av självkänsla avgör hur individen ser på sig själv, något som respondenterna också talade om. Respondenterna menade att självkänsla och självförtroende hänger ihop och att ju bättre självkänslan och självförtroendet är, desto bättre mår individen. Enligt Johnson och Forsman (1995), berörs människor med hög bas- och förvärvad självkänsla inte så mycket av vad andra tycker. Detta kom fram hos vissa av gymnasiestudenterna som sa att de, vid vissa tillfällen har lätt för att berömma sig själva. Med Johnson och Forsman som utgångspunkt kan vi då dra slutsatsen att de gymnasiestudenter som deltog i studien bör ha en någorlunda god bas- och förvärvad självkänsla eftersom det, enligt författarna, krävs för att överhuvudtaget kunna berömma sig själv.

De pensionärer som däremot uttryckte sig exempelvis som att det inte finns något att berömma hos dem skulle kunna tyda på låg bassjälvkänsla. En alternativ förklaring skulle kunna vara att pensionärerna i denna studie kan ha känt att de inte ville prata om sig själva i alltför positiv bemärkelse eftersom att andra då kunde uppfatta dem som skrytsamma. Speer (2012) menar att människor som provat att berömma sig själva kan få en negativ upplevelse av självberöm då individen känner att den skryter om sig själv inför andra. Att ett av de vanligaste svaren bland pensionärerna på frågan varför de inte berömmar sig själva var att de inte vill skryta om sig själva, att ”man inte ska tro att man är något” tyder på att denna förklaring verkar mer rimlig. Precis som pensionärerna angav, vill de inte tala för väl om sig själva, detta kan tänkas bero på den så kallade jantelagen som länge funnits i Sverige, man ska inte tro att man är något. Vad gäller gymnasisterna, var det dock tre av fem studenter som ansåg att de hade lätt för att berömma sig själva vid vissa tillfällen. En slutsats av detta skulle vara att jantelagen är på väg bort och att den möjligtvis kommer att försvinna hos kommande generationer. Det kan också tänkas att jantelagen hänger ihop med de könsroller som finns i samhället där kvinnor inte ska sticka ut eller ta för mycket plats. Det är möjligt att de äldre kvinnorna i denna studie starkare påverkas av de traditionella könsrollerna än vad de yngre kvinnorna i denna studie gör. Pensionärerna i denna studie pratade mycket om att synen på uppfostran i Sverige har förändrats över åren. När de var yngre och uppfostrades av sina föräldrar så var inte beröm så viktigt och föräldrarna framhävde inte gärna sina barn. Idag kan vi se att detta förändras, många barn lär sig tidigt att ta för sig i livet. Att berömma barn uppmanas även av forskare, till exempel menar Zentall och Morris (2012) att ett uttänkt beröm från vuxna till barn, istället för ett allmänt beröm, utvecklar barnet i en positiv riktning, då barnet får lättare att hantera motgångar i livet samt utvecklar en förmåga att berömma sig själv. Gällande synen på uppfostran kan vi se en tydlig skillnad mellan pensionärer och gymnasiestudenter där uppfostran verkar ha gått i en riktning där föräldrarna nu för tiden ska berömma sina barn på ett annat sätt än vad som gjorts i tidigare generationer. Detta borde över tid göra att barnen idag lär sig att berömma sig själva i högre utsträckning jämfört med tidigare.

Vad gäller förmåga att berömma sig själv menade både pensionärer och gymnasiestudenter om att de måste kunna prestera något, eller nå upp till tidigare uppsatta mål för att, om någonsin, kunna berömma sig själva. I denna studie uppgav gymnasiestudenterna bland annat att de har svårt att berömma sig själva, detta på grund av att de hade så höga krav på sig själva. Enligt Cunha et al. (2012) gör en bristande självacceptans att risken för att utveckla

prestationsångest ökar. Scott (2007) menar att det finns ett tydligt samband mellan perfektionism och ovillkorlig självacceptans, vilket i sin tur kan leda till depression. Även intervjuerna i denna studie visade att oavsett ålder, om individen sätter för höga mål och har för höga krav på sig själv så minskar förmågan att kunna berömma sig själv, vilket är i linje med ovannämnd forskning.

