

Positiv selvfølelse



Reidar Ommundsen

Begrepet selvfølelse eller selvaktelse dekker den umiddelbare opplevelse man kan ha av å være verdt noe i egne øyne. En høy selvaktelse betyr at man regner seg selv som en verdifull person. En svært lav eller negativ selvfølelse betyr at man anser seg som en person nærmest uten verdi.

Positiv eller negativ selvfølelse har innvirkning på humør og motivasjon. Høy selvaktelse gir som regel godt humør og selvtillit, slik at en tør gi seg i kast med utfordringer i tilværelsen. Lav selvfølelse fører gjerne til at en søker å unngå eller flykte fra oppgaver i livet som en ellers kunne ha løst.

Men hva bygger selvfølelse egentlig på? Hva er det et menneske tar med i regningen når det bygger opp en positiv selvfølelse? Dette spørsmålet belyses i en undersøkelse gjennomført av tre psykologer fra universitetet i Michigan, USA.

Første trinn i undersøkelsen besto i en rekke intervjuer med unge mennesker. En analyse av disse intervjuene synes å avdekke at det særlig synes å være syv ulike kilder til selvaktelse hos vanlige unge amerikanere. Med dette som utgangspunkt utviklet forskerne et spørreskjema som handlet om hvor mye en person føler at hun eller han legger vekt på hver av de syv kildene til selvaktelse ved å ta stilling til en rekke utsagn. Deretter kunne forskerne summere svarene og gi poeng for hvor mye hver av kildene hadde å si for den enkeltes selvaktelse. De syv kildene til selvaktelse er gjengitt nedenfor sammen med eksempler på utsagn:

Andres sympati og respekt: Jeg kan ikke respektere meg selv, hvis ikke andre gjør det. Min selvfølelse avhenger i stor grad av hva andre synes om meg.

Utseende: Jeg får en positiv selvfølelse, når jeg synes jeg ser godt ut. Jeg får svekket selvaktelse, hvis jeg en dag synes utseende mitt er dårlig.

Konkurranssevne: Det gir meg selvrespekt, hvis jeg klarer meg bedre enn andre. Min selvvurdering avhenger av hvor godt jeg klarer meg, sammenlignet med andre.

Prestasjoner (i utdannelsen): Gode karakterer betyr mye for min selvfølelse. Jeg får en negativ holdning til meg selv, hvis jeg ikke klarer meg godt i utdannelsen.

Støtte fra familien: Det er viktig for min selvrespekt at min familie interesserer seg for meg og støtter meg. Når familien min er stolt av meg, blir jeg stolt av meg selv.

Moral: Hvis jeg kommer til å gjøre noe jeg egentlig vet er galt, går det hardt ut over selvrespekten min. Min selvrespekt avhenger i stor grad av at jeg etterlever mine moralske prinsipper.

Religion: Selvrespekten min stiger, når jeg føler at Gud elsker meg. Min selvrespekt er basert på Guds kjærlighet.

Spørreskjemaet inneholdt seks utsagn innen hver av de syv kildene til selvaktelse. Flere undersøkelser med skjemaet har vist en stor forskjell på hva forsøkspersonene i hovedsak bygget sin selvaktelse på. Likevel var det en tendens til sammenheng i vektleggingen av de fem første kildene til selvverd – som kan kalles de sosiale kildene, og vektleggingen av de to siste kildene som kan kalles de moralske kildene. Men bortsett fra det, hadde hver person i noen grad sin egen profil med hensyn til hva vedkommende bygger sin selvrespekt eller selvaktelse på. I forskergruppens siste undersøkelse med dette skjemaet har det vist seg – kanskje ikke overraskende – at denne individuelle profilen i kilder til selvfølelse i noen grad kunne forutsi atferden til en rekke studenter i sitt første år på universitetet.

De som i særlig grad la vekt på sitt utseende som kilde til positiv selvfølelse, brukte mye tid på å gå på fester, til å pleie sitt utseende og til å shoppe. De som la mye vekt på karakterer, brukte selvsagt mye tid på studiene, og de som var avhengige av familiens støtte, brukte mye tid sammen med familiene sine. De som la vekt på moralske prinsipper avvek i særlig grad fra de øvrige ved å gå lite på fester, men brukte til gjengjeld mye tid på frivillig arbeide. De som la vekt på Guds kjærlighet, brukte særlig mye tid på åndelige interesser, herunder religiøse aktiviteter. De som la særlig vekt på å hevde seg i ulike konkurranser, tilbrakte mindre tid sammen med familie og venner enn gjennomsnittet. Og endelig viste det seg at de som særlig la vekt på anerkjennelse fra andre ikke atskilte seg fra flertallet med hensyn til ovennevnte atferdsformer.

Forskerne har nå planer om å følge opp en stor gruppe mennesker med forskjellige profiler i sin oppbygging av selvverd, for å se hvordan det går med dem senere i livet.