

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Finns det ett samband mellan självmedkänsla
och anknytningsstil hos ungdomar?**

Charlotte Brenner

Psykologi: Master 15 hp
PX 2502
Vårtermin 2020

Handledare: Karin Grip

Finns det ett samband mellan självmedkänsla och anknytningsstil hos ungdomar?

Charlotte Brenner

Sammanfattning. Självmedkänsla respektive anknytningsstil och sambandet däremellan, samt om anknytningsstil kunde predicera självmedkänsla, undersöktes hos ($n=272$) ungdomar (15-20 år). Självmedkänsla skattades via formuläret Self-Compassion Scale, anknytningsstil via Relationship Questionnaire. Tjejer hade signifikant lägre självmedkänsla än killar, även inom självmedkänslans komponenter snäll mot sig själv, självdömande, isolering, mindfulness och överidentifiering. Killarna skattade signifikant högre grad av otrygg-undvikande anknytningsstil medan tjejerna skattade högre grad av otrygg-ambivalent och otrygg-rädd anknytningsstil. Självmedkänsla var positivt associerad med trygg anknytningsstil och negativt associerad med otrygg-rädd anknytningsstil för killar och även negativt associerad med otrygg-ambivalent anknytningsstil för bägge könen. Anknytningsstil predicerade självmedkänsla oavsett kön via trygg, otrygg-ambivalent och otrygg-rädd anknytningsstil. Forskning framöver kan inventera och stärka anknytningstrygghet respektive självmedkänsla hos ungdomar för att främja deras välmående och relationer.

Självmedkänsla, *self-compassion*, har definierats som förmågan att bemöta sig själv vänligt och omtänksamt vid livets smärtsamma upplevelser (Neff, 2003b; Neff, 2016). Att vara självmedkännande handlar om att när svåra stunder skapar psykisk, känslomässig eller fysisk smärta (Neff & Dahm, 2015) relatera till sig själv på känslomässig nivå, med kognitiv förståelse och uppmärksamma och ta hand om sitt lidande (Neff, Tóth-Király & Colosimo, 2018) med medkänsla, värme och omtänksamhet (Neff, 2003b), oavsett om smärtan beror på yttre omständigheter, andras eller egna tillkortakommanden (Neff, 2009), upplevd otillräcklighet eller generella svårigheter i livet (Neff m.fl., 2018).

Självmedkänsla består teoretiskt av sex olika komponenter, tre positiva med var sin negativ motsvarighet, som formar tre dimensioner: *Snäll mot sig själv – Självdömande*, det vill säga att vara känslomässigt mer empatisk och förstående och mindre kritisk och dömande, *Medmänsklighet – Isolering*, det vill säga kognitiv förståelse för att alla kan misslyckas och uppleva svårigheter i livet och mindre av tron att lidandet är unikt isolerat, samt *Mindfulness – Överidentifiering*, det vill säga ett mer medvetet närvarande, balanserat och icke-dömande sätt att uppmärksamma och förhålla sig och mindre undvikande, ältande och överidentifiering med livets negativa aspekter (Neff, 2003b; Neff m.fl., 2018). Självmedkänsla har ofta mätts med Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003a). Det har debatterats huruvida självmedkänsla bäst ska conceptualiseras som en faktor med sex underliggande komponenter (Neff m.fl., 2019) eller som två breda faktorer Självkylla respektive Självvärme (Brenner, Heath, Vogel & Credé, 2017; Coroiu m.fl., 2018; Costa m.fl., 2016; López m.fl., 2015; Montero-Marin m.fl., 2018; Muris, Otgaar, Meesters, Heutz & van den Hombergh, 2019; Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss & Schindler, 2017). En

nyligen faktoranalytisk studie av SCS talade emellertid för att använda ett totalmått på självmedkänsla och/eller undersöka de sex komponenterna (Neff m.fl., 2019).

Självmedkänsla har åtskilts från andra psykologiska begrepp som generell medkänsla (Neff, 2003b), självömkan (Barnard & Curry, 2011), självkänsla (self-esteem) (Barnard & Curry, 2011; Marshall m.fl., 2015) och självförtroende (Neff, 2003a). En god självmedkänsla har visat sig vara relaterad till psykologiskt välmående (Barnard & Curry, 2011; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015), färre symptom på psykisk ohälsa (MacBeth & Gumley, 2012) och högre livstillfredsställelse (Barnard & Curry, 2011; Wei, Liao, Ku & Shaffer, 2011) medan lägre självmedkänsla har associerats med psykisk ohälsa (t.ex. Cunha, Xavier & Castilho, 2016). Självmedkänsla har även visat sig kunna predicera välmående hos ungdomar: Högre självmedkänsla har relaterats till ökad livstillfredsställelse och glädje (Bluth, Campo, Futch & Gaylord, 2017; Galla, 2016; Muris, 2016), färre symptom på psykisk ohälsa såsom lägre nivåer av oro, ångest, depression, stress samt ältande (Bluth m.fl., 2017; Galla, 2016; Marsh m.fl., 2018; Muris, 2016), mindre aggressivt beteende och färre självmordsförsök (Muris, 2016), mindre ilska, rädsla, ledsamhet och ältande över stressupplevelser samt ökad självkontroll (studier refererade till i Galla, 2016) och social samhörighet (Neff & McGehee, 2010). Lägre självmedkänsla har däremot associerats med sämre välmående och ökad psykisk ohälsa, bland annat depression (Williams, 2013), ångest, självmordsförsök, alkoholproblem (Tanaka, Wekerle, Schmuck & Paglia-Boak, 2011) samt självskadebeteende hos ungdomar (Jiang, You, Zheng & Lin, 2017).