Vad gäller frågan om ålder kan påverka självkänslan och förmågan att berömma sig själv och i så fall hur, svarade samtliga gymnasiestudenter att de trodde att deras självkänsla kommer att förbättras i takt med att de blir äldre. Vidare, nästan alla gymnasiestudenter trodde att äldre människor, i allmänhet, har bättre självkänsla än yngre människor. Denna bild bekräftades av vissa av pensionärerna i studien som ansåg att deras självkänsla blivit bättre i takt med att de blivit äldre. Anledningen till detta är bland annat vad personen varit med om och upplevt i livet. Thompson och Waltz (2008) pratar om självkännedom och att de individer som känner sig själva också lättare accepterar vem de är och i och med det skapar en bättre självkänsla. Med bakgrund av både intervjuer och tidigare forskning kan vi anta att äldre människor har en bättre självkännedom, de vet vilka de är i större utsträckning än unga människor och i och med det bör de rimligtvis också ha en bättre självkänsla. Det intressanta är dock att detta inte gällde alla pensionärer i studien, en del pensionärer uppgav att deras självkänsla inte förändrats i takt med att de åldrats. De pensionärer som ansåg att deras självkänsla inte förändrats i takt med att de åldrats ansåg också att deras självkänsla var god. En anledning till att dessa pensionärer inte ansåg att deras självkänsla inte förändrats kan vara just detta, att de alltid har haft en god självkänsla. En annan förklaring kan vara att pensionärerna i fråga kommer från en generation där man inte funderar så mycket på sin självkänsla och att intervjufrågorna gällande det ämnet var svåra att svara på. Hade samma fråga ställts ett par veckor senare, så att respondenten haft tid att fundera på sin självkänsla hade svaret kanske sett annorlunda ut.

Vad gäller frågan om förmågan att berömma sig själv har att göra med kön så ansåg flertalet av respondenterna att kvinnor i allmänhet, har svårare att berömma sig själva i jämförelse med män. Respondenterna trodde att detta bland annat beror på uppfostran och att män alltid har haft en större makt i samhället än vad kvinnor haft. Kling et al. (1999) har visat, precis som respondenterna anser, att män faktiskt har bättre självkänsla än kvinnor, dock var denna skillnad liten. I Sverige mår flickor på gymnasiet sämre än pojkar i samma ålder (Statistiska centralbyrån, 2012). Detta kan, precis som gymnasiestudenterna i denna studie nämner, bero på de krav som finns i samhället, som är särskilt riktade mot unga kvinnor. Unga kvinnor ska vara duktiga i skolan, se bra ut och vara populär bland sina vänner, en kombination som kan vara relativt svår att lyckas med. Det kan antas att dessa krav leder till en oerhörd stress hos de unga kvinnorna, vilket i sin tur gör att de unga kvinnorna mår ännu sämre. Med bakgrund av dessa krav som alltför ofta är för höga för att kunna lyckas med kan det vara svårt att berömma sig själv eftersom att man aldrig når upp till kraven.

Eftersom att alla dessa krav på kvinnor finns kan det vara så att kvinnor faktiskt har svårare att berömma sig själva i jämförelse med män. Det ska dock uppmärksammas att svaren som uppkommer i denna fråga inte är ett faktiskt resultat eftersom studien enbart genomförts med kvinnor. Svaret är baserat på hur kvinnorna i studien upplever kön i förhållande till förmågan att berömma sig själv.

Vad gäller trovärdigheten, reliabiliteten, i denna studie så kan den bedömmas vara god. Under intervjuerna har tydliga frågor ställts och intervjupersonerna har låtit tala till punkt. Även kritiska frågor har ställts för att öka tillförlitligheten och giltigheten i intervjupersonens svar. Intervjupersonerna har även blivit ombedda att utveckla sina svar för att undvika missförstånd i tolkningen. Resultatet i denna studie är i linje med annan forskning på området,

