

Kurs for bedre selvfølelse



Selvfølelse er et sentralt tema for personer til behandling i psykisk helsevern. Erfaringer fra Diakonhjemmet sykehus tilsier at gruppetilbud for bedre selvfølelse er til hjelp.

TEKST

Nasrettin Sönmez

Torkil Berge

Kåre Osnes

Gitta Starckjohann

Kari Agnes Myhre

PUBLISERT 27. mars 2024

EMNER

selvfølelse

gruppebehandling

Depresjon

Psykisk helsevern

Gjennom vår kontakt med unge voksne pasienter i psykisk helsevern har vi erfart at lav selvfølelse er et problem hos mange. Lav selvfølelse er en risikofaktor for utvikling av psykiske lidelser og sosiale problemer. Selvfølelse kan være spesielt avgjørende for unge mennesker, i en periode hvor man strever med å tilegne seg en identitet og skulle gå inn i de ulike rollene som voksen. Vi har derfor utviklet behandlingstilbudet Kurs for bedre selvfølelse i hverdagen, som vi startet første gang i 2020 (se også Starckjohann, 2021).

Her vil vi presentere gruppetilbudet for våre kolleger fordi vi ønsker å inspirere andre til å etablere tilsvarende tilbud, enten i form av individuell behandling eller behandling i

gruppe. Vi tenker at selvfølelse generelt er et tema som det ofte er viktig å løfte frem i samtaler med personer med psykiske plager og lidelser som oppsøker helsevesenet. Vi håper at du som leser, kan få nyttige innspill til hvordan du kan legge til rette for gode samtaler om dette sårbare og noen ganger også skambelagte temaet.

Hva vet vi om selvfølelse?

Selvfølelse er forbundet med psykisk helse, livskvalitet og dagliglivsfunksjon. Den kan fungere som et filter, et kognitivt skjema, for ekstern informasjon som påvirker vår sinnsstemning og atferd på en positiv eller negativ måte (van Tuijl et al., 2018). En god selvfølelse er korrelert med god livskvalitet (Diener & Diener, 1995) og det å fungere godt sosialt, i familie, blant venner, på skole og i arbeid (Orth & Robbins, 2022). Lav selvfølelse er en risikofaktor for å utvikle psykiske lidelser (Bosacki et al., 2007; Mann et al., 2004; Neumark-Sztainer et al., 2007; Strauss, 2000).

Forholdet mellom depresjon og selvfølelse er nært (Chen et al., 2013), og de påvirker hverandre gjensidig. Depresjon svekker selvfølelsen, og lav selvfølelse gir en sårbarhet for å utvikle depresjon (Sowislo & Orth, 2013).

Lav selvfølelse har sammenheng med symptomer på angst (Sowislo & Orth, 2013) og økt risiko for selvmord og voldelig atferd (Bosacki et al., 2007; Mann et al., 2004; Soto-Sanz et al., 2019). Tilsvarende er lav selvfølelse forbundet med hyppigere kriminell atferd (Trzesniewski et al., 2006), tidlig seksuell debut for jenter (Spencer et al., 2002) og rusmiddelproblemer (Arsandaux et al., 2020). Lav selvfølelse hos unge voksne er knyttet til sosiale faktorer som arbeidsledighet, økonomiske vansker og et lavere utdanningsnivå (Waddell, 2006). Det antas at lav selvfølelse gir seg uttrykk lenger ned i aldersgruppene enn tidligere antatt, og at problemet er økende (Bakken, 2018; Reneflot et al., 2018).

«Depresjon svekker selvfølelsen, og lav selvfølelse gir en sårbarhet for å utvikle depresjon»

Blir verre av selvkritikk

Personer med lav selvfølelse kan ha en tendens til selvkritisk grubling (Hagen et al., 2020; Kolubinski et al., 2019). Grubling preges av påtrengende og repeterende tanker omkring ens negative følelser og problemer, uten aktive forsøk på problemløsning (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Ved selvkritisk grubling rettes oppmerksomheten igjen og igjen mot egne feil og nederlag, ofte ledsaget av følelser av maktesløshet og håpløshet. Samtidig kan personen oppleve å ha liten grad av kontroll over de negative og ofte vanemessige kvernetankene. Tiltak for økt kontroll over selvkritisk grubling kan dermed bidra til å styrke selvfølelsen.

