

Att stärka barns självkänsla i daghems -och skolmiljö

Härus Charlotta

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5729
Författare:	Charlotta Härus
Arbetets namn:	Att stärka barns självkänsla i daghems -och skolmiljö.
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Uppdragsgivare:	Stationens barn r.f. /Aseman lapset r.y.
<p>Sammandrag:</p> <p>Självkänsla innebär att vara medveten om den egna personlighetens värde och att känna sig värdefull som människa. Självkänslan innefattar självacceptans och självrespekt och är en grundegenskap som kan vara hög eller låg. Den säger oss vad eller hur vi är. Självkänslan är även en viktig faktor för den psykiska hälsan. Examensarbetets syftet är att belysa och undersöka olika metoder med vilka man kan stärka barns självkänsla. Ålderskategorin är 5-16 år. Frågeställningen som examensarbetet försöker svara på är: Med hjälp av vilka metoder kan man stärka barns självkänsla? Den teoretiska referensramen för arbetet utgörs av empowerment teorin ur ett socialpedagogiskt perspektiv. Arbetet är en litteraturstudie bestående av nio vetenskapliga artiklar som analyserats med hjälp av en innehållsanalys, vilken delat in resultatet i olika teman och kategorier. Resultatet är brett och utgörs av fem olika kategorier. Resultatet visar att självkänslan kan stärkas på följande sätt: Genom olika förebyggande interventionsprogram samt genom sport och träning och främst genom lagsport samt genom att ha en god uppfattning om sin fysiska och atletiska kompetens. Genom beröm som ges på rätt sätt samt genom personifierade konstverk som barnen gjort själva och som hängt upp i klassrummet. Och även genom musiklektioner. Resultatet av mitt arbete kan användas både i daghems -och skolmiljö och kan även ge inspiration till att ta i bruk FRIENDS-programmet.</p>	
Nyckelord:	självkänsla, FRIENDS-programmet, förebyggande program, beröm, sport, personifiering av miljön, musiklektioner, barn och unga, Stationens barn r.f
Sidantal:	62
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	27.2.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	5729
Author:	Charlotta Härus
Title:	To strengthen children's self-esteem in daycare -and school environment
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Commissioned by:	Aseman lapset r.y
<p>Abstract:</p> <p>Self-esteem means being aware of one's own personality's value and to feel valuable as a person. The self-esteem includes self-acceptance and self-respect and is a property that can be high or low. It tells us what or how we are. Self-esteem is also an important factor for mental health. The thesis aims to highlight and examine the different methods that can strengthen children's self-esteem aged 5-16 years. The question which the thesis is trying to answer is: With what methods can you enhance children's self-esteem? The theoretical framework for the work consists of the empowerment theory from a social pedagogical perspective. The work is a literature study of nine scientific articles analyzed using a content analysis, which divided the results into different themes and categories. The result is wide and consists of five different categories. The results show that self-esteem can be strengthened in the following ways: Through a variety of preventive intervention programs, through sports and exercise, and primarily through team sports and by having a good sport self-concept. By praise given in the right way and through personalized artwork that the children made themselves and hung up in the classroom. And through music lessons. The results of my work can be used both in daycare -and school environment and can also provide inspiration to adopt the FRIENDS program.</p>	
Keywords:	self-esteem, FRIENDS-program, intervention programs, praise, sport, environmental personalization, music lessons, children and youth, Aseman lapset r.y
Number of pages:	62
Language:	Swedish
Date of acceptance:	27.2.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	5729
Tekijä:	Charlotta Härus
Työn nimi:	Vahvistaa lapsen itsetunto päiväkotij- ja kouluympäristössä
Työn ohjaaja (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Toimeksiantaja:	Aseman lapset r.y.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Itsetuntoon liittyy tietoisuus oman persoonallisuuden arvon sekä tuntee itsensä arvokkaaksi. Itsetuntoon kuuluu itsensä hyväksyminen ja itsekunnioitusta. Se on ominaisuus, joka voi olla korkea tai matala. Se kertoo meille mitä ja miten me olemme. Itsetunto on myös tärkeä tekijä mielenterveydelle. Työssä pyritään tuomaan esiin ja tutkia eri menetelmiä, joilla voidaan vahvistaa 5-16 ikäisiä lapsien itsetuntoa. Kysymys, johon opinnäytetyö yrittää vastata on: Millä menetelmillä voidaan vahvistaa lapsen itsetuntoa? Teoreettisena viitekehyksenä on käytetty voimaantumisen teoriaa sosiaalisesta pedagogisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus ja analyysi menetelmänä on käytetty sisältöanalyysia. Sisältöanalyysin avulla jaetaan tulokset eri teemoihin ja luokkiin. Tulos on laaja ja sisältää viisi eri luokkaa. Tulokset osoittavat, että itsetunto voidaan vahvistaa seuraavin tavoin: Erilaisilla ennaltaehkäisevillä ohjelmilla sekä liikunnan kautta, ja ensisijaisesti joukkuelajeissa ja mikäli on hyvä käsitys itsestään urheilun alueella. Kehun kautta jos se annetaan oikealla tavalla sekä lapsen itse tekemä henkilökohtaisen taiteen kautta, mikä ripustetaan luokkahuoneessa. Ja myös musiikkioppituntien kautta. Tulokset työstäni voidaan käyttää sekä päivähoito -ja kouluympäristössä sekä voi inspiroida ottamaan FRIENDS ohjelman käyttöön.</p>	
Avainsanat:	itsetunto, FRIENDS-ohjelma, ennaltaehkäiseviä ohjelmia, kehu, liikunta, henkilökohtainen luokkaympäristö, musiikkioppitunnit, lapset ja nuoret, Aseman lapset r.y.
Sivumäärä:	62
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	27.2.2017

INNEHÅLL

1	Inledning	7
1.1	Syfte, frågeställning och avgränsning	8
1.2	Arbetslivsrelevans	8
2	Barns självkänsla som bakgrund.....	9
2.1	Definitioner	10
2.2	Teorier om självkänslan	11
2.3	Att mäta självkänslan	13
2.4	Låg självkänsla och skam	14
3	Tidigare forskning	16
4	Empowerment som teoretisk referensram	21
5	Genomförandet av studien	23
5.1	Litteraturstudie.....	23
5.2	Datainsamling.....	25
5.3	Val av artiklar.....	27
5.4	Innehållsanalys.....	28
5.5	Etik i litteraturstudier	29
6	Resultat.....	29
6.1	Berömma på ett sätt som stärker självkänslan	30
6.1.1	<i>Att ge beröm åt barn med låg självkänsla</i>	<i>30</i>
6.1.2	<i>Skam som en riskfaktor.....</i>	<i>31</i>
6.1.3	<i>Uppblåst beröm påverkar sökandet efter utmaningar</i>	<i>31</i>
6.2	Sport och träning påverkar självkänslan	32
6.2.1	<i>Träning i natur –och stadsmiljö</i>	<i>31</i>
6.2.2	<i>”Sport self-concept” leder till självkänsla</i>	<i>31</i>
6.3	Förebyggande program.....	34
6.3.1	<i>Self-esteem enhancement program höjer den allmänna och sociala självkänslan.....</i>	<i>31</i>
6.3.2	<i>Girls on the Go! – En hjälp till självhjälp.....</i>	<i>31</i>
6.3.3	<i>Självförståelse och goda relationer stärker självkänslan</i>	<i>31</i>
6.4	Personifierad konst i klassrummet stärker självkänslan.....	33
6.5	Musiklektioner stabiliserar självkänslan	34
7	Analys.....	39

7.1	Empowerment	39
7.2	Barns självkänsla	42
7.3	Tidigare forskning	44
8	Diskussion	47
8.1	Metoddiskussion	47
8.2	Resultatdiskussion	48
8.3	Förslag på vidare forskning	53
	Källor	54
	Bilaga 1. Sökprocessen	57
	Bilaga 2. Presentation av inkluderade artiklar	57
	Bilaga 3. Innehållsanalys	61

1 INLEDNING

I mitt examensarbete har jag valt att fokusera på självkänsla och dess betydelse för den psykiska hälsan hos barn. De flesta barn tillbringar en stor del av tiden på daghem eller i skola. Därför anser jag att det är viktigt att det finns kunskap hos pedagoger gällande självkänsla och sambandet med den psykiska hälsan.

Depression är ett tillstånd som ökar allt mer i västvärlden och som till och med kan förekomma hos små barn. Depression anses av många forskare vara nära förknippat med en låg självkänsla eftersom den låga självkänslan utgör en grogrund för depression. Kliniska psykologer har i alla tider förknippat upprepade depressioner med låg självkänsla. Däremot är det inte alltid självklart om den låga självkänslan kom före depressionen eller tvärtom, eftersom även självkänslan kan försämrats till följd av t.ex. sjukskrivning eller social isolering som kan förekomma vid depression. Men klart är att de med låg självkänsla drabbas oftare av depression än de med hög självkänsla. En god självkänsla skyddar individen mot känslor av hopplöshet och hjälplöshet som oftast förknippas med depression. (Johnson 2003 s. 106-107)

Detta examensarbete skriver jag för ett projekt som kallas FRIENDS. FRIENDS är ett program som främjar psykiskt välmående och förebygger ångest och depression hos barn och ungdomar. Genom programmet får man hjälp med att känna igen och hantera känslor, lära sig använda positiva tankemodeller och lära sig hur man hanterat motgångar och besvikelser. Programmet stärker även självkänslan, självbilden och självförtroendet. (Barrett 2015 s.114)

Ångestkänslor under barndomen är en vanlig riskfaktor för att senare i livet insjukna i depression. De barn som upplever stark ångest kommer med stor sannolikhet också som vuxna att lida av ångest. FRIENDS programmet fungerar som tidigt ingripande och som en förebyggande åtgärd för att mentala problem inte skall behöva uppstå. Det har bevisats att program som är inriktade på förebyggande arbete har kunnat motverka att barn insjuknar i ångeststörningar. Dessutom är program av dessa slag ekonomiskt lönsamma för att de under en kort tidsperiod når en stor grupp människor och kan

minska behovet av professionell hjälp i framtiden, vilket minskar kostnaderna. (Barrett 2015 s.8-9)

FRIENDS programmet baseras på vetenskaplig forskning och har godkänts av världshälsoorganisationen WHO som rekommenderar programmet (Barrett 2015 s.104). Programmet består av tio träffar där man arbetar med olika teman varje gång. Ledaren som leder programmet måste gå en ledarutbildning. Ledarutbildningen passar för personer som jobbar inom hälso -och socialsektorn, t.ex. lärare, barnträdgårdslärare, skolkuratorer, psykologer och socialarbetare. Varje barn får en egen handbok att jobba med under programmets gång och gör olika övningar och uppgifter. Programmet är utarbetat för barn och ungdomar i olika åldrar.

1.1 Syfte, frågeställning och avgränsning

Examensarbetets syftet är att belysa och undersöka olika metoder som kan stärka barns självkänsla för att professionella som jobbar med barn skall få kunskap om dessa metoder.

Frågeställningen som examensarbetet försöker svara på är:

Med hjälp av vilka metoder kan man stärka barns självkänsla?

Jag har försökt avgränsa arbetet så att det skall handla om självkänsla och inte andra begrepp som ligger nära, som t.ex. självförtroende och självbild. Jag har valt att fokusera på daghems -och skolmiljö för barn upp till 16 år.

1.2 Arbetslivsrelevans

Efter att jag själv jobbat en del på daghem har jag märkt att lärandet gällande förmågor, rutiner och regler står i fokus medan barnens känslor och den känslomässiga utvecklingen kan hamna i skymundan. Fokus i dagens samhälle ligger mycket på att man skall lära sig, prestera och vara duktig. Jag började fundera över hur detta påverkar barnens psykiska hälsa, framför allt deras självkänsla och

självförtroende. Jag skulle vilja se daghem och skola som en plats där barnen får utrymme att hitta sig själva, att hantera och uttrycka sina känslor, hitta sina talanger, bli sedda och få uppmuntran. En plats som helt enkelt ger deras självkänsla näring. Detta arbete kan bidra till att professionella tar mer hänsyn till barnens psykiska hälsa samt förstår vilken roll självkänslan har. Professionella som jobbar med barn har ett ypperligt tillfälle att påverka barns självkänsla samt det psykiska välmåendet. Det kan bidra till att man allt mer tar hänsyn till stärkandet och utvecklandet av självkänslan. De professionella kan också få en ny förståelse för förebyggandet av psykisk ohälsa och ta i bruk FRIENDS-programmet.

Utbildningsstyrelsen, som är ett sakkunnigt ämbetsverk för småbarnspedagogiken, gör upp och beslutar om grunderna för planen för småbarnsfostran. I "varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016" nämns flera mål för småbarnsfostran. Till målen hör bl.a. att främja barnets hälsa och välmående, garantera en trygg miljö samt att ha en respektfull inställning till barnet. Till uppgiften hör att skydda och främja barnets rätt till en trygg och god barndom. Varje barn är unikt och värdefullt och har rätt att bli sedd, hörd och förstådd. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.15,19)

Utgående från grunderna utarbetas de lokala planerna för småbarnspedagogik. Uleåborgs stad har även gett ut en egen plan för småbarnsfostran där det i ett delkapitel beskrivs hur man kan stärka barnets självkänsla. Pedagogens betydelse för uppbyggandet av självkänslan framhävs eftersom barnet tillbringar en stor del av dagen på daghemmet. Utgångspunkten för stärkandet av barnets självkänsla är att pedagogen är intresserad av barnet. Att uppmärksamma barnet och ge ett varmt mottagande när barnet kommer till daghemmet på morgonen, smågruppsverksamhet för att barnet lättare skall bli sett samt en lugn, rofylld vardag som utgår från barnen är några exempel som tas upp. (Eväsrepun varhaiskasvatussuunnitelma 2014 s.11)

2 BARNES SJÄVKÄNSLA SOM BAKGRUND

I det här kapitlet skriver jag allmänt om barns självkänsla. Jag redogör för olika definitioner av självkänsla och tar upp olika teorier som finns angående självkänsla. Jag

tar även upp olika mätinstrument som man kan mäta självkänsla med. Till sist behandlar jag låg självkänsla och skam.

2.1 Definitioner

Det finns olika typer av definitioner och begrepp gällande självet och jaget. *Självkänsla* handlar om hur man värderar sig själv och hur man förhåller sig till sig själv rent känslomässigt. Det handlar också om hur man känner tillit och tillfredsställelse till sig själv. Självkänslan innefattar självacceptans och självrespekt och är en grundegenskap som kan vara hög eller låg. Den säger oss vad eller hur vi är. *Självbilden* handlar om faktamässig information om oss själva. Självbilden kan vara positiv eller negativ. *Självförtroende* syftar på vad vi gör och om ens förmåga på ett visst område. Självförtroendet är en mer föränderlig del av självet och även situationsbunden. *Självssäkerhet* handlar om en attityd som man kan använda sig av i sociala sammanhang. (Johnson 2003 s. 15-16)

Johnson menar att det finns två olika kategorier av självkänsla. Den inre självkänslan (emotionellt baserad) svarar på frågan ”vem är jag?” Den ges utifrån föräldrarnas bekräftelse men även av intrapsykiska processer. Den består av en inbyggd uppsättning av trygghet, självuppskattning och stabilitet som senare i livet skyddar och motiverar individen. Den inre självkänslan är nära förknippad med jagets och identitetens utveckling och har på så vis en existentiell betydelse. Den har också störst betydelse för individens reaktioner och beteenden. (Johnson 2003 s. 44)

Den yttre självkänslan (kompensationsbaserad) svarar på frågan ”vad kan jag göra?” Självkänslan är också delvis beroende av yttre faktorer som talang, utseende och framgång. Den yttre självkänslan tar mer och mer utrymme efter det första levnadsåret. Man kan framkalla olika slags feedback från omgivningen genom egna handlingar i enlighet med den sociala, motoriska och kognitiva mognaden. Redan en treåring kan skaffa sig självkänsla genom att t.ex. knyta sina skor själv. (Johnson 2003 s. 47)

Enligt terapeuten Marta Cullberg Weston handlar *självkänsla* om det rykte man har inom sig gällande sig själv. Självkänslan är något djupt och inte så lätt att komma åt