vilket tyder på intern validitet. Studiens externa validitet, är dock inte så stor. Enbart 10 respondenter har deltagit i undersökningen, deltagarna är från Sverige och dessutom från enbart en stad, en pensionärsorganisation och en gymnasieskola. En vidare begränsning i denna studie är att gymnasierespondenterna hade en åldersspridning på två år medan pensionärsrespondenterna hade en åldersspridning på 22 år. Detta gör att pensionärerna i princip kommer från olika generationer, trots att de alla är pensionärer, vilket gör det svårt att generalisera resultaten. För att förbättra den externa validiteten bör denna studie genomföras på fler individer med större spridning gällande både städer, organisationer och skolor samt på eventuellt på en mer homogen pensionärgrupp. Andra tillkortakommanden i studien kan vara social önskvärdhet. Med bakgrund av jantelagen kan individerna i studien ha vart återhållssamma med hur mycket de egentligen tycker om sig själva, allt för att inte framstå som egocentrisk eller narcissistisk. Det kan även vara så att vissa i studien inte vill ange hur dålig deras självkänsla egentligen är och därför uttrycker sig på ett sätt som inte helt stämmer med vad respondenten egentligen känner. Då syftet med studien var att undersöka hur förmågan att berömma sig själv såg ut hos kvinnor kan de individer som ansåg att de inte hade något att tillföra i detta ämne låtit bli att delta, de med allra lägst självkänsla exempelvis. I framtiden skulle en liknande studie vara intressant att göra, dock med fler deltagare och mindre åldersspridning. Eftersom självkänsla och självberömmelse är relativt komplexa ämnen så hade det i framtiden vart intressant att göra en kombination av en kvalitativ intervjustudie tillsammans med en kvantitativ studie. Denna studie är enbart gjord på kvinnor och en liknande studie gjord på män skulle kunna bidra till värdefull kunskap inom området.

Referenser

- Brummelman, E., Thomaes, S., Overbeek, G., Orobio de Castro, B., van den Hout, M. A., & Bushman, B. J. (2013). On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem. *Journal of Experimental Psychology: General*, doi:10.1037/a0031917
- Cunha, M., & Paiva, M. (2012). Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 533-543. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38864
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 1-15. doi:10.1111/j.1467-9450.1996.tb00635.x
- Hulme, N., Hirsch, C., & Stopa, L. (2012). Images of the self and self-esteem: Do positive self-images improve self-esteem in social anxiety? *Cognitive Behaviour Therapy*, 41, 163-173. doi:10.1080/16506073.2012.664557
- Johnson, M., & Forsman, L. (1995). Competence strivings and self-esteem: An experimental study. *Personality and Individual Differences*, 19, 417-430. doi:10.1016/0191-8869(95)00081-G
- Kling, K. C., Hyde, J., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500. doi:10.1037/0033-2909.125.4.470
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (andra uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kowalski, R., & Westen, D. (2009). *Psychology* (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *13*, 483-489. doi:10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x
- Owen, D. J., Slep, A. S., & Heyman, R. E. (2012). The effect of praise, positive nonverbal response, reprimand, and negative nonverbal response on child compliance: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *15*, 364-385. doi:10.1007/s10567-012-0120-0
- Rabinovich, A., Morton, T. A., Crook, M., & Travers, C. (2012). Let another praise you? The effects of source and attributional content on responses to group-directed praise. *British Journal of Social Psychology*, *51*.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, FL: Krieger.
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *25*, 35-64. doi:10.1007/s10942-006-0032-3
- Speer, S. A. (2012). The interactional organization of self-praise: Epistemics, preference organization, and implications for identity research. *Social Psychology Quarterly*, *75*, 52-79. doi:10.1177/0190272511432939
- Statistiska centralbyrån. (2012). *Levnadsförhållanden Barns hälsa. Olika befolkningsgrupper efter kön. Andelar i procent. År 2008-2009-2010-2011*. Hämtad från <http://www.scb.se>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *26*, 119-126. doi:10.1007/s10942-007-0059-
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Zentall, S. R., & Morris, B. J. (2012). A critical eye: Praise directed toward traits increases children's eye fixations on errors and decreases motivation. *Psychonomic Bulletin & Review*, *19*, 1073-1077. doi:10.3758/s13423-012-0294-y