Selvmedfølelse styrker selvfølelsen

Det er en nær sammenheng mellom evne til selvmedfølelse og selvfølelse, med høy grad av overlapp mellom de to begrepene (Muris & Otgaar, 2023). Selvmedfølelse er forbundet med hvordan vi behandler oss selv i møte med nederlag og lidelse, og i hvilken grad vi kan innta en omsorgsfull og forståelsesfull holdning til oss selv når vi har det vanskelig. Intervensjoner for å styrke evnen til selvmedfølelse er vist å redusere grubling og selvkritikk, angst og depresjon, og å styrke selvaksept og selvfølelse (Ferrari et al., 2019; Thomason & Moghaddam, 2021).

Gruppebehandling for lav selvfølelse

Vi vet en del om virkningen ulike typer intervensjoner har på selvfølelse, inkludert gruppeformatet. I en nylig metaanalyse fant man at flere typer psykoterapi for depresjon hadde moderat effekt på bedring av selvfølelse, også ved 6–12 måneders oppfølging (Bhattacharya et al., 2023). En metaanalyse av ulike typer av terapeutiske tiltak direkte rettet mot styrking av selvfølelse inkluderte 119 studier med over 8000 deltakere i ulike aldre (Niveau et al., 2021). Resultatene viste en signifikant effekt på selvfølelse, også ved ett års oppfølging. Metaanalysen omfattet både studier av individuell behandling og gruppebehandling. Det var størst effekt for intervensjoner basert på kognitiv atferdsterapi, som er den terapeutiske tilnærmingen som har vært gjenstand for flest studier på området. En annen metaanalyse som så på individuell behandling og gruppebehandling basert på Fennells (2007) kognitive atferdsterapeutiske tilnærming, fant stor effekt på bedring av selvfølelse, også ved oppfølging etter tre måneder (Kolubinski et al., 2018).

I utviklingen av kurset har vi vært inspirert av anerkjent faglitteratur på området, f.eks. *Å bekjempe lav selvfølelse* (Fennell, 2007), *Self-esteem* (McKay & Fanning, 2016), *Banish your self-esteem thief* (Collins-Donnelly, 2014) og *The compassionate mind* (Gilbert, 2010). En videreutvikling av Fennells modell for selvfølelse finnes i Rimes et al. (2023).

Kurs for bedre selvfølelse i hverdagen

Kurset består av åtte sesjoner à to timer per uke, inkludert undervisning og gruppearbeid. Til nå har vi arrangert syv slike kurs, og 38 pasienter har fullført kurset. Før oppstart blir deltakerne invitert til en kombinert inklusjons- og introduksjonssamtale. Kurset blir evaluert gjennom systematisk måling av faktorer som er forbundet med selvfølelse, samt depressive symptomer og symptomer på sosial angst.

Hver sesjon starter med en kort oppsummering av forrige tema og gjennomgang av hjemmeoppgaver, det vil si det deltakerne øver på mellom hver samling. Så følger en teoridel som presenterer dagens tema, diskusjon og erfaringsutveksling og presentasjon av ny hjemmeoppgave.

Temaer i kurset

- Ulike sider av selvforståelse: selvfølelse, selvoppfatning og selvtilit

- Et overblikk over strategier for å styrke selvfølelsen
- Forholdet mellom følelser og tanker
- Bevisstgjøring av en indre kritisk stemme
- Handlingsmønstre som påvirker selvfølelsen
- Bruk av handlingsregler i vaneendring for å styrke selvfølelsen
- Tiltak for å redusere selvkritisk grubling
- Tiltak for å ta bedre vare på seg selv
- Tiltak for å bli mer selvhverdende og kunne få frem sine meninger og behov
- Tiltak for å styrke forholdet til familie og venner

Avklaring av begreper

Kurset starter med en avklaring av begreper som selvfølelse, selvoppfatning og selvtillit. Kunnskap om forskjellen mellom begrepene er et nyttig utgangspunkt for senere diskusjoner i kurset. Vi erfarer at deltakerne ofte blander sammen begrepene, spesielt selvtillit og selvfølelse. Vi pleier å formidle til deltakerne at selvfølelse beskriver hvordan vi bedømmer og verdsetter oss selv (Fennell, 2007; Øiestad, 2009), og at det sentrale er den følelsesmessige reaksjonen i vår vurdering. Selvoppfatning («self-concept»), derimot, betegner den totale forståelsen vi har av oss selv, og omfatter alt som har med selvet vårt å gjøre, både navn, rase, sivil status, utseende, høyde og vekt. Selvtillit er vår tro på oss selv i bestemte situasjoner, f.eks. når det gjelder fysisk aktivitet (Vealey & Chase, 2008), men også hva vi har fått til generelt i livet, og hva vi tror at vi er i stand til å prestere fremover, på skole, i arbeid eller på fritiden sammen med andre. Selvtillit kan variere på tvers av tid, relasjoner og situasjoner (Lenney, 1977).