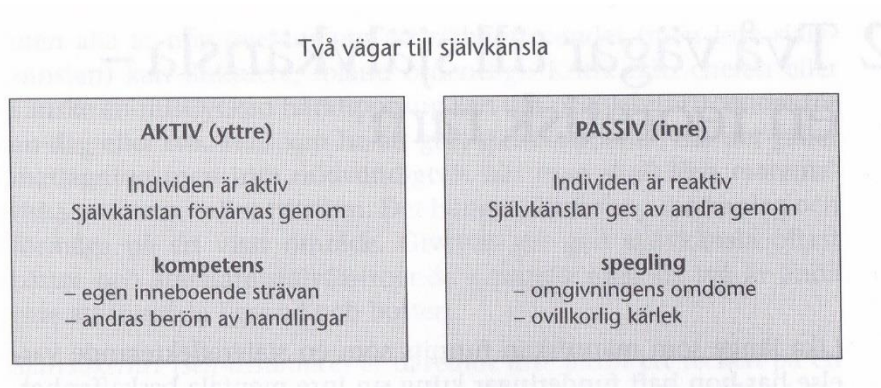
eftersom det handlar om den man *är*. Bilden av vem man är byggs upp redan tidigt i livet och påverkar oss omedvetet. *Självförtroendet* handlar om den tillit man har till sin förmåga och det man *gör*. (Cullberg Weston 2007 s. 10)

Självkänsla är något som är central för överlevnad och utvecklig men ändå inte greppbar, enligt Magnus Lindwall, docent i psykologi. Oftast märker man inte av självkänslan förrän det råder brist på den. Många som använder begreppet självkänsla menar olika saker, vilket betyder att det inte råder någon samsyn vad gäller begreppet självkänsla. Inom forskningen finns heller inte någon samsyn på hur man ska definiera begreppet. Däremot finns många olika perspektiv och teorier. Det finns många begrepp som ligger nära begreppet självkänsla. Självkänsla uppfattas som ett smalt begrepp som handlar om hur man utvärderar självet; ”vad tycker jag om mig själv?”. (Lindwall 2011 s. 28-29)

Enligt nationalencyklopedin betyder *självkänsla* att vara medveten om den egna personlighetens värde och att känna sig värdefull som människa. Självkänsla bygger på vad man själv tror om sig själv eller vad man tror att andra tycker om en. William James och George Meads forskning har visat att självkänsla har betydelse för den psykiska hälsan, utvecklingen och välbefinnandet. (Nationalencyklopedin 2016)

2.2 Teorier om självkänslan

Två amerikanska tänkare i början av 1900-talet, George Herbert Mead och William James har skapat två grundläggande teorier om vägar till självkänsla. Den ena kallas för *aktiv* eller *yttre* självkänsla och den andra *passiv* eller *inre* självkänsla, se Figur 1. Den aktiva vägen till självkänsla skapas genom individens egna ansträngningar. Den är kompetensbetonad. Självvärdet skapas då av allt som kan vara ”en del av mig”, t.ex. egendom, familj, kompetens och utseende. Det betyder också att avsaknaden eller förlusten av dessa attribut sätter självkänslan i gungning. Mead (1934) ansåg att synen på oss själva formas i en social process där man speglar sig i omgivningens bedömningar. Bedömningarna skapar sedan individens självbild. (Johnson 2003 s.18-20)



Figur 1. En aktiv och en passiv väg till självkänsla. (Johnson 2003 s. 18)

Enligt den psykodynamiska synen (Objektrelationsteoretikerna Melanie Klein 1992 och Heinz Kohut 1986) skapas självkänslan under barnets första två år genom lyhördhet för barnets fysiska och känslomässiga behov samt vårdarens ovillkorliga kärlek. Detta leder till att jaget eller självet blir helt och stabilt. Denna självkänsla består under det vuxna livet och sägs "sitta i ryggmärgen." Otto Kernberg (1975) menar att stora brister i emotionell bekräftelse leder till att individen som vuxen inte känner sig älskvärd. Det i sin tur leder till att den vuxna försöker uppnå ett självvärde genom yttre medel. Enligt John Bowlby (1984) gynnas självkänslan av en trygg anknytning. Tryggheten påverkar självet på ett positivt sätt och ger en tillitsfull attityd. (Johnson 2003 s. 21-24)

Det finns även några nyare teorier om självkänsla som betonar det sociala och kognitiva. Enligt forskaren Susan Harter (1985, 1990) är barns självkänsla beroende av på vilket sätt de upplever sin självkompetens, som fysisk kompetens (t.ex. idrott) och kognitiv kompetens. En annan viktig källa är att vara socialt accepterad och omtyckt. Att vara duktig i skolan eller i någon sport samt att vara socialt accepterad och ha bra uppförande och utseende ger självkänsla hos barn enligt Harter. Hon hävdar ändå att det kan finnas en mer bestående självkänsla som beror på feedback från omgivningen samt att endast de framgångar som vi personligen upplever som viktiga ökar självkänslan. (Johnson 2003 s. 26-27)

Enligt Daniel Sterns utvecklingspsykologiska teori påverkas utvecklingen av självet genom ömsesidiga relationer. Självkänslan och känslolivet utvecklas genom känslomässig dialog och kommunikation till andra människor samt genom stabila och bekräftande relationer med trygga vuxna. Samspelet i vardagen mellan barn och vuxna är grunden till

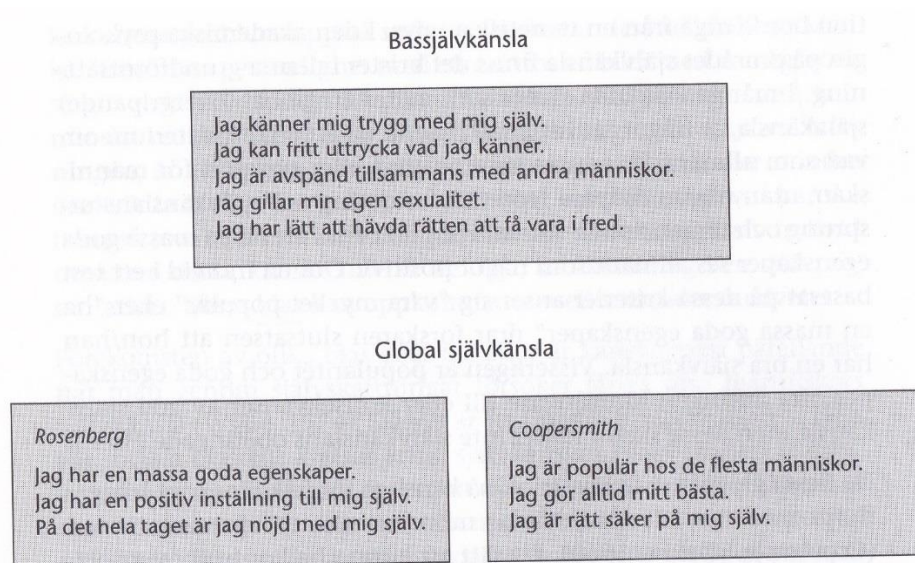
utvecklingen av självkänslan. De känslor som andra reagerar på barnet med, t.ex. reaktioner på barnets känslouttryck påverkar upplevelsen av sig själv i hög utsträckning. Barns känsloupplevelser och läroprocesser är sammanflätade. Ändå är det en ökande fokusering på lärande på daghem, vilket kan leda till att lärandet står i fokus och att känslolivet glöms bort. (Brodin & Hylander 2007 s.10,12-13,16,28-29)

2.3 Att mäta självkänslan

Personlighetsegenskaper är inte lätta att mäta eftersom de inte syns. Man går till väga genom att först identifiera begreppet man vill mäta så att det kan göras mätbart t.ex. genom ett frågeformulär. Frågorna bildar sedan en skala som mäter den avsedda egenskapen, se Figur 2. Att mäta en personlighetsegenskap med ett frågeformulär blir möjligt genom att deltagarna svarar numeriskt. Denna mätmetod kallas för självskattningar. Ett problem som kan minska trovärdigheten i mätningen är att många personlighetsegenskaper är mer eller mindre önskvärda att ha, vilket leder till att man omedvetet inte svarar sanningsenligt. Förekomsten av dessa felkällor är märkbar när man genom självskattning skall mäta självkänslan. Dessutom är självkänslan ett fenomen som har olika grundläggande egenskaper med flera aspekter, vilket gör den svår att definiera och mäta. Enligt Johnson kan man aldrig åstadkomma fullständiga mått på självkänsla men man kan precisera måtten så bra som möjligt. Dessutom finns det brister inom den akademiska psykologin när det gäller en klar definition av begreppet självkänsla. (Johnson 2003 s. 33-34)

Det finns två kända skalor som mäter den globala (övergripande, allmänna) självkänslan; Rosenberg (1965) och Coopersmiths (1967). Enligt Johnson innehåller dessa skalor kriterier för vad som kan vara positivt eller negativt men innehåller ingen djupare teori om självkänslans ursprung och dimensioner. Johnson har själv tillsammans med sin kollega Lennart Forsman utvecklat en skala för att mäta den inre, grundläggande självkänslan. Denna skala som mäter bassjälvkänslan (1996) och är gjord för att fånga upp självacceptans oberoende av yttre kompetens och egenskaper. Frågorna är teoretiskt förankrade i den tidiga jagutvecklingen. Greenwald & Farnham (2000) mäter individens omedvetna självvärdering, den omedvetna självkänslan som tar

sig uttryck i reaktioner och beteenden. De använder modern teknologi och utvecklar olika datorbaserade test för att mäta detta. (Johnson 2003 s. 35-37)



Figur 2. Skolor som mäter självkänslan. (Johnson 2003 s. 36)

2.4 Låg självkänsla och skam

Det värsta som kan hända en människa är att tycka illa om sig själv.

- Johann Wolfgang Von Goethe (I: Cullberg Weston 2007 s.15)

Forskaren Roy Baumeister har forskat om låg självkänsla och med dessa ord konstaterat att det inte finns ett rätt svar om orsaker till en låg självkänsla: ”It is clear that there is no one key, no single answer to the puzzle of low self-esteem.” (Lindwall 2011 s. 89)

Forskningen har visat att basen för att tycka om sig själv är mer sårbar och instabil hos personer med låg självkänsla jämfört med personer som har en hög självkänsla. Man värderar sig själv snarare i neutrala termer än i negativa termer. Man har inte så hög kunskap om sig själv utan verkar vara förrvirrad och osäker när man ska definiera vem man är eller vad man kan. Självbilden förändras från dag till dag. Man är mer sårbar för hot mot självbilden eftersom man inte har så många positiva bilder av sig själv att falla tillbaka på. Man undviker misslyckande istället för att söka framgång eftersom man

strävar efter att bevara den neutrala självbilden. Med andra ord skulle man välja att försvara ett 0-0 resultat i en match för att inte förlora, än att jobba för att vinna matchen. Man förväntar sig misslyckanden och är skeptisk till sin egen framgång. (Lindwall 2011 s. 90-92)

Marta Cullberg Weston menar att negativa självbilder är en central faktor som formar den negativa självkänslan. En person med låg självkänsla sägs ha en inre kritisk monolog, vilket gör det svårt att ta emot beröm från omgivningen. Effekten av beröm rinner rakt igenom och varar bara en kort stund. Som att hålla vatten i ett glas med hål i botten. Negativa kommentarer är däremot lättare att ta åt sig eftersom de bekräftar den inre negativa självbilden. I verkligheten har man flera olika självbilder som aktualiseras beroende på situationen. Därför kan självkänslan variera från situation till situation. En person med låg självkänsla har svårt att hantera känslor av oförmåga, skam och skuld samt har svårt att sätta gränser. Om barnet inte känner sig älskvärdt leder det sorgligt nog till en djup skamkänsla över den egna personen, vilket blir en inre tung börda som finns kvar hela livet. (Cullberg Weston 2007 s. 16, 24, 26, 34)

Självkänslan kan också vara stabil eller instabil. Den kan ha både långsiktiga -och kortsiktiga variationer som varar över en viss tid. Den kortsiktiga stabiliteten handlar om självkänslan i specifika situationer. Dessutom har man sett ett samband mellan en instabil självkänsla och depression (Lindwall 2011 s. 92-95). Stabiliteten sägs också påverkas av ålder. Självkänslan anses vara som minst stabil i barndomen från ca sex års ålder till elva års ålder. En förklaring är att barn har svårt att reflektera över och svara på frågor som handlar om självkänsla som en stabil egenskap. De kan t.ex. svara utgående från sitt humör. Därför är sannolikheten att barns självkänsla förändras från ett tillfälle till ett annat. (Lindwall 2011 s. 111-112)

Känslan skam drabbar hela personen och känslan säger att jag *är* värdelös. Medan skuldkänslan säger jag *gjorde* fel. Genom att känna skam kan självkänslan sjunka till bottenläge. Skammen gör att man känner sig blottad, kränkt och förödmjukad. Utan att man tänker på det är skam en känsla som ofta förekommer i många vardagsituationer på daghem. T.ex. en situation att bli utskrattad av de andra barnen väcker känslor av skam. Skammen är väldigt starkt kopplad till självkänslan och har därmed inflytande på

hela personlighetsutvecklingen. Att känna skam är dock nödvändigt ibland eftersom den fungerar som en social kompass och är en viktig del i fostran. Utmaningen ligger i att inte skada barnets självkänsla. En god självkänsla gör det hanterbart att få en tillsägelse och känna skam. Har man en låg självkänsla kan skammen upplevas som en katastrof. Barnet måste då skydda sig mot skammen på olika sätt för att inte känna sig totalt misslyckad och värdelös. (Brodin & Hylander 2007 s.79-82, 83-85)

Skammen hos barnet är också en signal till omgivningen som talar om att barnet förstått och att budskapet nått fram. Det är som om barnet skulle säga ”Sluta nu, jag har förstått!” I den stunden kan barnet inte skilja på sig själv, på handlingen eller på konsekvenserna av handlandet. Barnet tolkar tillsägelsen som att den vuxne ogillar barnet. Skammen gör att kontakten bryts och därför måste den vuxne återupprätta relationen. Genom att återupprätta relationen återupprättas också självkänslan. Om relationen inte återupprättas lämnas barnet med en känsla av värdelöshet. Ibland försöker även barnet ta upp kontakten på nytt och då är det viktigt att den vuxne tar emot det. Det är alltid den vuxnes ansvar att se till att det blir bra igen. Genom att förklara att det inte var så farligt, att rösten mjuknar och den vuxne visar empati, att sätta sig bredvid och prata med barnet och förklara situationen kan vara exempel på hur den vuxne kan återupprätta relationen. (Brodin & Hylander 2007 s. 83-84)

3 TIDIGARE FORSKNING

Jag har valt ut tre artiklar och en doktorsavhandling som tidigare forskning. Artiklarna handlar om FRIENDS programmet och doktorsavhandlingen är en studie utförd på ett daghem där man undersökte på vilket sätt man kan stärka barnens självkänsla i daghemsmiljön. Jag hittade alla tre artiklar manuellt och hittade sedan dem som full text i databasen EBSCO. Doktorsavhandlingen hittade jag på Google Scholar genom sökorden ”lapsen itsetunto.”

Syftet med artikeln ”An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience” (Stallard et al. 2005) är att utvärdera effekten och acceptansen av FRIENDS programmet. Programmet bestod av tio sessioner kognitiv beteendeterapi. Undersökningen gjordes i sex lågstadieskolor med

totalt 213 barn i åldern nio till tio år. Metoden som användes i undersökningen var ett frågeformulär som barnen fick svara på både före och efter programmet. Frågeformuläret bestod av frågor gällande bl.a. självkänsla och mättes med "Culture Free Self Esteem Questionnaire Form B". Denna skala mäter den allmänna självkänslan, den sociala och akademiska självkänslan samt "parental" självkänsla. Även en kvalitativ utvärdering gjordes som handlade om barnens egna åsikter om FRIENDS programmet. Resultatet visar tydligt att den totala självkänslan höjts efter programmet från 17,41 till 18,92 på skalan. (Stallard et al. 2005)

En analys gjordes även på 10 % av barnen som ansågs vara i en hög risk grupp som hade den lägsta självkänslan och en hög frekvens av ångest enligt skalan. 60 % av barnen i hög risk gruppen förändrades positivt efter FRIENDS programmet. Det visade sig också att ingen av dessa barn fick en lägre självkänsla efter programmet. (Stallard et al. 2005)

Artikeln "Evaluating the FRIENDS programme in a Scottish setting" (Liddle & Macmillan 2010) undersöker FRIENDS programmets inverkan på ångest, nedstämdhet och självkänsla på barn i åldern 9-14 år från fyra skolor. Fokus i studien var att få en upprepning av tidigare resultat som undersökt samma sak. Lärarna skulle rekommendera barn som ansågs lida av dessa känslomässiga problem och kunde därför eventuellt ha nytta av att gå programmet. Sammanlagt deltog 58 barn i studien. (Liddle & Macmillan 2010)

För att kunna mäta självkänslan användes frågeformuläret "Culture-free Self Esteem Questionnaire" (Battle, 2002), som mäter den globala självkänslan. Även föräldrar och lärare fick fylla i ett frågeformulär. Det fanns inga betydande skillnader i resultatet varken mellan åldersgrupp eller kön. Frågeformulären fylldes i både före programmet togs i bruk och efter att programmet avslutats. (Liddle & Macmillan 2010)

Resultatet visade att självkänslan höjdes *direkt* efter att programmet avslutats. Resultatet testades även på nytt efter fyra månader där man kunde konstatera att självkänslan inte hade höjts märkbart under den tiden. Däremot kan man se övergripande betydande höjning av självkänslan. I diskussionen framkommer att självkänsla är en kritisk

motståndskraftsfaktor som påverkar barns förmåga att hantera olika utmaningar och att programmets positiva effekter på självkänslan är en mycket positiv upptäckt. Enligt skalan CFSE som mätte självkänslan är poäng som ligger mellan 80-89 under genomsnittet medan 90-110 ligger inom genomsnittet. Medelvärde för barnen direkt före programmet var 87,38 och direkt efter programmet 93,01. Dessutom var detta resultat i praktiken ihållande under de fyra månaderna efter att FRIENDS programmet avslutades. (Liddle & Macmillan 2010)

Artikeln ”The FRIENDS emotional health prevention programme – 12 month follow-up of a universal UK school based trial” (Stallard et al. 2007) undersöker FRIENDS programmets inverkan på ångest och självkänsla på 106 barn i åldern nio till tio år. Barnen skulle besvara frågeformuläret ”Culture free self-esteem questionnaire form B” vid fyra olika tillfällen. Utvärderingen skedde sex månader före själva deltagandet i FRIENDS programmet, vid starten av programmet samt tre månader och 12 månader efter programmets slut. Den här skalan mäter den totala, övergripande självkänslan men även olika underkategorier som allmän, social, akademisk och ”parental” självkänsla. Resultatet visade att den totala självkänslan höjdes signifikant och även självkänslan för de olika underkategorierna, utom den parentala självkänslan. Resultatet gällde från starten av programmet till både tre och 12 månader efter programmet. Det fanns inte heller någon skillnad i resultatet under perioden från tre till 12 månader. Självkänslan visade sig vara oförändrad sex månader före programmet fram till starten.

Nio av barnen identifierades till hög risk gruppen (låg självkänsla och ångest) vid starten av programmet. 12 månader efter programmet visade det sig att sex barn (67%) hade förflyttats till låg risk gruppen. Endast tre barn (5.3%) hörde till hög risk gruppen 12 månader efter programmet. Ingen av barnen hade förflyttat sig från låg risk gruppen till hög risk gruppen 12 månader efter programmet. Av detta kan man dra slutsatsen att FRIENDS programmet har både en interventions –och förebyggande effekt.

Doktorsavhandlingen ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa - Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi” skriven av Päivi Koivisto år 2007 hade som mål att utveckla pedagogiska metoder och aktiviteter för att stärka barnens självkänsla på daghemmet. Huvudpunkten under forskningsprocessen

var att upptäcka förutsättningar och faktorer som underlättar förbättringen av barns självkänsla i vardagen. Forskningen gjordes genom deltagarstyrd verksamhet under åren 1999-2001 i ett daghem i Jyväskylä. Processen pågick samtidigt i både individuella och sociala stadier. En hierarkisk modell av självkänsla (Burns 1982, Shavelson 1976 & Rosenberg 1995) användes som ett teoretiskt ramverk för studien. I modellen är den globala självkänslan placerad på toppen medan specifika delområden av självkänsla (akademisk, fysisk, social och emotionell) är placerade undertill. Dessa underkategorier eller delområden av självkänsla kallas för situationsbunden självkänsla. (Koivisto, 2007 s. 3, 32)

Processen att stärka barnets självkänsla börjar från pedagogens egen reflektion över sig själv och sitt agerande. Det handlar helt enkelt om att kunna använda teorin i praktiken. För att kunna möjliggöra detta krävs att pedagogen själv har en tillräckligt frisk och stark självkänsla och är medveten om sitt eget agerande för att kunna förändra det. Växelverkan mellan barnet och den vuxna är nämligen den viktigaste faktorn för att kunna stärka barnets självkänsla. I växelverkan måste man uppmärksamma både verbal och icke-verbal interaktion. Sättet att interagera skall i huvudsak ha en positiv ton där barnet uppmärksammas på ett individuellt sätt. För att uppnå en förändring räcker det inte med att pedagogen endast individuellt och enskilt förändrar sitt handlingsätt utan det måste även ske kollektiva förändringar där alla strävar åt samma håll och har samma mål. Verksamhetskulturen utvecklades genom att skapa en grundläggande känsla av trygghet och en god stämning i växelverkan mellan barnet och den vuxna. (Koivisto 2007 s.148-149)

På daghemmet strävade man även efter att förändra värdegrunden. Värdena bestod av: *Rätten att få finnas till*, som i praktiken kunde betyda att personalen uppmärksammade barnet när det kom till daghemmet och att barnet skulle få känna att det tillhörde gruppen. *Att värdesätta växelverkan*, vilket tillämpades i praktiken t.ex genom att prata och lyssna på varje barn när man satt vid bordet och åt lunch. *Att inte ha bråttom*, t.ex. genom att ha smågruppsverksamhet där antalet barn är mindre. *Att beakta individuella behov och önskningsar*, där pedagogerna kan vara flexibla och även fråga vad barnen vill göra. Dessa fyra värden har alla en betydande roll för stärkandet av barnets självkänsla. (Koivisto 2007 s. 118)

Metoderna man kan använda för att stärka barnets självkänsla beror på om man vill stärka den allmänna självkänslan eller olika delområden av självkänslan. För att stärka den allmänna självkänslan förutsätts att barnet får en enhetlig, odelad och individuell uppmärksamhet från pedagogen. Tillfällen där uppmärksamhet kan ges åt barnen är t.ex. vid påklädning, under lunchen, vid smågruppsverksamhet eller under vilan. Det gör man genom att ge tid och möjlighet till att möta och lyssna på barnet, att intressera sig för barnets angelägenheter och tankar, ge positiv feedback till barnet, icke-verbal interaktion värderas och används medvetet. Man ger barnen möjlighet att vara i famnen och möjliggör närhet till de vuxna samt att uppmuntra barnen att uttrycka sina känslor. (Koivisto 2007 s. 150)

För att stärka delområden av barnets självkänsla ger man möjlighet åt barnet att utveckla de områden där barnet känner sig kompetent eller är i behov av utveckling. Det är viktigt att känslor av kompetens hos barnet inte bara innebär kognitiva färdigheter utan även fysiska, sociala och emotionella färdigheter. Känslan av kompetens stärktes när barnet märkte att det lärde sig nya saker och kunde göra det själv, t.ex. klä på sig. Den fysiska självkänslan stärks när barnet lär känna sin egen kropp och när deras motoriska färdigheter utvecklas. Detta kan man öva genom olika lekar eller vid på- och avklädning. Den sociala självkänslan utvecklas genom sociala färdigheter och en känsla av att vara socialt accepterad. Den akademiska självkänslan utvecklas t.ex. genom feedback och av att bli sedd, känslor av att lära sig och att lyckas. Genom att tillåta barnen att uttrycka sina känslor, sätta ord på känslor samt att tillgodose och uppmärksamma deras behov stärks den emotionella självkänslan. (Koivisto 2007 s. 143-145)

Sammanfattningsvis gäller detta för stärkandet av självkänslans delområden: Att lita på barnet och dess kunnande. Att understöda, stödja och uppmuntra. Positiv, meningsfull och gärna beskrivande feedback samt att ge negativ feedback på ett konstruktivt sätt och gärna privat. Att lyssna på barnets egen åsikt i frågan, rättvisa i barngruppen och även undvika vissa negativa fraser som ”aldrig” och ”alltid” (”Du glömmer alltid att tvätta händerna!”), eftersom det har en negativ påverkan på uppbyggandet av självkänslan. (Koivisto 2007 s. 150)

4 EMPOWERMENT SOM TEORETISK REFERENS RAM

Ordet empowerment leder till positiva tankegångar om makt och kraft, medbestämmande och inflytande samt stolthet och självkänsla. Empowerment har blivit populärt och även blivit ett ledord för organisationer och yrkesgrupper. Begreppet introducerades i USA i slutet av 1960-talet i samband med sociala proteströrelser under valspråket "Power to the People" (Askheim & Starrin 2007 s. 9). På svenska finns inget lämpligt ord för empowerment. Däremot kan man ibland använda begrepp som "egenmakt" eller "hjälp till självhjälp". Empowerment handlar om avsikter och processer som syftar till att utveckla och upptäcka resurser inom och kring individen. Man vill lyfta fram perspektivet att styrkan finns inom individen och i miljön runt individen. Empowerment kan även användas för grupper, familjer och lokala samhällen. (Moula 2009 s. 13, 19)

Empowerment kan ha olika omfattningar och betydelser. Det kan handla om att utveckla en mer positiv uppfattning av jaget, att samla kunskap för att kunna granska den politiska och sociala verkligheten, att utveckla funktionella kompetenser genom att förfina resurser och strategier, att hjälpa klienterna att samla styrka för beslutsfattande samt att utveckla kapaciteter och självförtroende hos klienterna. I USA uppfattas empowerment som att ha kontroll över sitt liv, tillit till sin skicklighet att göra sådant som är viktigt och medvetenheten om att kunna fatta beslut. Empowerment kan användas i arbete med alla individer som t.ex. barn, vuxna, äldre eller funktionshindrade. (Moula 2009 s. 19, 21)

Begreppet empowerment betonar att stödja personer som befinner sig i en utsatt livssituation. Det innebär ett visst förhållningssätt i en akut situation där en person behöver hjälp men också att främja hälsa och välbefinnande på längre sikt. Begreppet betonar också att se personen ifråga som att den själv vet var problemet ligger. Det handlar om att bryta gamla föreställningar om att se människan som passiv, okunnig och i behov av styrning. (Askheim & Starrin 2007 s. 12)

Empowerment betyder bokstavligen att bli stark eller kraftigt verkande (becoming powerful). I socialt arbete betyder det mer än så. Det innehåller både teori och metod. Teorin handlar om hur människor kan få kontroll över sina liv och uppnå sina mål. Som me-

tod handlar det om att stärka förmågan och kapaciteten hos individen. Empowerment definieras också som kapaciteten hos individer eller grupper att ta kontroll över sina omständigheter, att stärka förmågan, att uppnå sina egna mål samt att maximera kvaliteten för sitt eget liv. (Adams 2010 s. 17)

Empowerment står även i relation till andra begrepp så som självhjälp och delaktighet. Självhjälp kan innebära att personen ifråga inte ser sig själv som ett offer som någon annan behöver rädda, utan snarare hjälpa personen att frigöra sig själv. Att helt enkelt engagera personen till empowerment istället för att se sig själv som ett offer. Delaktighet innebär att personen har en aktiv roll, har ett större urval och bidrar till beslutsfattandet. Den professionella kan först fråga brukarens åsikt innan ett beslut fattas. (Adams 2010 s.11-12, 31, 34)

I socialt arbete och folkhälsoarbete handlar empowerment också om goda förhållningssätt till klienten istället för dåliga. Genom ett gott förhållningssätt visar man ödmjukhet och respekt och får personen att känna goda självkänslor. Däremot kan ett dåligt förhållningssätt få personen att känna sig dålig, osäker och mindre duglig. Starrin associerar detta med berättelsen om Pippi Långstrump och fröken Rosenblom i boken ”Pippi Långstrump i Söderhavet” skriven av Astrid Lindgren 1948. Berättelsen handlar om att fröken Rosenblom kommer till skolan för att hålla förhör med barnen. Miljön är väldigt formell och det barn som svarar rätt får en belöning medan de som svarar fel eller inte kan svara får ställa sig i skamvrån och skämmas. Pippi svarar på sitt modiga sätt och hamnar småningom i skamvrån hon också. I skamvrån försöker Pippi muntra upp barnen genom att ordna en egen frågesport där frågorna är sådana att alla barn kan svara rätt. Hon berömmar barnen och ger en belöning till dem. Barnen som egentligen skulle skämmas blir väldigt glada. (Askheim & Starrin 2007 s. 62-63)

I berättelsen är Pippi och fröken Rosenblom varandras motpoler. I Pippis frågesport finns inga förlorare utan bara vinnare. Hon bryr sig inte om deras eventuella brister. Hon skapar trygga relationer och stolta barn och skammen och ängslan är borta. Hon missbrukar inte heller sin makt. Fröken Rosenblom förhåller sig till barnen på ett helt annat sätt. Hon uppmärksammar deras brister och ignorerar deras goda egenskaper. Hon använder ett separerande språk som gör barnen rädda och otrygga. I och med att barnen

vet vad som väntar om de svarar fel finns det en rädsla för skam, vilket skapar ångest. Skam är ett tecken på hotade och osäkra sociala band medan stolthet visar på trygga och säkra band. Skam uppstår när man ser sig själv på ett negativt sätt. Fröken Rosenblom använder en destruktiv skam för att trycka ner och kontrollera, vilket är en motpol till empowerment. Skammen sänker självtilliten samt minskar benägenheten att ta egna initiativ och att göra saker. Stolthet däremot ökar benägenheten att göra och ta egna initiativ. (Askheim & Starrin 2007 s. 64-66)

En av empowermentlitteraturens förgrundsfigurer Julian Rappaport hade en skarp kritik mot det paternalistiska tänkandet inom socialt arbete och folkhälsa. Detta tankesätt har en historia på flera tusen år men har fortfarande ett inflytande över vårt tänkande. Det är baserat på en föreställning att vanliga människor är okunniga, passiva och i behov av hjälp och styrning uppfifrån, vilket bygger på över -och underordning. Inom detta tänkande anser man att i synnerhet utsatta människor inte förmår veta vad som är bäst för dem utan behöver en bedömning av en ”expert” eller myndighet. Konsekvensen blir att livet styrs och planeras av andra där ”expertens” synpunkter väger tyngst. Idag kan man också se spår av detta tänkande i hur man pratar med klienten på t.ex. ett vårdhem. Genom att säga ”Nu ska fru Svensson ta den här kakan till kaffet!” istället för att säga ”Vill du ha kaka till kaffet?”. I den senare meningen får klienten fatta beslutet själv. (Askheim & Starrin 2007 s. 68-69).

Adams presenterar en modell för delaktighet för barn i skolåldern där fem olika nivåer och steg framkommer. Stegen handlar om att lyssna till barnet, att stödja barnet när det uttrycker sin åsikt, att ta barnets åsikt i åtanke, involvera barnen i beslutsfattandet samt att ge barnen ansvar och makt att fatta beslut. Modellen ställer även frågan om den vuxna är redo att göra detta för barnet. (Adams 2010 s. 73)

5 GENOMFÖRANDET AV STUDIEN

I det här kapitlet beskriver jag hur jag genomför studien. Först presenterar jag mitt val av metod som är en litteraturstudie. Därefter redogör jag för hur jag sökt artiklar till studien samt vilka urvalskriterierna är. Sedan redogör jag för hur jag bearbetar

materialet med hjälp av en innehållsanalys och till sist presenterar jag etiska principer som är viktiga med tanke på en litteraturstudie.

5.1 Litteraturstudie

En litteraturstudie utgår från en tydligt formulerad fråga som besvaras genom att man systematiskt värderar, väljer och analyserar forskning. Källan är vetenskapliga tidskriftsartiklar eller rapporter. Det finns inte några regler för hur många artiklar som ska ingå i studien utan det beror på vad man kan hitta samt de krav man har på studien. (Forsberg & Wengström 2013 s. 27, 30-31)

En litteraturstudie bygger på information som samlats in av andra vilket kallas för sekundärdata. Sekundärdata är det man hittar i böcker, tidskrifter eller databaser. Syftet är att få fram den kunskap som finns inom ett visst område och att sammanställa resultat och teorier. Ett problem är dock att den sekundära informationen kan ha samlats in och använts för ett annat syfte än det man själv har. Det kan leda till ett glapp mellan den information man vill använda och den man kan använda. Ett exempel kan vara om forskaren valt en annan åldersgrupp än den man själv vill undersöka. Då gäller det bara att anpassa sig till den ursprungliga kategoriseringen. (Jacobsen 2012 s. 59-60, 120-122)

Jag bestämde mig för att göra en litteraturstudie eftersom jag anser att jag inte hade fått svar på min forskningsfråga genom att t.ex. intervju personalen på ett daghem. Jag hade kunnat fråga personalen hur de ser på barns självkänsla, hur den beaktas eller om de tänker på självkänslan i sitt arbete med barn eller liknande. Men jag anser att personalen inte hade kunnat ge svar på hur man kan stärka barns självkänsla eftersom det kräver en viss kunskap om ämnet. I en litteraturstudie ställs frågorna till litteraturen istället för till människor, vilket fastställer mitt beslut om att litteraturstudie är den mest passande metoden för mitt examensarbete.