Vi formidler til kursdeltakerne at det ikke er uvanlig å ha både lav selvfølelse og god selvtillit. Vi sier at dersom du er flink i idrett, kan du ha god selvtillit på det området, men fortsatt ha en dårlig selvfølelse. En god selvfølelse hjelper imidlertid på selvtilliten, fordi den styrker evnen til å tåle motgang. Du kan mislykkes i noe, uten å ta det som et personlig nederlag som svekker din verdi som menneske. Et tilbakevendende tema på kurset er at med en god selvfølelse blir det lettere å lære av feil du gjør, slik at du blir bedre til å mestre situasjonen neste gang. Som vi skal komme tilbake til, knytter vi dette poenget opp til forskningen om en prestasjonsorientering versus en lærings- og mestringsorientering, der feilgrep er noe vi kan lære av og å vokse på, uten at selvfølelsen trues (Dweck, 2017).

Selvfølelse er verdien vi opplever å ha

Vi sier til kursdeltakerne at man har en god selvfølelse når man har en avbalansert kontakt med egne sterke og svake sider. Den som har en god selvfølelse, evner å inkludere også svakere sider ved seg selv i sin selvoppfatning, uten at det blir en trussel mot opplevelsen av identitet og verdi. Gode egenskaper her er evne til distanse og selvironi, og toleranse for svakheter ved seg selv. Man kan gi eller be om hjelp når det trengs, uten å føle seg utnyttet eller truet.

Vi sier også at de som har en lav selvfølelse, kan ha problemer med å akseptere seg selv. De finner feil ved seg selv, og bruker negative betegnelser i sin beskrivelse av seg selv. De blir fort urettferdige mot seg selv, som når de gir seg selv skylden for noe som andre forhold også har medvirket til. Et mål i behandlingen er å styrke evnen til å vurdere seg selv med en rettferdig og balansert holdning når man har det vanskelig.

På kurset tar vi opp hva deltakerne synes om kjennetegnene ved seg selv. Er de fornøyd med hvordan de ser ut? Hva synes de om stemmen sin, hudfargen sin, utdanning eller arbeid? Vi sier at dersom man har negative holdninger til mange av faktorene som til sammen utgjør ens selvoppfatning, kan det ramme selvfølelsen.

«Et mål er å styrke evnen til å vurdere seg selv med en rettferdig og balansert holdning når man har det vanskelig»

Kartlegging av selvfølelsen

Kursdeltakerne får mulighet til å kartlegge selvfølelsen sin og reflektere rundt det de kommer frem til. Vi drøfter hvilke negative utsagn som typisk uttrykkes i personens indre dialog, og ber om eksempler. Utsagn som «Jeg er ubrukelig» indikerer lav selvfølelse, mens utsagn som «Jeg er et godt menneske» er uttrykk for en positiv selvfølelse.

Vi ser på forholdet mellom fakta om en selv (som ofte er observerbare for andre) og hva man er fornøyd eller misfornøyd med, som utseende, sosial situasjon, væremåter, hobbyer og interesser. Et tema her er betydningen av å være realistisk og ærlig mot seg selv, hva man har mulighet til å endre, og hva man ikke kan gjøre noe med.

Styrking av selvfølelsen

Arbeidet med å styrke selvfølelsen blir presentert på følgende måte: «Prøv å innta en mest mulig realistisk oppfatning av hvem du er og ikke er, og hva du kan og ikke kan. En faktabasert og nyansert selvforståelse gir et bedre grunnlag for selvutvikling.»

Vi formidler at det å bygge opp en god selvfølelse ikke handler om å forandre hvem du er, f.eks. å bli flinkere. Det sentrale er heller å endre måten du tenker om hvem du er på, altså holdningen du har til deg selv. Her er raushet og toleranse viktig. Ved å ha realistiske forventninger er du bedre i stand til å sette oppnåelige mål for deg selv.

I løpet av kurset kommer vi stadig tilbake til at du ikke blir egoist eller arrogant av å ha en god selvfølelse. Du blir heller mer åpen og forståelsesfull i møte med dine medmennesker. Det er lettere å sette pris på andre dersom du evner å sette pris på deg selv. Selvrespekt gir et godt grunnlag for å respektere andre.

Forholdet mellom følelser og tanker

Bevissthet om tanker og følelser, og om samspillet mellom dem, kan være nøkkelen til en realistisk og positiv selvforståelse. Man trenger å få med følelsene og etablere en samstemt dialog mellom den «følende» og den «tenkende» hjernen. På kurset legges det opp til refleksjonsøvelser som får frem sider ved dette samspillet.

Bevisstgjøringen av ens holdning til seg selv er en rød tråd: Hvordan kan deltakerne bli kjent med de negative tanke- og handlingsmønstrene sine, og så trene på å innta en mer positiv og realistisk holdning både til seg selv og andre?

Bevisstgjøring om indre kritisk stemme

Vi går inn på temaet «din kritiske indre stemme» og følelser av flauhet, skam og selvforakt. Den kritiske stemmen tar gjerne form av repeterende selvkritikk og grubling. Det er viktig å bli stemmen bevisst, og jobbe med å få frem mer tolerante, vennlige og omsorgsfulle stemmer som åpner opp for andre følelser. Man kan her løfte frem faktabaserte eller vennlige alternativer til de selvkritiske tankene. Alternativt kan man ta stilling til nytteverdien av de negative kvernetankene og velge å ikke gå i diskusjon med dem. Man kan trene på å flytte oppmerksomheten bort fra slike tanker, f.eks. vanemessige etter-analyser av hva man tror man har gjort feil i ulike sosiale situasjoner. En slik mental strategi kan ta form av en prosess i tre trinn: Bli klar over tankene, aksepter dem som tanker og ikke fakta, og la tankene passere ut av oppmerksomhetsfeltet uten å prøve å undertrykke dem eller gå i diskusjon med dem (Berge & Repål, 2022).

Handlingsmønstre som påvirker

Unngåelse og utsettelsesatferd blir for noen automatiske vanemønstre som opprettholder og forsterker lav selvfølelse. Vi drøfter muligheten for å erstatte slike vaner med hensiktsmessig vaner. Bruk av handlingsregler i form av «hvis–så-formuleringer» (Berge & Fjerstad, 2020; Gollwitzer & Sheeran, 2006) foreslås som en metode for å etablere nye vanemønstre som kan bygge opp under en god selvfølelse, f.eks. for å motvirke passivitet og ensomhet.

Vi ønsker at den enkelte setter opp konkrete, gjennomførbare mål for handlinger som kan bidra til styrket selvfølelse, ikke minst i samhandling med andre. Det inkluderer temaer som selvhevdelse og måter å kommunisere egne meninger, ønsker og behov på.

Lærings- og mestringsorientering

Et viktig tema er som nevnt betydningen av en lærings- og mestringsorientering i stedet for en prestasjonsorientering (Dweck, 2006), noe vi formulerer slik på kurset:

Du kan trene på å innta en holdning om at du gjør så godt du kan, også når du ikke lykkes. Noen ganger gjør du feil, og må betale for det ved at du ikke oppnår det du ønsker. Legg uansett vekt på innsatsen, at du prøvde, mer enn resultatet. En slik innstilling er forbundet med økt mulighet til å lære og

utvikle seg. Det blir lettere å se hva du kunne gjort annerledes. Oppmerksomheten rettes mot de konkrete erfaringene du gjorde underveis, erfaringer å lære av. Du bruker dessuten mindre energi på å bebreide deg selv for ikke å lykkes og gruble over hvorfor det ble slik, og får en mer problemløsende og konstruktiv innstilling.

Relasjoner til andre

Selvfølelse har stor betydning for kvaliteten på ens relasjoner til andre. Et viktig tema er måter å styrke forholdet til familie og venner på. På kurset formulerer vi det slik:

Forstår vi oss selv bedre, med økt selvaksept, blir det enklere også å prøve å forstå andre. Møter vi oss selv med raushet, blir vi gjerne mer åpne og tolerante mot andre, og får økt forståelse for hvorfor de handler som de gjør. Det kan bidra til å styrke vårt forhold til dem.

Vi fremhever betydningen av vilje til kompromisser basert på respekt for andres situasjon og synspunkter. Dessuten drøfter vi hvordan deltakerne kan håndtere eventuelle feilgrep og tabber på en konstruktiv måte, og strategier for å håndtere urettferdig kritikk og urimelig høye krav og forventninger fra seg selv og andre.