Jag har använt mig av nio stycken forskningsartiklar. En del artiklar har dock fokuserat mer på andra ämnen än självkänsla, som t.ex. social kompetens eller där barnen haft någon form av specialbehov, men resultat och frågor om självkänslan har ändå alltid

funnits med i forskningen. Materialet har använts för ett liknande syfte som mitt och därför undviker jag större konflikter vid användandet av materialet.

5.2 Datainsamling

Efter att man avgränsat problemområdet kan man börja formulera sökord angående studien. Litteratursökningen kan ske manuellt, genom att titta i tidskrifter och studera innehållsförteckningen. Även referenslistan till artikeln kan studeras eftersom man där kan hitta andra artiklar som berör samma ämne. Man kan även söka i böcker eller till och med ta kontakt med en forskare inom området och fråga om pågående forskning. Det finns många databaser där man kan söka efter litteratur. En del databaser är gratis tillgängliga via internet medan andra kan vara tillgängliga via olika biblioteks hemsidor. Att söka fakta i databaser handlar om att välja en lämplig databas, lämpliga sökord, ett språk samt mellan vilka årtal artikeln är publicerad. Ett annat sätt att söka data är att utgå från en ämnesordlista som finns i databasen. För varje ämnesord finns underrubriker. (Forsberg & Wengström 2013. s.74,79,81)

Den vetenskapliga tidskriftartikeln är ordnad enligt bakgrund, syfte, metod, resultat och diskussion. Artikeln är granskad innan publicering av vetenskapliga granskare som rekommenderar eller avråder från publicering (referee eller reviewer). Tidsskriften får ensamrätt till arbetet men blir tillgänglig i olika databaser. (Forsberg & Wengström 2013 s. 62)

Jag sökte främst i Arcadas databaser som ScienceDirect, EBSCO, Sage och ERIC samt i Google Scholar. Till att börja med använde jag sökord som self-esteem AND children AND improve OR improvement. Jag använde mig också av hela meningar som "improve children`s self-esteem" eller "self-esteem improvement". I och med att jag sökt i databaser som nästan bara haft engelska artiklar har jag bara sökt med engelska sökord. Med hjälp av dessa sökord var det svårt att hitta något. De flesta artiklar angående självkänsla handlade om vuxna eller unga vuxna. På Google Scholar sökte jag däremot på både finska, svenska och engelska. Det var speciellt svårt att hitta något på svenska. Jag använde sökord som "barn och självkänsla", "stärkandet av barns självkänsla", "lapsi ja itsetunto" och "vahvistaa lapsen itsetunto". Jag hittade en

doktorsavhandling på finska på Google Scholar med sökorden ”lapsen itsetunto” som jag använde i tidigare forskning. De övriga artiklarna som jag använt i tidigare forskning har jag hittat manuellt. Jag sökte även på avhandlingar.se på både svenska och engelska med sökorden ”barns självkänsla”, ”självkänsla”, ”children and self-esteem” och ”self-esteem”, dock utan resultat. Där hittade jag inget som behandlade stärkandet av barns självkänsla och dessutom fanns få avhandlingar i fulltext.

Jag bokade tid till Arcadas biblioteket för handledning gällande sökandet av artiklar. Där fick jag rådet att lägga till ett sökord i sökningen, något som jag själv tror att skulle kunna stärka självkänslan. Jag lade till ord som art, sport, praise, improvement program, intervention program och music. Begreppet beröm stötte jag på då jag läste in mig i ämnet självkänsla. Improvement program kom jag att tänka på i och med FRIENDS programmet. Art, sport och music kom upp som tips vid handledning för sökandet av artiklar. Jag hittade två artiklar som handlade om beröm kopplat till självkänsla i referenslistan i boken av Martin Forster ”Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla”. Dessa två artiklar hittade jag i Google Scholar och i databasen Sage. Jag läste referenslistan till alla böcker som jag använt som källor i bakgrundskapitlet och även referenslistan i de artiklar jag hittat. Artiklarna 6 och 8 hittade jag under rubriken ”recommended articles” som dök upp i databasen som ”reklam” när jag sökte artiklar. Artiklarna som rekommenderades där behandlade samma ämne jag sökt på.

När jag sökte artiklar i databaserna begränsade jag sökningen för att det inte skulle komma allt för många sökresultat. I slutändan var jag tvungen att begränsa sökningen ganska mycket eftersom jag kunde få upp till 9000 träffar på en sökning. Jag använde mig oftast av ”advanced search” för att kunna begränsa sökningen så mycket som möjligt. Under ”all fields” valde jag *Abstract*, *Title*, *Keywords* och ibland bara *title*. Jag begränsade året till 2006-2016 och språket till engelska. Ibland begränsade jag även sökningen till *child* under rubriken ”topics”. Jag valde även ”full access” och om möjligt alternativet ”peer reviewed”. Sökprocessen finns beskriven i bilaga 1.

5.3 Val av artiklar

I en litteraturstudie skall urvalet som forskaren väljer förklara, beskriva och skapa förståelse för problemområdet. Ett urval i en kvalitativ studie innebär att välja enheter som består av miljöer, människor och tidpunkter som kan ha en överförbarhet till liknande situationer. Urvalet kan börja med ett mindre urval som efter analys kan kompletteras med ny information som belyser forskningsfrågan. Urvalsstrategin kan vara avgörande när det gäller resultatet av studie. (Forsberg & Wengström 2008 s. 140)

Det svåra är att hitta artiklar som motsvarar informationsbehovet. Mångfalden av källor kräver också kunskaper om söktekniker. Informationssökningen är en process som kommer att finnas med genom hela arbetet. Det gäller att experimentera med sökord, tekniker och strategier och processen går igenom många gånger på olika sätt. Eftersom det är omöjligt att omfatta ett stort område som innehåller många studier måste man avgränsa och göra ett urval. Urvalet innebär att en del artiklar inkluderas i studien och andra blir exkluderade. Skribenten ska kunna motivera sitt val av inkluderade artiklar och därför måste avgränsningen göras med omsorg. Utgångspunkten är frågeställningen samt det material som finns tillgängligt och kan hittas. (Friberg 2006 s. 46, 119)

Jag hittade flera artiklar som hade varit relevanta för det här arbetet men som var svåra att få tag på. Speciellt de artiklar jag hittat manuellt i referenslistor var svåra att hitta i databaser som jag hade tillgång till. Man var oftast tvungen att köpa dem och de var ganska dyra och uteblev därför från detta arbete. Jag hittade också flera artiklar som skulle ha passat in i detta arbete men som var för gamla. Flera artiklar var från 80 –och 90-talet medan jag valde att inkludera artiklar från och med år 2006. Artiklarna hade kunnat ge arbetet information som kunnat leda till ett annorlunda resultat. Att artiklarna var så gamla kan bero på att det gjordes en hel del forskning om självkänslan under dessa årtionden. I sökningen speciellt på Google Scholar hittade jag böcker som skrivits av författare som forskat om självkänslan men kunde inte inkludera dem eftersom jag endast var ute efter vetenskapliga artiklar. Jag valde att försöka inkludera artiklar från västvärlden som nordamerika, västra Europa och Australien. Jag hittade många artiklar som handlade om vuxna eller unga vuxna, men exkluderade dem eftersom jag hade valt

att skriva om barn upp till 16 år. Den stora utmaningen var att hitta artiklar som handlade om barn och som dessutom var relativt nya. Jag exkluderade de artiklar som använde begreppet ”self-concept” och var noga med att begreppet ”self-esteem” skulle ingå i artikeln och vara centralt. Artiklar som handlade om ”self-concept” dök nämligen ofta upp i sökresultatet. Jag exkluderade också de artiklar som handlade om relationen mellan barnet och föräldrarna och familjeförhållanden, eftersom jag avgränsat arbetet till att handla om daghems -och skolmiljön. Jag exkluderade också sådana artiklar som inte var indelade i ”abstract, methods, results, discussion.” Även om jag tyckte det var svårt att hitta relevanta artiklar för detta arbete är alla inkluderade artiklar av hög kvalitet, dvs. ”peer reviewed”.

5.4 Innehållsanalys

Innehållsanalys innebär att forskaren systematiskt och stegvis sorterar informationen i texten för att kunna identifiera teman och mönster. (Forsberg & Wengström 2013 s. 151)

Enligt Jacobsen är innehållsanalysens syfte att förenkla och berika informationen. Det första steget handlar om att tematisera texten, dvs. att hitta olika teman som texten tar upp. Efter det samlar man in teman i olika grupper i form av kategorier. Genom att kategorisera får man svar på vilken typ av data som skiljer sig från varandra och vilken typ som liknar varandra. Kategoriseringen är också en förenkling samt en jämförelse av texter. Man kan även tänka i termer som huvudkategorier och underkategorier. Sedan kan man fylla kategorierna med innehåll, t.ex. med olika citat. Efter det kan man räkna antalet gånger som ett tema nämns. I den sista delen av innehållsanalysen jämför man texterna med varandra och leta efter likheter och skillnader. Man studerar vilka teman och kategorier som tas upp i texterna och därefter plocka fram olika uppfattningar om olika teman. Det gäller att granska åsikterna och redogöra för varför det eventuellt finns skillnader inom kategorierna. (Jacobsen 2012 s. 146-151)

Jag tänkte börja med att läsa igenom en artikel åt gången för att först få en helhetsbild av materialet. Sedan läser jag igenom artikeln en gång till och söker medvetet efter teman i texten. Jag väljer ut den information i texten som är relevant för min

forskningsfråga. När jag hittat olika teman kategoriserar jag dem och gör upp en tabell för att synliggöra temana och kategorierna. Tabellen finns bifogad som bilaga 3.

5.5 Etik i litteraturstudier

Vetenskapsrådet har riktlinjer för god forskning och betonar att en litteraturstudie inte får innehålla fusk eller ohederlighet. Med fusk och ohederlighet menas att med avsikt förvränga forskningsprocessen genom stöld eller plagiat av data, fabricering av data eller genom ohederlighet gentemot anslagsgivaren. Man bör göra etiska överväganden gällande urval och presentation av resultat. Det är viktigt att välja studier där etiska överväganden gjorts eller välja studier som fått tillstånd från en etisk kommitté. Man skall även presentera alla artiklar man använt i studien och arkivera dem på ett säkert sätt i tio år efter att studien gjorts. Det är också viktigt att man presenterar alla resultat, både de som stödjer och inte stödjer hypotesen eller syftet med studien. Det anses oetiskt att endast presentera sådana resultat som stödjer forskarens egen åsikt. (Forsberg & Wengström 2008 s. 77-78)

Alla mina artiklar är sökta från databaser vilket betyder att de är vetenskapligt granskade. Alla artiklar presenteras i bilaga 2 där jag presenterar innehållet i artiklarna. När jag analyserar materialet försöker jag vara så neutral som möjligt för att mina egna åsikter och erfarenheter inte skall påverka resultatet. Jag rapporterar alla artiklar jag använt och presenterar även de resultat som är motstridiga. Etiska överväganden har också gjorts vid själva undersökningen i artiklarna.

6 RESULTAT

I det här kapitlet presenterar jag resultatet av innehållsanalysen som gjordes av sammanlagt nio vetenskapliga artiklar. För att göra hänvisningen lättare har varje artikel sitt eget nummer som man kan se i bilaga 2 där artiklarna presenteras. I bilaga 3 kan man se de olika teman och kategorierna som uppkom i samband med innehållsanalysen.

6.1 Att ge beröm på ett sätt som stärker självkänslan

Kategorin beröm hittade jag i två artiklar, i artiklarna 1 och 2. Artiklarna nämner olika typer av beröm. I artikel 2 undersöks beröm som är inriktad på personens egenskaper (person praise), dvs hurudan personen *är*, t.ex. ”Du är så smart!” eller ”Du är bra på att måla!” Den här sortens beröm ges ofta i tron på att den stärker en låg självkänsla eftersom det är inriktat på vem barnet *är* och dess värde som person. Artikeln jämför denna typ av beröm med beröm som inriktar sig på barnets beteende, handlingar eller ansträngningar (process praise), t.ex. ”Du jobbade verkligen hårt!” eller ”Du gjorde en fin teckning!”. Artikeln nämner också annan beröm ”other praise” som kan vara t.ex. ”Bra!” eller ”Vilken fin teckning!” samt ”no praise”, dvs. ingen beröm alls. Artikel 1 undersöker effekten. Artikel 1 undersöker ”inflated praise”, dvs. alltför positiv, uppblåst beröm som t.ex. ”Fantastiskt!”, ”Perfekt!”, ”Du är jätte bra!” ”Du gjorde ett enastående jobb!” Denna typ av beröm ges ofta just för att försöka stärka barns självkänsla.

6.1.1 Att ge beröm åt barn med låg självkänsla

Resultatet i artikel 2 visar ett signifikant samspel mellan nivån av självkänsla och typen av beröm. Efter en prestation (ritat en teckning) gav föräldrar barn med låg självkänsla dubbelt så mycket ”person praise” än de gav till barn med hög självkänsla. De barn som hade låg självkänsla fick mindre ”process praise” och ”annan” beröm än de med hög självkänsla. Föräldrarna gav barn med hög självkänsla mer ”process praise” och ”annan” beröm än de gav barn med låg självkänsla.

Undersökningen visar att barn med låg självkänsla upplever speciellt stark skam om de tagit emot beröm för en egenskap, t.ex. ”wow, du är fantastisk!” och sedan misslyckas med prestationen, t.ex. förlorar i ett spel. Det betyder att de vuxna, genom att ge ”person praise” åt barn med låg självkänsla, i själva verket främjar den mycket emotionella sårbarheten som de försöker förhindra. Detta innebär en risk där barnet kan känna sig mindre värdefull, som i sin tur leder till att de vuxna ger ännu mer ”person praise”. Därmed skapas en nedåtgående spiral. Dessutom kan barn med låg självkänsla uppleva att beröm för en egenskap vid utförandet av en prestation är vilkorlig, vilket gör att de känner sig värdelösa efter ett misslyckande. Därför bör vuxna vara försiktiga med att ge

”person praise” i samband med en prestation och istället ge mer ”process praise” åt barn som har låg självkänsla. Däremot kan vidare studier undersöka om man kan förhindra den negativa effekten av ”person praise” t.ex. genom vilkorslös beröm som ”Du är fantastisk *oavsett vad!*”

6.1.2 Skam som en riskfaktor

Skam är en vanlig respons vid misslyckande, speciellt i den senare barndomen. Skam gör att man känner sig värdelös, sämre och utelämnad. Dessa är känslor som de vuxna vill skydda barn med låg självkänsla från genom att ge ”person praise”. Undersökningen i artikel nr. 2 mäter frekvensen av skam både efter att ha lyckats och misslyckats med en prestation. Resultatet visar att barn upplever mer skam efter att de misslyckats och mindre skam efter att ha lyckats. Barnen upplever dessutom betydligt mer skam efter ett misslyckande om de tagit emot beröm för en egenskap, ”wow, du är fantastisk!”, men inte efter att de tagit emot beröm för vad de gjort, ”wow, du gjorde ett bra jobb!” eller om de inte fått någon beröm alls. Däremot upplevde barnen mindre skam efter att de lyckats oberoende av det beröm de fått.

6.1.3 Uppblåst beröm påverkar sökandet efter utmaningar

Resultatet för artikel 1 visar att vuxna ger mer uppblåst beröm åt barn med låg självkänsla än till dem som hade hög självkänsla. Detta gäller vuxna överlag samt i relationen mellan förälder och barn. Vuxna ger uppblåst beröm åt barn med låg självkänsla för att stödja och stärka självkänslan.. Men i själva verket leder denna typ av beröm till en rädsla att misslyckas, vilket gör att barn med låg självkänsla undviker utmaningar.

Artikel 1 undersöker hur uppblåst beröm påverkar barnets sökande efter utmaningar. Det visar sig att barn med lägre självkänsla söker färre utmaningar efter att de fått uppblåst beröm om man jämför med icke-uppblåst beröm. De barn som hade högre självkänsla sökte däremot fler utmaningar efter uppblåst beröm. Självkänslan relaterade inte till sökandet efter utmaningar när barnen inte fick beröm. Skillnaden mellan uppblåst och icke-uppblåst beröm i den här undersökningen var ordet ”oerhört”. Detta

ord kan kännas ganska stort för barn med låg självkänsla och förmedlar att de borde kunna prestera ”oerhört” bra i framtiden. De blir rädda för att misslyckas och känner sig pressade istället för motiverade. Det kan leda till att barn med låg självkänsla går in i ett självförsvar för att undvika att visa sina brister, eftersom de tar sig an utmaningar i en trygg kontext där de är säkra på att de klarar av att uppfylla förväntningarna. Följaktligen kan uppblåst beröm få barn med låg självkänsla att undvika viktiga erfarenheter av lärande och försvaga deras prestationer.

Däremot triggas uppblåst beröm barn med hög självkänsla att visa vad de kan och ger dem mer kraft att söka utmaningar. Därför lönar det sig endast att ge uppblåst beröm åt de barn som redan har en hög självkänsla. Dessutom har yngre barn en mer orealistisk och positiv förväntan på deras presterande, vilket leder till att de känner att det är möjligt att möta de höga förväntningarna och därmed söka efter utmaningar. Men då barnen blir lite äldre, 8-12 år, får de en mer realistisk förväntan på sin prestation och de kan också bilda sig en uppfattning om sin självkänsla.

6.2 Sport och träning och dess påverkan på självkänslan

Artiklarna 6 och 7 behandlade temat sport och träning. Artikel 6 undersökte effekten av träning både ute i naturen och i stadsmiljö, medan artikel 7 undersöker den egna uppfattningen om förmågan gällande sport och dess påverkan på självkänslan.

6.2.1 Träning i natur –och stadsmiljö

Artikel 6 undersöker träning som utövas i gröna områden, i naturen och dess påverkan på självkänslan, eftersom studier visar att denna typ av träning påverkar självkänslan hos vuxna på ett positivt sätt. Resultatet i artikel 6 visar att träning (springa 1,5 miles, 10-20 min i grupp) har en positiv inverkan på självkänslan både hos pojkar och flickor i åldern 11-12 år. Träningen utfördes under gymnastiklektionen i skolan. Resultatet visar att motionen stärkte självkänslan. Resultatet visade även att motion (springa 10-20 min) som utövas i naturen inte leder till någon ytterligare förhöjning av självkänslan jämfört med motion som utövas i stadsområden. En orsak kan vara att de barn som växer upp nu

inte har lika stor interaktion och kontakt med naturen som tidigare generationer. En annan orsak kan vara att träningen utfördes under skoltid istället för på fritiden.

6.2.2 ”Sport self-concept” en väg till självkänsla

Artikel 7 visar att tron på sin egen förmåga vad gäller sport (sport self-concept) leder till en ökning av självkänslan. Enligt artikeln är självkänslan multidimensionell och bygger på självuppfattningen om olika kompetenser inom akademiska och icke-akademiska områden. Uppfattningen om sin egen förmåga/kompetens gällande sport (sport self-concept) är därmed bara en del av det som självkänslan bygger på. Enligt artikel 7 är det viktigt att barn i skolåldern får delta i olika idrottsaktiviteter med tanke på Eriksons utvecklingsteori. Enligt Erikson befinner sig barn i skolåldern, 5-13 år i en utvecklingsfas där den centrala psykologiska krisen är att utveckla kompetenser. I den här åldern lär sig även barnen att bedöma sin egen förmåga och kompetens. Resultatet visar att ”sport self-concept” leder till en förhöjd självkänsla. Artikeln undersöker också ifall vissa faktorer kan påverka ”sport self-concept” och därmed självkänslan. Faktorerna som undersöktes var kön, förmågan gällande sport, dvs. hur bra man är på det, hur högt man värderar sport samt barnets sociala acceptans bland vänner. Hypotesen är att sambandet mellan deltagandet i idrott, ”sport self-concept” och självkänsla skulle vara starkare bland pojkar, bland barn som värderar idrott högt, bland barn som presterar bra när det gäller idrott samt bland barn som är mindre socialt accepterade. Resultatet visar dock att det inte finns något signifikant samband mellan dessa fyra faktorer och ”sport self-concept” och självkänsla.

Resultatet i artikel 7 visar att de barn som under ett års tid utövade någon individuell idrottsgren som t.ex. simning eller gymnastik inte leder till ”sport self-concept”. Däremot visar resultatet att ”sport self-concept” i allmänhet är förenad med en ökning av självkänslan.

Resultatet i artikel 7 visar att de barn som deltog i någon lagsport som t.ex. basketboll eller fotboll under ett års tid kände sig mer kompetenta inom området sport. Det gav dem en ökad ”sport self-concept” som i sin tur leder till en högre självkänsla. Detta kan bero på att barn under tio år bättre kan ta till vara yttre feedback än äldre barn, som t.ex.

beröm eller ett resultat, när de värderar sin egen kompetens. Om t.ex. laget vinner förknippar barnet vinsten med en positiv förmåga/kompetens när det gäller sport, oberoende av dess individuella prestation. Vidare undersökningar kan utreda vilken aspekt av idrottsaktiviteter som förknippas med utvecklingen av "sport self-concept".

6.3 Förebyggande program

Tre artiklar handlar om olika förebyggande interventionsprogram som har som syfte att stärka självkänslan. Programmen riktar sig till skolelever.

6.3.1 Self-esteem enhancement program höjer den allmänna och sociala självkänslan

Artikel 4 undersöker effekten av programmet "Self-esteem enhancement program" (SEEP) på barn i åldern 10-12 år. Resultatet mäts med "Coopersmith's self-esteem inventory" skalan som är uppdelad i olika delskalor bestående av allmän, social, hem, skola och total. Undersökningen räknar även med olika variabler som påverkar självkänslan som kön, etnicitet, den fysiska storleken (längd, vikt), socioekonomisk status, vänner, aktiviteter, deltagandet i hushållssysslor och familjeförhållanden. Resultatet visar att den allmänna samt den sociala självkänslan höjs efter interventionsprogrammet. Resultatet visar att flickor, de barn med lägre socioekonomisk status samt de barn som har vänner har störst nytta av programmet. Flickorna fick högre poäng än pojkarna på den allmänna och totala skalan för självkänsla efter programmet. De barn som hade lägre socioekonomisk status höjde den allmänna och sociala självkänslan efter programmet. De barn som hade vänner höjde den allmänna, sociala och totala självkänslan efter programmet till skillnad från de barn som inte hade vänner. Däremot finns det ingen signifikant skillnad relaterat till etnicitet, familjeförhållanden, deltagandet i hushållssysslor eller aktiviteter.

Programmet i artikel 4 innehåller fyra sessioner som består av en översikt över självkänslans betydelse där deltagarna skulle identifiera ord som definierar självkänsla. Den andra sessionen består av temat medias påverkan på självkänsla där de diskuterade tidningars och tv:s inverkan. Tredje sessionen behandlar temat att gömma sig bakom

känslor och behandlade olika beteenden som man kan gömma sig bakom för att dölja sin dåliga självkänsla, t.ex. att spela tuff eller att vara klassens clown. Den fjärde och sista sessionen behandlar olika förmågor och aktiviteter som de kan göra både hemma och i skolan på egen hand för att höja självkänslan.

6.3.2 Girls on the Go! – En hjälp till självhjälp

Artikel 8 undersöker om det förebyggande interventionsprogrammet ”Girls on the Go!” (GoG) kan höja flickors självkänsla. Programmet är riktat för flickor i åldern 10-16 år (medelåldern 12 år) som är i risk för att utveckla psykiska, sociala och fysiska hälsoproblem. Flickorna hade dålig kroppsuppfattning, låg självkänsla och dåligt självförtroende, deltog inte i idrottsaktiviteter, dålig diet och var antingen överviktig eller underviktig. De hade lägre socioekonomisk status och hade olika kulturella bakgrunder. Programmet har utvecklats av ett multiprofessionellt hälsoteam i Australien. Programmets längd är tio veckor med åtta sessioner på tre timmar och två sessioner på en timme. Resultatet visar att självkänslan höjdes både för flickorna i lågstadiet och i högstadiet. Resultatet visar sig bibehållas även efter en uppföljning på sex månader.

Ledarna för programmet motiverade och stödde deltagarna till att förändra sina attityder och beteenden samt till att ta ansvar för sin egen hälsa. Programmet är uppbyggt enligt en empowerment modell var syfte är att ge olika verktyg för att kunna förändra sin situation. Sessionerna i programmet i artikel 8 innehöll teman som introduktion, målsättningar och aktiviteter som bygger upp gruppen, kroppsbild och självkänsla, självsäkerhet, att äta hälsosamt, hälsosamma tankar, fysisk aktivitet, förtroende och tillit, firande samt kontakter och umgänge.

6.3.3 Självförståelse och goda relationer stärker självkänslan

Artikel 3 undersöker effekten av programmet ”I’m special” på barn som har ett problematiskt beteende och bl.a. upplever mycket stress i skolan. Programmet är utvecklat av Samsung Psycho Social Health Research Center och innehåller 12 sessioner med fem olika teman som utförs i grupp. Resultatet visar enligt Rosenbergs

skala att självkänslan ökar genast efter programmets slut och även vid ett uppföljningstest en månad senare, till skillnad från kontrollgruppen där självkänslan inte stärktes.

Det förebyggande programmet i artikel nr. 3 behandlar självförståelse eftersom självförståelse bidrar till positivt tänkande, vilket stärker självkänslan. Temat självförståelse behandlas under tre veckor. Barnen fokuserar på att förstå sin egen personlighet, tydliggöra sina styrkor och svagheter, att förvandla svagheter till styrkor, förstå sitt eget sätt att tänka, förändra sitt förvägda tankesätt och kroppsbild, förstå sina egna känslor samt att uttrycka olika känslor. Detta förverkligades genom olika kreativa sätt, som t.ex. genom personlighetstest, att skriva ner sina styrkor och svagheter, genom olika lekar, hitta kort i en kortlek som innehåller ansikten med olika känslor, m.m.

I artikel 3 behandlades temat relationer under fem veckor. Positiv kommunikation med sina kamrater är en viktig faktor för att höja självkänslan. Detta förverkligades genom att rita och berätta om betydelsefulla personer man har i sitt liv, förstå typen av mellanmänniska relationer, undersöka sin kommunikationsstil genom att spela ett spel samt förstå och uttrycka betydelsen av att vilja ha något. Programmet behandlade även temat syfte och kompetens under en vecka där man fokuserade på barnets drömmar för framtiden.

6.4 Personifierad konst i klassrummet stärker självkänslan

Artikel 5 undersöker hur ett mer personifierat klassrum påverkar barnens självkänsla. Resultatet visar enligt CISE skalan (lärarna fyllde i frågeformuläret för varje barn som deltog i studien) att självkänslan stärktes för både förskoleelverna och första klassisterna efter att den fysiska miljön i klassrummet blivit mer personifierad av barnen. Däremot visar SEI skalan, där barnen själva fått svara på frågor om sin självkänsla, gällande förskoleelverna att deras självkänsla inte stärktes efter interventionen i klassrummet medan den stärktes för första klassisterna. Det framkommer i diskussionen i artikeln att orsakerna till att självkänslan inte stärktes på SEI skalan för förskoleelverna kan vara att de yngsta barnen inte förstod direktiven eller frågorna i SEI-frågeformuläret, även

om skalan är avsedd för barn från 6 års ålder. Det kan vara svårt för barn under 6 år att göra en självutvärdering eftersom de inte är medvetna om uppfattningen av sitt självvärde. Å andra sidan kan det vara SEI skalan som inte passade för barn under 6 år och att ett annat instrument hade passat bättre.

I undersökningen i artikel 5 skulle lärarna och eleverna skapa bilder för utställning (displays) som är personifierade och gjorda av barnen, barnen skulle ha en direkt kontakt med materialet och bilderna skulle placeras på en höjd så att barnen kan se. I studien ingick olika personifierade projekt där barnen skulle göra en ram till ett fotografi på dem själva. Fotografiet med barnets namn ställdes ut i klassrummet så att alla kunde se det. Anslagstavlan i klassrummet skulle designas och dekoreras av barnen. De gjorde även en väggmålning som hängdes upp på dörren i klassrummet samt ett individuellt konstprojekt relaterat till morsdag som hängdes upp i klassen. Resultatet stöder uppfattningen att den fysiska miljön har en sammankoppling till barnens självkänsla. Enligt teori kan personifiering av den fysiska miljön bidra till en känsla av samhörighet, det uttrycker en individuell och kollektiv identitet, stödjer självbilden samt få barnen att känna sig betydelsefulla och viktiga. Denna upplevelse kan också ha lett till en ökad känsla av kompetens samt stärkt den personliga kopplingen till skolan och deras självvärde som i sin tur stärkte självkänslan. Dock kan denna studie inte bekräfta vilken aspekt som bidrog till att självkänslan stärktes. Det kan vara själva förändringen i klassrummet, barnens delaktighet i själva skapandet av projektet, själva innehållet i projektet eller en kombination av de två sistnämnda som bidrog till att självkänslan stärktes.

6.5 Musiklektioner stabiliserar självkänslan

Artikel 9 undersöker effekten av ett musikprogram som infördes i fem lågstadieskolor i Australien. Musikprogrammet gick parallellt med de vanliga musiklektionerna i skolan. Eleverna som deltog i programmet delades in i två grupper enligt ålder. Den ena gruppen utgjordes av 210 barn som gick i första klass (medelåldern 5.82 år) och den andra av 149 barn som gick i tredje klass (medelåldern 8.65 år). Självkänslan mättes med två olika versioner av Culture-Free self-esteem inventory (CSFEI-3), beroende på barnens ålder. Självkänslan mättes innan själva musikprogrammet startade och sedan

både ett och två år efter interventionen. I undersökningen fanns en kontrollgrupp som inte tog i bruk musikprogrammet utan fortsatte med de vanliga musiklektionerna som arrangerades i skolan.

Olika faktorer kan ha gjort att musikprogrammet hade en positiv effekt på självkänslan. En känsla av samhörighet och självförtroende. Uppgifterna var strukturerade så att eleverna var kompetenta nog för att gå vidare till nästa nivå, vilket kan ha gett en känsla av förmåga och kompetens. Programmet gjorde det också möjligt för eleverna att ta emot positiv feedback från läraren, klasskamraterna och familjen.

Barnen i den yngre gruppen hade tre Kodaly-musiklektioner i veckan (30 min/st.) Kodaly metoden betonar sången, där barnen får lära sig rim samt traditionella folkvisor. Metoden innehåller även rytmraster och användandet av tecken som man gör med händerna. Kontrollgruppen visade sig ha högre självkänsla än interventionsgruppen innan programmet startade. Deltagarna i musikgruppen visade en avsevärd ökning i den globala självkänslan efter ett år medan kontrollgruppen visade att självkänslan sjunkigt avsevärt. Hur som helst så visade det andra testet, efter två år, att nivån av självkänsla var ganska lika för båda grupperna. Resultatet visar att musikprogrammet bidrog till att förebygga en kraftig nedgång av den globala självkänslan, så som det gjorde för kontrollgruppen. De barn som deltog i musikprogrammet hade en mer stabil självkänsla som sakta men säkert gick uppåt.

De äldre barnen deltog en gång i veckan (en timme) i lektioner där de lärde sig att spela olika stränginstrument som violin och sello. Lektionerna innehöll också bl.a. sång, rytmträning och solosång. Efter en tid fick eleverna ta hem instrumentet för att öva. För de äldre barnen mättes även den akademiska, allmänna, parentala och sociala självkänslan. Resultatet visade att de som gått musikprogrammet höjde den globala självkänslan samt alla subkategorier för självkänsla avsevärt efter det första året. Från första till andra året höjdes självkänslan också, men inte lika avsevärt som under det första året. Resultatet för kontrollgruppen visade en kraftig nedgång av den akademiska –och allmänna självkänslan under det första året. Däremot höjdes de igen avsevärt under det andra året. Den globala självkänslan sjönk för kontrollgruppen under det första året men höjdes kraftigt under det andra året. Den parentala -och social

självkänslan för kontrollgruppen höll sig ganska jämn under första året men höjdes kraftigt under det andra året. Detta kan förklaras med att självkänslan först minskade kraftigt under det första året men steg upp igen lika kraftigt under andra året, vilket inte skedde med dem som var med i musikprogrammet. Sammanfattningsvis visar resultatet att självkänslan höjdes mer under det första året för dem som var med i musikgruppen och mer under det andra året för dem som var i kontrollgruppen. Musikprogrammet hindrade en mer kraftig nedgång av den globala, generella och akademiska självkänslan och bidrog till att självkänslan var mer stabil och undgick tvära kast. Denna instabilitet och kraftiga nedgång av självkänslan som man kunde se hos kontrollgruppen är åldersrelaterad och gäller barn i den tidiga lågstadieåldern.

Artikeln undersökte också effekten av en jongleringsgrupp där eleverna fick lära sig att jonglera. Detta för att kunna bedömma om fördelarna från musikprogrammet var specifikt relaterat till musiken eller om det berodde på en ny skicklighet baserad på aktivitet. Gruppen leddes av cirkus instruktörer och hölls en timme i veckan. 19 elever deltog och medelåldern var 8.69 år. Resultatet visade att den globala självkänslan höjdes samt även självkänslan i alla subkategorier (akademisk, generell, parental och social). Det bör noteras att antalet deltagare var ganska litet i den här undersökningen och att den hölls under en kortare period än musikgruppen.