Evaluering av kurset

Vi har gitt alle kursdeltakerne selvrapporteringskjemaer for selvfølelse, psykisk helse og livskvalitet før kursstart og ved kursslutt. Vi har også kartlagt deltakernes vurdering av kursets innhold og kvalitet, hva de har hatt mest utbytte av og deres forslag til endringer. Det er, 27 kvinner og 11 menn som har fullført kurset. Vår kartlegging av kursdeltakerne rimer med det vi vet i forskningen fra tidligere, at lav selvfølelse henger sammen med symptomer på psykiske lidelser, blant annet depresjon og sosial angst, og redusert livskvalitet.

Deltakernes tilbakemeldinger

Gjennomsnittlig vurdering av kursets kvalitet og innhold er 81 av 100. Dette tyder på at kurset oppleves som hensiktsmessig av disse deltakerne. Oppmøtet for de syv kursene var på 76 %, som trolig er en indikasjon på at kurset treffer målgruppen ganske godt.

De mest populære temaene er «Du kan bli klar over din kritiske stemme», «Du kan bli mer selvhevdende og få frem dine meninger og behov» og «Du kan lære å innta en ny holdning til deg selv». På spørsmålet om hva som har vært mest nyttig, trekker deltakere frem «diskusjon og erfaringsdeling», «arbeid i grupper», «knytte teori til personlige eksempler», «å bli mer bevisst seg selv og sine tanker, kanskje få en større forståelse av hvem man er» og «har lært teknikker som kan brukes i dagliglivet». På spørsmålet om hva som har vært minst nyttig, legger noen vekt på «det å sitte og se på lysark med mye tekst», «tungt stoff til tider, lett å falle av» og «for lite gruppeaktivitet». Under forslag til forbedring kommer det frem følgende: «få foredragsstoffet på video for å kunne gå gjennom stoffet før samlingene», «ha kurset over flere uker og korte ned på

fagstoffet», «drøfte mer i fellesskapet» og «tilpasse eksemplene bedre til gruppesammensetningen».

Når det gjelder tilbakemeldingene fra selvrapporterings skjemaene, noterte vi forbedringer i selvfølelse og livskvalitet og reduserte depresjonsplager. De 24 prosentene som falt fra, oppga ulike grunner til frafallet. Noen falt fra rett etter kursstart og noen halvveis i kurset. Vanlige begrunnelser var jobb og studierelaterte endringer som overlappet med kursets tidspunkt. Det var også enkelte deltakere som falt fra uten å gi begrunnelse. Et par kursdeltakere måtte avslutte kurset som følge av forverring i de psykiske plagene.

Avslutning

Vi tenker at *Kurs for bedre selvfølelse i hverdagen* også kan fungere som et forebyggende tiltak i primærhelsetjenesten eller på kommunalt nivå. Bakgrunnen er at en svak selvfølelse kan bidra til utvikling av psykisk lidelse og svekke menneskers motstandskraft ved belastninger. Tilsvarende kan en sterk selvfølelse motvirke utvikling av depresjon og sosial angst, fordi personen i større grad kan mobilisere en støttende holdning til seg selv når livet er vanskelig.

Vår erfaring er at mange som søker hjelp, har et sterkt ønske om å snakke om selvfølelse. Vi har presentert en rekke mulige innfallsvinkler til å ta opp temaet selvfølelse i terapeutiske samtaler, og vi håper at artikkelen inspirerer deg som leser til nettopp dette.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 4, 2024, side 231-237

TEKST

Nasrettin Sönmez, Diakonhjemmet sykehus

KONTAKT: Nasrettin.Sonmez@diakonsyk.no

Torkil Berge, Diakonhjemmet sykehus

Kåre Osnes, Diakonhjemmet sykehus

Gitta Starckjohann, Diakonhjemmet sykehus

Kari Agnes Myhre, Diakonhjemmet sykehus

+ Vis referanser

Arsandaux, J., Montagni, I., Macalli, M., Bouteloup, V., Tzourio, C. & Galéra, C. (2020). Health risk behaviors and self-esteem among college students: Systematic review of quantitative studies. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27(2), 142-159. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09857-w>

- Bakken, A. (2018). Ungdata 2018. Nasjonale resultater (8278946728). Hentet fra <https://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater.pdf>
- Bhattacharya, S., Kennedy, M., Miguel, C., Tröger, A., Hofmann, S.G. & Cuijpers, P. (2023). Effect of psychotherapy for adult depression on self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 15(325), 572-581. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.047>
- Berge, T. & Fjerstad, E. (2020). Bruk av handlingsregler i vaneendring. *Tidsskrift for Kognitiv Terapi*. <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>
- Berge, T. & Repål, A. (2022). Introduksjon til kognitiv atferdsterapi. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv atferdsterapi* (3. utg., s. 19-40). Gyldendal Akademisk.
- Bosacki, S., Dane, A. & Marini, Z. (2007). Peer relationships and internalizing problems in adolescents: mediating role of self-esteem. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(4), 261-282. <https://doi.org/10.1080/13632750701664293>
- Chen, S.J., Chiu, C.H. & Huang, C. (2013). Self-esteem and depression in a Taiwanese population: a meta-analysis. *Social Behavior and Personality*, 41(4), 577-586. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.577>
- Collins-Donnelly, K. (2014.) *Banish your self-esteem thief*. Jessica Kingsley Publishers.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Dweck, C.S. (2017). *Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Robinson.
- Fennell, M. (2007). *Å bekjempe lav selvfølelse*. Tapir.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M.J., Beath, A.P. & Einstein, D.A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Gilbert P. (2010). *The compassionate mind*. Constable & Robinson.
- Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(6), 69-119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L.E. O., Ryum, T. & Solem S. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: The role of metacognitions, brooding, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 1447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>
- Kolubinski, D.C., Frings, D., Nikčević, A.V., Lawrence, J.A. & Spada, M.M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296-305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.025>
- Kolubinski, D.C., Marino, C., Nikčević, A.V. & Spada, M.M. (2019). A metacognitive model of self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 256, 42-53. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.050>
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin*, 84(1), 1-13.
- Mann, M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. & de Vries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- McKay, M.F. P. & Fanning, P. (2016). *Self-esteem*. New Harbinger Publication.
- Muris, P. & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychological Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Neumark-Sztainer, D.R., Wall, M.M., Haines, J.I., Story, M.T., Sherwood, N.E. & van den Berg, P.A. (2007). Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 359-369. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.031>

- Niveau, N., New, B. & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem Interventions in adults - A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Orth, U. & Robbins, R.W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychology*, 77(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Reneflot, A., Aarø, L.E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf
- Rimes, K.A., Smith, P. & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: a refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- Soto-Sanz, V., Piqueras, J.A., Rodríguez-Marín, J., Pérez-Vázquez, T., Rodríguez-Jiménez, T., Castellví, P., Miranda-Mendizábal, A., Parés-Badell, O., Almenara, J., Blanco, M.J., Cebriá, A., Gabilondo, A., Gili M., Roca, M., Lagares, C. & Alonso J. (2019). Self-esteem and suicidal behaviour in youth: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psicothema*, 31(3), 246-254. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.339>
- Sowislo, J.F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Spencer, J.M., Zimet, G.D., Aalsma, M.C. & Orr, D.P. (2002). Self-esteem as a predictor of initiation of coitus in early adolescents. *Pediatrics*, 109(4), 581-584. <https://doi.org/10.1542/peds.109.4.581>
- Starckjohann, G. (2021). *Bedre selvfølelse i hverdagen - Et middel til bedre psykisk helse? [Masteroppgave i psykisk helsearbeid]*. Fakultet for Helse- og sosialvitenskap, Høgskolen i Innlandet.
- Strauss, R.S. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics*, 105(1), e15. <https://doi.org/10.1542/peds.105.1.e15>
- Thomason, S. & Moghaddam, N. (2021). Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy*, 94(3), 737-759. <https://doi.org/10.1111/papt.12319>
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., Moffitt, T.E., Robins, R.W., Poulton, R. & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- van Tuijl, L.A., Glashouwer, K.A., Bockting, C.L. H., Penninx, B.W. J.H. & de Jong, P.J. (2018). Self-esteem instability in current, remitted, recovered, and comorbid depression and anxiety. *Cognitive Therapy Research*, 42(6), 813-822. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9926-5>
- Vealey, R.S. & Chase, M.A. (2008). Self-confidence in sport. I T.S. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (3. utg., s. 68-97). Human Kinetics.
- Waddell, G.R. (2006). Labor-market consequences of poor attitude and low self-esteem in youth. *Economic Inquiry*, 44(1), 69-97. <https://doi.org/10.1093/ei/cbj005>
- Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Gyldendal.