7 ANALYS

I det här kapitlet kommer jag att tolka och analysera resultatet av studien som gjordes av nio vetenskapliga artiklar. Artiklarna refereras till dess numror som framkommer i bilaga 2. Jag tolkar resultatet med hjälp av empowerment teorin som är den teoretiska referensramen i det här arbetet. Jag kommer även att koppla resultatet till bakgrundskapitlet som behandlade barns självkänsla samt till tidigare forskning.

7.1 Empowerment

I det här delkapitlet kommer jag att analysera resultatet i artiklarna och jämföra det med empowermentteorin som är den teoretiska referensramen i detta arbete.

Artikel 5 undersökte om ett personifierat klassrum kan stärka barnets självkänsla. De konstverk som barnen gjort själva relaterar till det unika i varje barn eftersom varje konstverk ser olika ut. Att hänga upp teckningar som barnen ritat, fotografier av barnen eller födelsedagsdatum signalerar att barnen är viktiga och betydelsefulla. Empowerment kan handla om att utveckla en mer positiv uppfattning av jaget. Att hänga upp konstverk på väggen kan göra att barnen känner att det man skapat och gjort är viktigt och värdesätts, vilket gör att man känner sig värdefull. På det viset kan man stärka den enskilda individen, vilket är målet med empowerment. Ofta försöker de vuxna själva skapa en personlig miljö för barnet istället för att låta barnet skapa det själv. Genom att låta barnen själva skapa ger man mer makt och inflytande åt dem, vilket empowerment innebär. Man visar att man tror på den förmåga som finns inom barnet. Enligt Adams modell för delaktighet för barn i skolåldern framkommer det i ett av stegen att involvera barnen i beslutsfattandet. I artikel 5 blev barnen delaktiga i beslutsfattandet genom att de själva fick skapa sin miljö i klassrummet. De övriga stegen i Adams modell som handlar om att lyssna till barnet, att stödja barnet när det uttrycker sin åsikt och att ta barnets åsikt i åtanke framkommer inte i resultatet.

Empowerment strävar efter att styrka den enskilda individen samt att hitta sina egna resurser. Empowerment innebär också att känna tillit till sin egen förmåga. Artiklarna 1 och 2 behandlade ämnet beröm och att ge beröm på ett sätt som gör att självkänslan stärks. De vuxna kan visa barnet vad det har för styrkor och resurser genom att ge beröm för något barnet gjort bra. På det sättet lär barnet sig att inse och förstå vad man är bra på och lär känna sina styrkor. Beröm fungerar även som en uppmuntran, om man ger det på rätt sätt, som stärker den enskilda individen. Beröm kan också fungera som en bekräftelse där barnet får mer tillit till sin förmåga.

Empowerment innebär även att utveckla funktionella kompetenser och kapaciteter och självförtroende hos individen. Artikel 9 handlade om att barnen skulle lära sig nya färdigheter som att jonglera och spela ett instrument eller att utveckla sin skicklighet ytterligare inom musiken. I Artikel 6 visade resultatet att tron på sin förmåga gällande sport stärker självkänslan. Både resultatet i artikel 9 och 6 handlar om att stärka och utveckla sina kompetenser och färdigheter. I artikel 6 framkom också att tron på sin egen förmåga gällande sport stärkte självkänslan.

I berättelsen om Pippi och fröken Rosenblom som kom upp i kapitlet om empowerment fanns inga förlorare utan bara vinnare i Pippis frågesport. Det ledde till en känsla av stolthet, något som empowerment strävar till. I artikel 6 framkom att speciellt lagsport leder till ”sport self-concept”, vilket kan bero på att när laget vinner förknippar barnet vinsten med en positiv förmåga/kompetens när det gäller sport, oberoende av dess individuella prestation. I ett lag är alla vinnare.

Resultatet i artikel 1 visade att uppblåst beröm triggar de barn som redan har en hög självkänsla till att söka fler utmaningar. Det leder till att barnet känner sig styrkt och tror på sin egen förmåga och kan därmed handla mer självständigt och ta sig an nya utmaningar, vilket kan kopplas ihop med empowerment. För att barn med låg självkänsla däremot också skall känna sig styrka och känna att de tror på sin egen förmåga bör man enligt resultatet ge icke-uppblåst beröm.

Empowerment strävar efter att nå en känsla av stolthet istället för skam. Resultatet i artikel 2 visar att barn med låg självkänsla upplever speciellt stark skam om de tagit emot beröm för en egenskap, t.ex. ”wow, du är fantastisk!” och sedan misslyckas med prestationen, t.ex. förlorar i ett spel. Detta innebär en risk där barnet kan känna sig mindre värdefull. Utöver detta kommer varken skam eller stolthet upp i resultatet.

Empowerment handlar om goda förhållningssätt till klienten istället för dåliga. Genom ett gott förhållningssätt visar man ödmjukhet och respekt och får personen att känna goda självkänslor. Artiklarna i den här studien tog dock inte upp ämnet förhållningssätt. Men att ge beröm kan ses som ett gott förhållningssätt där man vill vara på barnens sida och uppmuntra dem och stärka känslan av att de duger och är bra.

Begreppet empowerment betonar att stödja personer som befinner sig i en utsatt livssituation. Det innebär ett visst förhållningssätt i en akut situation där en person behöver hjälp men också att främja hälsa och välbefinnande på längre sikt. Artiklarna 3,4 och 8 handlar om olika förebyggande program som kan hjälpa de barn som redan ligger i riskgruppen för psykisk ohälsa, men även fungera förebyggande. I artikel 3 lär sig barnen bl.a. att fokusera på att förstå sin egen personlighet, tydliggöra sina styrkor

och svagheter, att förvandla svagheter till styrkor, förstå sina egna känslor samt att uttrycka olika känslor. Programmet ger verktyg för att uppnå empowerment, en slags hjälp till självhjälp som ämnar att stärka den enskilda individen.

Artikel 8 undersökte effekten av programmet "Girls on the Go!" som använde en empowerment modell för att motivera och stödja deltagarna till en förändring. Deltagarna i programmet bestod enbart av flickor som låg i riskzonen för att utveckla både psykiska, sociala och fysiska hälsoproblem. Man kan beskriva det här programmet som ett verktyg för hjälp till självhjälp. Empowerment handlar om hur människor kan få kontroll över sina liv och uppnå sina mål. Flickorna som deltog i det här programmet fick olika verktyg att jobba med för att förändra sin situation och för att nå sina mål.

7.2 Barns självkänsla

I det här delkapitlet kommer jag att analysera resultatet i artiklarna och jämföra det med bakgrundskapitlet om barns självkänsla.

Figur 1 i detta arbete beskriver två olika vägar till självkänsla. Den ena vägen handlar om att individen är aktiv och självkänsla uppnås genom andras beröm av ens handlingar. Mead ansåg att synen på oss själva formas i en social process där man speglar sig i omgivningens bedömningar som sedan skapar individens självbild (Johnson 2003 s. 18-20). Resultatet visade på yttre aktiva vägar till självkänsla där individen själv är aktiv samt genom andras beröm av ens handlingar. Däremot nämns inget om den passiva inre vägen till självkänsla i resultatet.

Enligt den psykodynamiska synen (Objektrelationsteoretikerna Melanie Klein 1992 och Heinz Kohut 1986) skapas självkänslan under barnets första två år genom lyhördhet för barnets fysiska och känslomässiga behov samt vårdarens ovillkorliga kärlek. Enligt John Bowlby (1984) gynnas självkänslan av en trygg anknytning. Och enligt Daniel Sterns utvecklingspsykologiska teori utvecklas självkänslan och känslolivet genom känslomässig dialog och kommunikation till andra människor samt genom stabila och bekräftande relationer med trygga vuxna. Samspelet i vardagen mellan barn och vuxna är grunden till utvecklingen av självkänslan. Det nämndes inget varken om anknytning,

lyhördhet för barnets behov eller ovillkorliga kärlek i resultatet. Det nämndes inte heller något om bekräftande relationer med trygga vuxna. Däremot behandlade artikel 3 temat relationer i programmet *I'm Special*. Men ingen av artiklarna handlade konkret om interaktionen mellan barn och vuxna eller hur man skall bemöta barnet för att stärka självkänslan.

Kapitel 2.3 tog upp olika skalor som man kan mäta självkänslan med. Rosenberg och Coopersmiths skalor användes som mätinstrument i fler artiklar i det här arbetet. Däremot fanns inte skalan som mäter bassjälvkänslan eller Greenwald & Farnhams skala i någon av artiklarna. Övriga skalor, förutom Rosenberg och Coopersmith, som användes i artiklarna var 6-item Global Self-Worth subscale of the Self-Perception Profile for Children, Self-esteem Index (SEI), children`s Inventory of Self-esteem (CISE), Culture-Free Self-Esteem Inventory och Harter`s 7-item self-esteem skala.

Enligt forskaren Susan Harter är en viktig källa till självkänsla att vara socialt accepterad och omtyckt av sina kamrater (Johnson 2003 s. 26-27). Interventionsprogrammet i artikel 3 behandlar temat personliga relationer samt positiv kommunikation. Programmet kan på så sätt bidra till att barnen lär känna varandra bättre och få nya vänner och bli socialt accepterad.

Enligt Lindwall är basen för att tycka om sig själv mer sårbar och instabil hos personer med låg självkänsla jämfört med personer som har en hög självkänsla. Man är mer sårbar för hot mot självbilden eftersom man inte har så många positiva bilder av sig själv att falla tillbaka på. Man undviker misslyckande istället för att söka framgång eftersom man strävar efter att bevara den neutrala självbilden. Man förväntar sig misslyckanden och är skeptisk till sin egen framgång (Lindwall 2011 s. 90-92). Detta kan kopplas till artikel 1 där undersökningen visade att barn med låg självkänsla söker färre utmaningar speciellt efter att ha fått uppblåst beröm, eftersom de är rädda att misslyckas.

Enligt Lindwall kan självkänslan också vara stabil eller instabil. Den kan ha både långsiktiga -och kortsiktiga variationer som varar över en viss tid. Stabiliteten sägs också påverkas av ålder. Självkänslan anses vara som minst stabil i barndomen från ca

sex års ålder till elva års ålder. I artikel 9 som handlade om musiklektioner visade resultatet att musikprogrammet bidrog till att självkänslan steg sakta men säkert och var mer stabil.. De som däremot inte deltog i musikprogrammet hade en självkänsla som gick upp och ner som en berg -och dalbana.

Enligt forskaren Susan Harter (1985, 1990) är barns självkänsla beroende av på vilket sätt de upplever sin självkompetens, som fysisk kompetens (t.ex. idrott). Att bl.a. vara duktig i skolan eller i någon sport ger självkänsla hos barn enligt Harter (Johnson 2003 s. 26-27). I resultatet i artikel 7 framkom det att ha en god uppfattning om sin fysiska och atletiska kompetens (sport self-concept) leder till självkänsla. Enligt figur 1 i bakgrundskapitlet kan man säga att sport och träning är en aktiv väg till självkänsla där individen själv är aktiv och självkänsla uppnås genom kompetens och den egna inneboende strävan.

I kapitel 2.4 om låg självkänsla och skam låg fokuset mest på hur vuxna skall bemöta barnet på ett sätt som gör att barnet inte behöver utsättas för känslor av skam så att det skadar självkänslan. T.ex. är det viktigt att den vuxna återupprättar relationen med barnet vid en situation av tillsägelse om barnet känt skam. Artiklarna i detta arbete fokuserade inte på hur vuxna skall bemöta barnen för att förhindra känslor av skam. Begreppet skam nämndes endast i artikel 2 där det beskrevs på vilket sätt man skall ge beröm åt ett barn med låg självkänsla för att undvika känslor av skam vid misslyckande. Enligt Cullberg har också en person med låg självkänsla svårt att hantera känslor av oförmåga, skam och skuld. Undersökningen i artikel 2 visade att barn med låg självkänsla upplever speciellt stark skam vid misslyckande om de tagit emot beröm för en egenskap.

7.3 Tidigare forskning

I det här delkapitlet kommer jag att jämföra resultatet med den tidigare forskningen. Den tidigare forskningen utgjordes av tre artiklar som handlade om FRIENDS programmet samt en doktorsavhandling som beskrev olika metoder man kan använda för att stärka självkänslan i vardagen på ett daghem.

Alla tre artiklar visade att självkänslan stärktes i och med FRIENDS programmet och att det verkade både förebyggande och även ingripande för dem som låg i en hög riskgrupp, dvs. de med låg självkänsla och ångest. I resultatet hade jag tre artiklar som handlade om olika förebyggande program. Alla tre programmen visade sig ha en positiv effekt på självkänslan. Programmet "I'm special" innehöll 12 sessioner med fem olika teman medan FRIENDS programmet innehåller tio sessioner där varje session har ett nytt tema. Det finns ändå många likheter i programmens innehåll. Både FRIENDS och I'm Special behandlar temat känslor och tankar där man lär sig att känna igen sina negativa tankar och förändra dem till positiva och att lära sig att förstå och visa sina känslor. Båda programmen behandlade även relationer gällande förebilder och viktiga personer i ens liv.

Programmet SEEP bestod av 4 sessioner och är därmed betydligt kortare än FRIENDS programmet. SEEP behandlade lite andra saker än FRIENDS programmet som t.ex. media och medias påverkan. Programmen har ändå en del likheter eftersom båda behandlar känslor i någon form samt att de ger tips på olika hemuppgifter och övningar som man kan göra hemma på egen hand. Programmet Girls on the Go bestod av åtta sessioner. Programmet var tänkt för flickor som hörde till riskgruppen. Även där kan man se likheter med FRIENDS programmets innehåll, som t.ex. att lära känna gruppen, bli medveten om sina tankar samt firande och belöning. Även om dessa tre program i resultatet inte är uppbyggda helt på samma sätt som FRIENDS så var ändå resultatet det samma, att självkänslan stärktes. Det som också var gemensamt var att två av FRIENDS artiklarna också hade mätt självkänslan fyra månader respektive tre och 12 månader efter att programmet avslutats. Det visade sig att resultatet fortfarande hade bibehållits. Resultatet för programmet I'm Special visade sig ha effekt på självkänslan ännu en månad efter att programmet avslutats. Resultatet för Girls on the Go! programmet visade sig ha effekt ännu sex månader efter att programmet avslutats.

De två artiklarna som behandlar temat beröm går kanske inte riktigt att jämföra med FRIENDS programmet. Men i gruppledarens manual för FRIENDS programmet (Barrett 2015 s. 63) finns en övning som handlar om att ge beröm. Barnen skall öva på att ge beröm åt varandra. Även om beröm beskrivs på olika sätt och har olika

utgångspunkter i artiklarna och i FRIENDS programmet är det ändå frågan om samma tema.

De artiklar som behandlar musik, idrott och konst är inte heller direkt jämförbara med artiklarna om FRIENDS. FRIENDS har en mer kognitiv inriktning och är ett kognitivt beteendeterapi (KBT) program, medan artiklarna om konst, musik och idrott handlar mer om aktiviteter och förmågor. Det betyder att FRIENDS programmet betonar en annan typ av förmågor som är mer inriktad på problemlösning medan artiklarna betonar förmågor som gäller aktiviteter och färdigheter som sport, musik och jonglering. De likheter man ändå kan hitta är att de alla utgår från ett grupperspektiv, där barnen gör något tillsammans som en grupp.

Päivi Koivisto (2007) beskrev växelverkan mellan barnet och den vuxna som den viktigaste faktorn för att kunna stärka barnets självkänsla. Koivisto beskrev även att hela verksamhetskulturen och värdegrunden måste förändras på daghemmet för att nå målet att stärka barnens självkänsla. Metoden handlade mycket om bemötande, att beakta barnens individuella behov samt att skapa en lugn och trygg miljö där barnen blir sedda (Koivisto 2007 s. 118, 148-150). Detta kan tolkas som en inre passiv väg till självkänsla, enligt figur 1 i detta arbete, där självkänsla uppnås genom omgivningens omdöme och ovillkorliga kärlek. Artiklarna som jag analyserat beskrev däremot aktiva vägar till självkänsla där individen själv är aktiv. På detta sätt skiljer sig doktorsavhandlingen från artiklarna. Artiklarna beskrev inget om t.ex. uppmärksamhet från vuxna, att intressera sig för barnet, verbal och icke-verbal interaktion som Koivisto beskriver som metoder i sin avhandling.

Koivisto beskriver också hur man kan stärka självkänslans olika delområden som t.ex. den fysiska och akademiska självkänslan. Den akademiska självkänslan stärks enligt Koivisto genom positiv feedback och konstruktiv negativ feedback samt genom upplevelsen av att lyckas (Koivisto 2007 s. 143-145). Här kan man se likheter i artiklarna som behandlade temat beröm, där misslyckande och skam visade sig vara en riskfaktor för en god självkänsla. Artikeln beskrev hur man skall ge beröm och Koivisto beskriver hur man ger negativ feedback på ett konstruktivt sätt. Begreppen feedback och beröm är dock olika och de beskrivs också på olika sätt. Men det rör sig ändå inom

samma kategori. Koivisto beskriver även hur en känsla av kompetens utvecklas när man lär sig nya saker, t.ex. att lära sig motoriska och fysiska färdigheter (Koivisto 2007 s. 143-145). I artikeln om musiklektioner fick ju barnen utveckla sin musikaliska förmåga och även lära sig att jonglera. Och i artikeln om ”sport self-concept” kom det fram att tron på sin egen förmåga leder till självkänsla. Enligt Koivisto utvecklas den sociala självkänslan genom sociala färdigheter, vilket behandlades i artikel 3 i programmet *I’m special*, där barnen gick igenom temat relationer och positiv kommunikation.

8 DISKUSSION

I detta kapitel diskuterar jag mitt tillvägagångssätt för studien. Jag granskar val av metod, inkluderade artiklar och innehållsanalys. Jag kommer även med en resultatdiskussion och till sist ger jag förslag på vidare forskning.

8.1 Metoddiskussion

Syftet med detta examensarbete var att beskriva och undersöka olika metoder som kan stärka barns självkänsla för att professionella som jobbar med barn skall få kunskap om dessa metoder. Frågeställningen som examensarbetet försökte svara på var: Med hjälp av vilka metoder kan man stärka barns självkänsla?

Som metod valde jag litteraturstudie eftersom jag ansåg att jag kunde få svar på min forskningsfråga genom att gå igenom sekundärdata, vilket man hittar i vetenskapliga artiklar och tidsskrifter. Syftet var ju att få fram kunskap som redan existerar och sammanställa resultatet för att få en förståelse för ämnet. Jag anser att jag inte hade kunnat intervjua varken barn eller pedagoger för att få svar på min forskningsfråga eftersom det krävs mycket kunskap för att kunna besvara frågan. Därför är jag nöjd med den metod jag valt.

Jag upplevde flera gånger att forskaren i artiklarna valt en annan åldersgrupp än den jag själv ville undersöka. Detta ledde till att ålderskategorin för detta arbete steg upp till 16 år fastän jag från början främst hade tänkt fokusera på barn upp till 8 år. Det fanns

överlag väldigt lite information om små barn och självkänsla. Det kan bero på att det är svårt att undersöka självkänsla på små barn.

Innehållsanalysen kändes som ett bra val eftersom det handlar om att hitta teman och kategorier. Artiklarna jag valde var väldigt olika på många sätt och innehöll olika teman. Däremot kändes det som att jag hittade fler olikheter än likheter gällande teman och kategorier. På så vis blev resultatet också ganska brett.

Självkänslan är ju en del av den enskilda individen och kan inte undersökas ur ett grupperspektiv. Därför tyckte jag att den teoretiska referensramen om empowerment passade in här. Empowerment handlar ju om att stärka den enskilda individen och är på så vis mer fokuserad på den enskilda individen.

8.2 Resultatdiskussion

Genom att granska validitet och reliabilitet förhåller man sig kritiskt till kvaliteten på den information man samlat in. Intern validitet (bekräftbarhet) handlar om hur resultaten kan uppfattas som riktiga. Sällan kan man beskriva kvalitativa fenomen på ett objektivt sätt. Man använder hellre begreppet intersubjektivitet än objektiv sanning. Intersubjektivitet innebär det närmaste man kommer sanningen när det handlar om sociala fenomen. Ju fler som är överens om att beskrivningen är riktig desto större är sannolikheten för att resultatet är riktigt. Ju fler perspektiv som leder fram till samma slutsats desto sannare är slutsatsen. Man kan jämföra sina egna slutsatser med andra undersökningar. Validiteten styrks ännu mer om andra forskare kommit fram till samma slutsats trots att de använt sig av en annan metod. Validiteten är även starkt beroende av källorna. En kritisk genomgång bör innehålla en beskrivning av källor man inte fick tag på och varför man inte fick det. Även information från flera oberoende källor ger en ökad validitet. (Jacobsen 2012 s.161-165, 167)

Oftast kan man inte generalisera resultatet och säga att det gäller hela populationen eftersom man oftast väljer ut några få källor (extern validitet/överförbarhet). Ett litet antal är en förutsättning för att kunna gå på djupet. Det gör att urvalet blir vinklat. En generalisering kan argumenteras för och kan göras sannolik men det går inte att bevisa.

Reliabiliteten svarar på frågan om man kan lita på de data man samlat in och om det finns någon faktor i själva undersökningen som skapat de resultat man nått fram till. Själva undersökningsmetoden kan även påverka resultatet. (Jacobsen 2012 s. 161, 172)

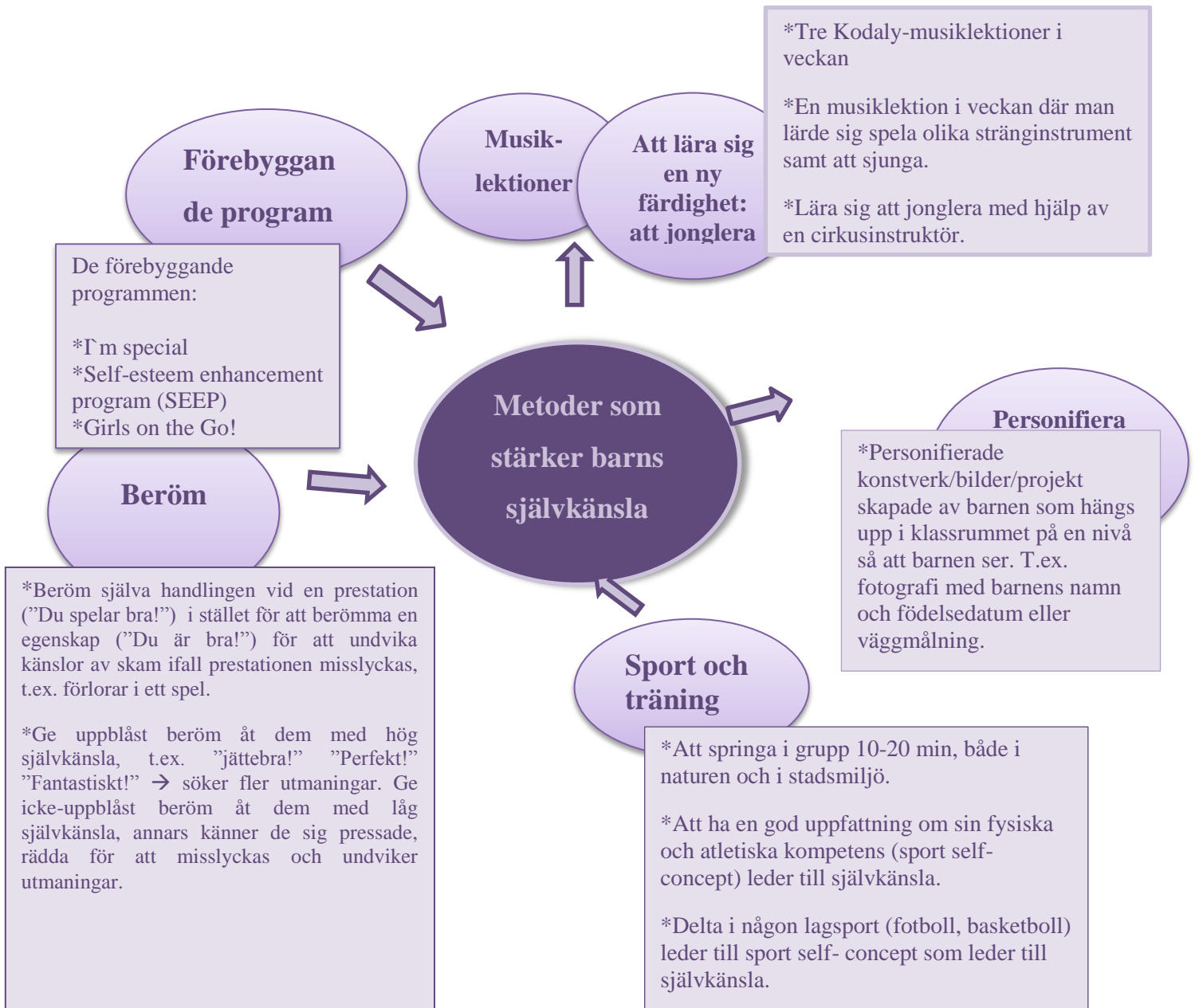
Jag tyckte det var svårt att hitta relevanta artiklar. Det var speciellt svårt att hitta rätt ålderskategori och artiklar som var högst tio år gamla. Med hjälp av sökord som art, music, sport och intervention program hittade jag relevanta artiklar. Jag är medveten om att mitt resultat påverkats av dessa sökord och de artiklar jag valt. Validiteten är dessutom starkt beroende av källorna. Hade jag haft andra sökord hade resultatet också säkert blivit annorlunda. Å andra sidan var jag tvungen att avgränsa de artiklar jag inkluderade så att de passade in i daghems -och skolmiljö. Jag prövade nämligen också att använda sökordet ”attachment” då det kom upp artiklar om familjerelationer relaterat till självkänsla. För att kunna inkludera en sådan artikel borde det istället ha handlat om pedagogens förhållande/anknytning till barnet istället för föräldrarnas. Jag har även beskrivit i avsnitt 5.3 varför jag inte fick tag i vissa källor.

Forskarna i de olika artiklarna använde sig dessutom av olika skalor för att mäta självkänslan. Jag tänker mig att olika skalor kan ge olika resultat. En intressant fråga är om resultatet hade blivit det samma med en annan skala.

Jag har presenterat resultaten på ett objektiva sätt så att de motsvarar artiklarna. Eftersom arbetet endast innehöll nio artiklar och dessutom artiklar med olika teman gör det överförbarheten svagare. Jag anser att resultatet inte går att generalisera eftersom så gott som varje artikel innehöll ett skilt tema, vilket gjorde att resultatet blev väldigt brett. Jag har även försökt återge data så korrekt som möjligt även om jag ibland upplevt det som mycket tidskrävande och utmanande att översätta artiklarna från engelska till svenska utan att förvränga begreppens betydelse. Att alla artiklar var på engelska är också en faktor som gör reliabiliteten svagare eftersom engelska inte är mitt modersmål. Artiklarna jag använt i studien har tagit etiska överväganden i beaktande. Jag har också presenterat alla nio artiklar jag använt och presenterat alla resultat, även sådana resultat som visade att självkänslan inte stärktes. Även alla källor jag använt finns listade i källförteckningen.

Resultatet sammanfattar jag nedan i form av en figurer som består av fem olika grupper/kategorier. Dessa grupper svarar på min frågeställning ”Med hjälp av vilka metoder man kan stärka barnets självkänsla?” Resultatet blev brett och det kom fram flera olika metoder. Att ge beröm på rätt sätt, beroende på om barnets självkänsla är låg eller hög, bidrar till stärkandet av barnets självkänsla. Motion i grupp, både i naturen och i stadsmiljö stärker självkänslan. Självkänslan stärks också genom att delta i någon lagsport samt genom att ha en god ”sport self-concept”, dvs. att ha en god uppfattning om sin egen fysiska och atletiska kompetens. Att personifiera miljön i klassrummet med hjälp av olika konstverk som barnen gjort själva visade också höja självkänslan. Dock ansåg förskoleeleverna, de yngre barnen i undersökningsgruppen, att deras självkänsla inte stärktes efter experimentet. Däremot ansåg lärarna att även de yngre barnens självkänsla stärktes efter experimentet. Den fjärde kategorin bestod av olika förebyggande program. Det visade sig att alla tre program bidrog till att självkänslan stärktes. Den femte kategorin bestod av ett musikprogram där eleverna i skolan fick extra musiklektioner där de lärde sig att spela instrument och utveckla sina talanger inom musik. Musiklektionerna visade sig ha en positiv effekt på självkänslan på så vis att den höjdes men även bevarades stabil och undvek tvära kast, vilket skedde med kontrollgruppen. Artikel 9 om musikprogrammet tog även upp en lite mindre forskning som bestod av endast 19 barn. Barnen fick lära sig en ny färdighet, att lära sig jonglera med hjälp av cirkusinstruktörer. Detta visade sig också stärka barnens självkänsla.

Det finns alltså många olika vägar till självkänsla och detta resultat utgörs bara av s.k. yttre, aktiva vägar till självkänsla där individen själv är aktiv. Resultatet i det här arbetet går inte att generalisera eftersom så gott som varje artikel handlat om olika teman. Jag hade t.ex. bara en artikel som undersökte miljön i klassrummet med hjälp av personifierad konst. För att resultatet skall bli mer trovärdigt borde andra forskare komma fram till samma slutsats trots att de använt sig av en annan metod. Nu hade jag dessvärre inga andra artiklar att jämföra med som behandlade samma tema. Så gott som varje artikel i detta arbete har undersökt olika saker även om jag hittade en gemensam kategori för fler av dem. På så vis blev mitt resultat brett men kanske också mer spännande. Självkänsla är ju ett brett och komplext ämne och det tycks finnas många olika vägar till självkänsla.



Figur 3. En sammanfattning av arbetets resultat. Dessa metoder kan ses som yttre vägar till självkänsla där individen är aktiv

8.3 Förslag på vidare forskning

Den här studien har i allmänhet fokuserat på olika metoder som kan stärka barnets självkänsla. Självkänsla är ett otroligt brett ämne och även ganska komplext. Inte ens inom vetenskapen finns det ju en gemensam definition på vad självkänsla är.

För vidare forskning kunde man bara välja ett specifikt område/tema och undersöka vilken aspekt i temat som eventuellt påverkar självkänslan. Det kan ju finnas så otroligt många aspekter inom t.ex. idrotten som bidrar till att självkänslan stärks. Det samma gäller konst. Vilken eller vilka är aspekterna till att självkänslan stärks genom konst. Det känns som att ju mer man undersöker ämnet desto fler frågor uppstår eftersom ämnet självkänsla är så mångfacetterat. Dels kunde man också specificera undersökningen och forska i hur man stärker en låg självkänsla eller hur man kan stärka och bibehålla en självkänsla som redan är ganska hög.

Innan jag började med själva forskningen i detta arbete hade jag tänkt att jag skulle hitta forskning som beskriver växelverkan mellan barnet och den vuxna, hur man bekräftar och bemöter barnets känslor. Jag hittade nämligen ganska mycket om just bemötande i olika böcker som beskrev självkänsla. Resultatet i Doktorsavhandlingen som jag använde i kapitlet tidigare forskning beskrev mer den inre passiva vägen till självkänsla som ges av andra genom speglingen från omgivningen och vilkorslös kärlek. Medan de resultat jag kom fram till beskriver endast den aktiva yttre väg till självkänsla som uppnås genom kompetens och utgörs av individens egen strävan och andras beröm av ens handlingar. Enligt doktorsavhandlingen är växelverkan mellan den vuxna och barnet den viktigaste faktorn för att kunna stärka självkänslan. Självkänsla uppnådd genom ovillkorlig kärlek och spegling kan vara ett förslag på vidare forskning. Jag tänker själv att den passiva vägen kan ge en mer bestående självkänsla, som ger barnet en grundtrygghet för hela livet, medan den aktiva vägen till självkänsla känns mer tillfällig och rubblig. Man kunde forska i skillnaden mellan aktiva och passiva vägar till självkänsla. När man talar om spegling och vilkorslös kärlek associerar jag till

anknytningen mellan barnet och vårdnadshavaren. Därför kunde man också undersöka vilken betydelse anknytningen har för självkänslan.

KÄLLOR

- Adams, Robert. 2010, *Empowerment, participation and social work*, 4 uppl., Macmillan Publishers: Hampshire, 238 s.
- Barrett, Paula. 2015 *Gruppledarens manual för arbete med barn*, Bowen Hills Qld: Australian Academic Press, 107 s.
- Brodin, Marianne & Hylander, Ingrid. 2007, *Självkänsla – att förstå sig själv och andra*, Stockholm: Liber AB, 128 s.
- Brummelman, Eddie. Thomaes, Sander. Orobio De Castro, Bram. Overbeek, Geertjan. Bushman, J. Brad. 2014, "That's not beautiful – That's incredibly beautiful!": The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem, *Psychological science*, Vol. 25, Issue 3, s. 728-735
- Brummelman, Eddie. Thomaes, Sander. Orobio De Castro, Bram. Overbeek, Geertjan. Bushman, J. Brad. Van den Hout, Marcel A. 2013, On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem, *Journal of experimental psychology*, Vol. 143, No. 1, s. 9-14
- Cullberg Weston, Marta. 2007, *Självkänsla på djupet: en terapi för att reparera negativa självbilder*, 5 uppl., Stockholm: Natur & Kultur, 194 s.
- Carly B. Slutzky & Sandra D. Simpkins. 2008, The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept, *Psychology of sport and exercise*, Vol 10, s. 381-389
- Dalgas-Pelish, Peggy. 2006, Effects of a self-esteem intervention program on school-age children, *Pediatric Nursing*, Vol. 32, Issue 4, s. 341-348
- Eväsreppun varhaiskasvatussuunnitelma. 2014, Tillgänglig: <http://www.autalasta.fi/varhaiskasvatustietokanta/vasu/evasreppu.2014-2015.pdf> Hämtad 21.1.2017
- Forsberg, Christina & Wengström Yvonne. 2013, *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation*, 3 uppl., Stockholm: Natur & Kultur, 219 s.
- Forsberg, Christina & Wengström Yvonne. 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation*, 2 uppl., Stockholm: Natur & Kultur, 215 s.
- Forster, Martin. 2013, *Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla*, Stockholm: Natur & Kultur, 287 s.
- Friberg, Febe. 2006, *Dags för uppsats*, 1 uppl., Lund: Studentlitteratur, 181 s.

- Jacobsen, Dag Ingvar. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 327 s.
- Johnson, Maarit. 2003, *Självkänsla och anpassning*, Lund: Studentlitteratur, 134 s.
- Koivisto, Päivi. 2007, Yksilöllistä huomiota arkissa tilanteissa I: L. Alanen, I. Ylönen, M-L. Tynkkynen. Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi, University Library of Jyväskylä, 202 s.
- Krantz Lindgren, Petra. 2014, *Med känsla för barns självkänsla*, Stockholm: Bonnier Fakta, 191 s.
- Liddle, Ian. Macmillan, Susan. 2010, Evaluating the FRIENDS programme in a scottish setting, *Education psychology in practice*, vol 26, nr. 1, s. 53-67
- Loredana Tirlea, BS. Helen Truby & Terry P. Haines. 2016, Pragmatic, randomized controlled trials of the girls on the go! Program to improve self-esteem in girls, *American journal of health promotion*, Vol. 30, Issue 4, s. 231-241
- Lorraine E. Maxwell & Emily J. Chmielewski. 2007, Environmental personalization and elementary school children`s self-esteem , *Journal of environmental psychology*, Vol . 28, s. 143-153
- Moula, Alireza. 2009, *Empowermentorienterat socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 267 s.
- Nationalencyklopedin*. Tillgänglig:
<http://www.ne.se.ezproxy.arcada.fi:2048/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla> Hämtad: 11.2.2016
- Park Kyung Min & Park, Heeok 2014, Effects of self-esteem improvement program on self-esteem and peer attachment in elementary school children with observed problematic behaviors, *Asian Nursing Research*, Vol 9, s. 53-59
- Reed, K. Wood, C. Barton, J. Pretty, JN. Cohen, D. Sandercock, G R. 2013, A repeated measure experiment of green exercise to improve self-esteem in UK school children, *Plos one*, Vol. 8, Issue 7.
- Rickard, Nikki S. Appelman, Peter. James, Richard. Murphy, Fintan. Gill, Anneliese. Bambrick, Caroline. 2012, Orchestrating life skills: The effect of increased school-based music classes on children`s social competence and self-esteem, *International Journal of Music Education*, Vol. 31, nr. 3, s. 292-309
- Stallard P. Simpson, N. Anderson, S. Carter, T. Osborn C. Bush, S. 2005, An evaluation of the FRIENDS programme: a cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience, *Arch Dis Child*, Vol. 90, s. 1016-1019

Stallard, Paul. Simpson, Neil. Anderson, Sue. Goddard, Meghan. 2007, The FRIENDS emotional health prevention programme- 12 month follow-up of a universal UK school based trial, *European Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 17, No. 5, s. 283-288

Utbildningsstyrelsen. 2016, *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*, Tammerfors: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, 61 s.

Wennberg, Bodil. 2001, *EQ på svenska – Emotionell intelligens i föräldrarollen, i relationen, på arbetsplatsen, i skolan*. 2:a uppl., Stockholm: Natur och Kultur, 221 s.

BILAGOR

Bilaga 1. Sökprocessen

Källa	Sökord	Antal träffar	Inkluderade artiklar
EBSCO	Intervention program AND self-esteem AND children	27	1
ScienceDirect	Children AND self-esteem AND art	56	1
	Self-esteem improvement program	58	1
	Self-esteem AND children AND sport	88	1
Google Scholar	Manuell sökning		2
Sage			2
Sage	Self-esteem AND child* AND music	6	1

Bilaga 2. Presentation av inkluderade artiklar

Titel, författare	Årtal, land	Undersökningsgrupp	Syfte	Metod	Resultat
<p>1. "That`s not just beautiful- That`s incredibly beautiful!"</p> <p>E. Brummelman, S. Thomaes, B. Bushman, J. Bram Orobio de Castro, G. Overbeek.</p>	<p>2014</p> <p>Holland</p>	<p><u>Studie 1:</u> 712 vuxna, 18-65 år (87% föräldrar, 12% lärare, 95 % kvinnor)</p> <p><u>Studie 2:</u> 114 vårdnadshavare 30-62 år (87 % mödrar) och deras barn 7-11 år (50% flickor).</p> <p><u>Studie 3:</u> 240 barn 8-12 år (57% flickor).</p>	<p>Att undersöka två hypoteser: Om vuxna är mer benägna att ge uppblåst beröm åt barn med låg självkänsla, samt hur uppblåst beröm leder till sökandet efter utmaningar beroende på barnets självkänsla.</p>	<p>Studien är designad för att testa en teoribaserad hypotes som också har praktisk innebörd. Studien använder naturalistisk-observation och experimentiella metoder.</p> <p>Före studie 2 och 3 fick barnen fylla i "the 6-item Global Self-Worth subscale of the Self-Perception Profile for Children."</p>	<p><u>Studie 1:</u> De vuxna gav mer uppblåst beröm åt de barn som hade låg självkänsla</p> <p><u>Studie 2:</u> De barn som hade lägre självkänsla fick ta emot mer uppblåst beröm av sina föräldrar.</p> <p><u>Studie 3:</u> Barnen som hade lägre självkänsla sökte färre utmaningar efter att ha fått uppblåst beröm i jämförelse med icke-uppblåst beröm. Sökandet efter utmaningar ökade hos de barn som hade högre självkänsla efter att de fått uppblåst beröm.</p>
<p>2. On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem.</p> <p>E. Brummelman, S. Thomaes, B. Bushman, G. Overbeek, B. Orobio de Castro, Marcel A. Van den Hout.</p>	<p>2013</p> <p>Holland</p>	<p><u>Studie 1:</u> 357 föräldrar i åldern 29-66 som i medeltal hade 2.1 barn och hade i medeltal 10.4 år av utbildning.</p> <p><u>Studie 2:</u> 313 barn i åldern 8-13 år (54% flickor) från fem olika grundskolor.</p>	<p>Att undersöka om vuxna är mer benägna att ge barn med låg självkänsla beröm för den man är jmf. med beröm för vad man gör (process praise) samt hur denna beröm påverkar barnet i relation till dess självkänsla.</p>	<p><u>Studie 1:</u> Deltagarna läste 6 korta personbeskrivningar om barn med hög självkänsla och med låg självkänsla. Därefter skriver de ner hur de skulle berömma barnen.</p> <p><u>Studie 2:</u> Experimentiellt. Barnen fyllde i "the 6-item Global Self-Worth subscale of the Self-Perception Profile for Children." Barnen fick spela ett online spel varefter de fick beröm av den webansvarige (påhittad) Känslan skam mättes både</p>	<p><u>Studie 1:</u> Föräldrarna gav barnen med låg självkänsla mer person beröm än barn med hög självkänsla. Medan barn med hög självkänsla fick mer beröm för det de gjorde samt ett annat slag av beröm.</p> <p><u>Studie 2:</u> Resultatet visar att barnen kände mer skam efter miss-lyckande i samband med "person praise", men inte i samband med beröm gällande vad de gjorde, process praise.</p>

				före och efter där deltagarna fick beskriva hur de kände sig.	
<p>3. Effects of self-esteem improvement program on self-esteem and peer attachment in elementary school children with observed problematic behaviors.</p> <p>Kyung Min Park, & Heekoh Park.</p>	<p>2014</p> <p>Sydkorea</p>	<p>47 st barn i ålder 10-11 år i grundskolans fjärde klass.</p>	<p>Syftet var att undersöka effekten av ett program som skall höja självkänslan och öka tillgivenheten mellan kamraterna för barn med problem beteende.</p>	<p>Quasi-experimental studie med en icke motsvarande kontroll grupp med pre-och post test design. Sammanlagt hölls 45 min x 12 sessioner av programmet. ”Child problem-behaviour Screening Questionnaire” samt ”Rosenberg`s self-esteem questionnaire” användes.</p>	<p>Självkänslan var signifikant högre i experiment gruppen än i kontrollgruppen efter deltagandet av programmet.</p>
<p>4. Effects of a self-esteem intervention program on school-age children.</p> <p>Peggy, Dalgas-Pelish.</p>	<p>2006</p> <p>USA</p>	<p>135 barn 10-12 år, varav 98 barn genomförde hela programmet.</p>	<p>Att undersöka effekten av ett program som stärker självkänslan (SEEP) och att identifiera relationen mellan självkänsla och variabler som antas vara sammanlänkade med utvecklingen av självkänslan hos barn.</p>	<p>Pre-test/post-test design, coopersmith`s self-esteem inventory (SEI) användes för att mäta självkänslan. Ingen kontrollgrupp.</p>	<p>Barnen fick en högre självkänsla på ett allmänt- och socialt plan enligt SEI efter att ha deltagit i programmet. Det visade sig att speciellt flickor, de som hade lägre socioekonomisk status samt de som hade vänner hade mest nytta av programmet.</p>
<p>5. Environmental personalization and elementary school children`s self-esteem</p> <p>Lorrain E. Maxwell, Emily J. Chmielewski</p>	<p>2007</p> <p>USA</p>	<p>38 förskoleelever och första klassister (42% flickor) Medelåldern 6,6 år.</p>	<p>Att undersöka vilken effekt den fysiska miljön i klassrummet samt personifierade utställningar har på självkänslan.</p>	<p>Quasi-experimental design. Pretest och posttest med Self-esteem Index (SEI) skala och children`s Inventory of Self-esteem (CISE) skala användes.</p>	<p>Att personifiera klassrummet visade sig ha effekt på självkänslan för första klassisterna enligt båda skalorna. Hos förskoleeleverna visade bara CISE skalan att självkänslan stärktes.</p>
<p>6. A Repeated Measures Experiment of Green Exercise to Improve Self-</p>	<p>2013</p>	<p>86 barn i åldern 11-12 år från en lokal hög-</p>	<p>Att undersöka om träning utomhus i gröna områden</p>	<p>Före och efter den fysiska aktiviteten fyllde de i</p>	<p>Självkänslan ökade efter träning, men däremot ökade inte självkänslan</p>

<p>Esteem in UK School Children.</p> <p>Katharine Reed, Carly Wood, Jo Barton, Jules N. Pretty, Daniel Cohen, Gavin R. H</p>	<p>Storbritannien</p>	<p>stadieskola deltog i undersökningen. Slutligen var det 75 barn som genomförde hela undersökningen.</p>	<p>har en effekt på självkänslan. Samt att se om det finns skillnader i njutning och upplevd ansträngning i olika miljöer och hur det påverkar barnens nivå av hälsa och fysisk aktivitet.</p>	<p>”Rosenberg Self Esteem Scale”. De använde också en skala som mätte njutningen och en som mätte den uppfattade ansträngningen</p>	<p>mer av att träna i ett grönt område än i en stads-miljö.</p>
<p>7. The link between children`s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept.</p> <p>Carly B. Slutzky, Sandra D. Simpkins</p>	<p>2008 (Själva undersökningen gjordes år 1987) USA</p>	<p>987 barn, både pojkar och flickor, medelåldern 9,8 år samt deras föräldrar och lärare.</p>	<p>Att undersöka sambandet mellan deltagandet i idrott, självuppfattningen om ens förmåga gällande idrott samt självkänsla.</p>	<p>Föräldrarna rapporterade om barnens deltagande i sportaktiviteter under ett års tid. Barnen fyllde i olika frågeformulär, bl.a ”Harter`s 7-item self-esteem scale”</p>	<p>Resultatet visade att ”sport self-concept” leder till självkänsla samt att utöva lagsport leder till en ökad ”sport self-concept” medan individuella sporter inte leder till ”sport self-concept”.</p>
<p>8. Pragmatic, randomized controlled trials of the Girls on the Go! Program to improve self-esteem in girls</p> <p>Loredana Tirlea, BS. Helen Truby & Terry P. Haines</p>	<p>2016 Australien</p>	<p>122 flickor i åldern 10-16 år, medelåldern 12 år.</p>	<p>Att undersöka effekten av ett program för flickor i åldern 10-16 år som har dålig självbild och självkänsla, som inte deltar i någon sport och som är över- eller underviktiga..</p>	<p>Rosenbergs self-esteem skala samt skalor som mäter den upplevda självförmågan gällande psykisk och fysisk hälsa, hur man uppfattar sin kropp och beteende för ätandet.</p>	<p>Resultatet visade att programmet höjde självkänslan enligt Rosenbergs skala.</p>
<p>9. Orchestrating life skills: The effect of increased school-based music classes on children`s social competence and self-esteem</p> <p>Rickard, Nikki S. Appelman, Peter. James, Richard. Murphy, Fintan. Gill, Anneliese. Bambrick, Caroline.</p>	<p>2012 Australien</p>	<p>210 barn i första klass, 149 barn i tredje klass samt 19 barn med medelåldern 8.69</p>	<p>Att undersöka om mer musikundervisning i klassen kunde främja barns självkänsla och social förmåga</p>	<p>Att mäta självkänslan med hjälp av ”Culture-Free Self-Esteem Inventory” innan musikgruppen startade samt ett och två år senare.</p>	<p>Den globala självkänslan höjdes för båda ålderskategorierna. Självkänslan i alla subkategorier höjdes även för de äldre barnen. Musikprogrammet skyddade även och hindrade självkänslan från att sjunka kraftigt, något som hände kontrollgruppen, vilket är vanligt i denna åldersgrupp</p>

Bilaga 3. Innehållsanalys

Rubrik	Innehåll	Tema	Kategori
1."That`s not just beautiful-That`s incredibly beautiful!" The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem.	Uppblåst, överdriven beröm ges ofta till barn som har låg självkänsla, vilket leder till att de känner en press att prestera bra och får dem därmed att undvika utmaningar.	Uppblåst/alltför positiv beröm Att söka utmaningar Låg självkänsla	Beröm
2.On feeding those hungry for praise: person praise backfires in children with low self-esteem	Undersöker hur beröm för den man är och det man gör påverkar barn beroende på om självkänslan är låg eller hög.	Beröm (person/effort) Skam Låg självkänsla	Beröm
3. Effects of self-esteem improvement program on self-esteem and peer attachment in elementary school children with observed problematic behaviors.	Undersöker effekten av ett program på 12 sessioner som skall stärka självkänslan för barn med beteendeproblem.	Självförståelse Relationer	Förebyggande program
4. Effects of a self-esteem intervention program on school-age children.	Undersöker effekten av ett program på fyra gånger som skall stärka självkänslan. Artikeln undersöker också sambandet mellan självkänslan och variabler som sägs påverka utvecklingen av självkänslan.	Tidiga variabler Media Känslor Aktiviteter	Förebyggande program
5.Environmental personalization and elementary school children`s self-esteem	Artikeln undersöker hur självkänslan påverkas av den fysiska miljön i klassrummet med betoning på att personifiera klassrummet genom att hänga upp konst som barnen själva har gjort.	Personifiering genom konstverk och utställningar	Den fysiska miljön
6. A Repeated Measures Experiment of Green Exercise to Improve Self-Esteem in UK School Children.	Artikeln undersöker om träning i naturen har en mer positiv effekt på självkänslan än träning i stadsområden	Träning i naturen	Träning
7. The link between children`s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating	Undersöker sambandet mellan deltagandet i idrott, självuppfattningen om ens förmåga	Sport self-concept	Sport

role of sport self-concept.	gällande idrott och självkänsla	Lagsport Individuellt idrottsutövande	
8. Pragmatic, randomized controlled trials of the Girls on the Go! Program to improve self-esteem in girls	Undersökningen testar effekten av ett program för flickor i åldern 10-16 år som har dålig självbild och självkänsla, som inte deltar i någon sport och som är över-eller underviktiga.	Flickor Riskgrupp	Förebyggande program
9. Orchestrating life skills: The effect of increased school-based music classes on children`s social competence and self-esteem	Undersökningen testar om ett musikprogram har någon effekt på självkänslan. För skolbarn i första klass och i tredje klass. Artikeln undersöker även effekten av en grupp där man får lära sig att jonglera.	Musiklektioner Jonglering	Musik & jonglering