Flera studier har påvisat könsskillnader hos vuxna i självmedkänsla där män har skattat något högre självmedkänsla än kvinnor (t.ex. Yarnell m.fl., 2015). Samma mönster har påvisats bland ungdomar internationellt (t.ex. Bluth & Blanton, 2015; Bluth m.fl., 2017; Cunha m.fl., 2016; Neff & McGehee, 2010) och i Sverige (Christensen & Malmbjer, 2017; Drake af Hagelsrum & Krantz, 2017). Skillnaderna har förklarats med uppväxtens socialisationsprocess där flickor generellt/traditionellt socialiseras till exempelvis mer omsorg och medkänsla till andra än sig själva jämfört med pojkar (Yarnell m.fl., 2015).

Självmedkänsla anses formas av individens anknytningserfarenheter (t.ex. Gilbert & Procter, 2006; Neff & McGehee, 2010; Shaver, Mikulincer, Sahdra & Gross, 2016). Trygg anknytning i barndomen bidrar till förmågan att trösta och lugna sig själv (Gilbert & Procter, 2006) medan otrygg anknytning försämrar känsloreglering (Bowlby, 2010) och hantering av påfrestande situationer (Mikulincer & Shaver, 2007), det vill säga begränsar den inre tröstfunktionen (Gilbert & Procter, 2006). Att självmedkänsla kan ha sitt ursprung i tidiga anknytningserfarenheter överensstämmer med hur olika familjefaktorer har relaterats till ungdomars självmedkänsla. Högre självmedkänsla har associerats till harmoniska familjeförhållanden (Neff & McGehee, 2010), känslomässigt medvetet och mindfult föräldrabemötande (Moreira, Gouveia & Canavarró, 2018) samt barndomsminnen av värme och trygghet (Cunha m.fl., 2016). Lägre självmedkänsla har däremot associerats med mindre varma och mer avvisande och överbeskyddande föräldrar (Naismith, Guerrero & Feigenbaum 2019; Pepping, Davis, O'Donovan & Pal, 2015), konfliktyllda familjer (Neff & McGehee, 2010) samt psykisk/fysisk misshandel och försummelse under barndomen (Naismith m.fl., 2019; Tanaka m.fl., 2011; Vettese, Dyer, Li & Wekerle, 2011).

Anknytning

Enligt anknytningsteorin, *attachment theory*, föds spädbarnet med ett anknytningssystem, ett psykobiologiskt motivations- och beteendesystem, som syftar till att främja överlevnad genom att skapa närhet till och beskydd från sina omsorgspersoner (Bowlby,

2010). I de allra flesta fall utvecklar barnet anknytning till sina omsorgspersoner under första levnadsåret oberoende av omvårdnads kvalitet (Ainsworth, 1989). Kvaliteten på omsorgen är emellertid avgörande för vilken typ av anknytning barnet utvecklar. Omsorgspersoner som oftast korrekt uppfattar och lyhört svarar på barnets signaler och behov, accepterar barnets känslomässiga uttryck, och ger rimligt konsekvent och förutsägbart gensvar (Bowlby, 2010; Shaver m.fl., 2016), kommer att utgöra en trygg bas (secure base) för barnets utforskande (Ainsworth, 1989) samt en säker hamn (safe haven) att återvända till för tröst och stöd när omgivningen upplevs farlig (Broberg, Risholm Mothander, Granqvist & Ivarsson, 2009). Barnet utvecklar därmed en så kallad trygg anknytning. Om däremot anknytningspersonen konsekvent uppvisar brist på lyhördhet inför barnets signalerade behov av närhet, tröst och beskydd utvecklas en otrygg undvikande anknytning (Bowlby, 2010). Då lär sig barnet att minimera/deaktivera sina behovsuttryck av stöd och hjälp (Mikulincer & Shaver, 2007) vilket blir en strategi för att säkerställa största möjliga närhet till en otillgänglig förälder utan att bli avfärdad eller avvisad (Main, 1990). Om anknytningspersonen istället är konsekvent oförutsägbart lyhörd, svarar ibland okänsligt andra gånger lyhört, utvecklas en otrygg ambivalent anknytning (Bowlby, 2010). Barn med en sådan anknytning maximerar/ hyperaktiverar sina behovsuttryck av stöd och hjälp (Mikulincer & Shaver, 2007) för att försäkra sig om att anknytningspersonen verkligen är tillgänglig om eller när det skulle behövas. Om anknytningspersonen däremot ofta upplevs som skrämmd eller skrämmande (Main, 1990), där samma person som orsakar behovet av tröst och skydd är den som ska tillhandahålla det, förmår barnet inte att organisera sin anknytning vilket benämns en otrygg desorganiserad anknytning (Main & Salomon, 1990), vilket inkluderar hyperaktivering och deaktivering kombinerat med rädsloreaktioner (Main, 1990).

Barnets olika samspelsfarenheter med sina anknytningspersoner internaliseras med tiden som mentala representationer (scheman) för anknytning, vilket innebär att individen formar olika *inre arbetsmodeller* av sig själv och andra (Bowlby, 2010). De antas vara mekanismen genom vilken tidigare erfarenhet utövar inflytande över senare anpassning, förhållningsätt och förväntningar i relationer (Carlson, Sroufe & Egeland, 2004). Dessa mentala representationer förmodas vara hierarkiskt uppbyggda på så sätt att individen tenderar att utveckla en övergripande generaliserad inre arbetsmodell över det relationella självvet men även konstruera andra underordnade relationsspecifika modeller (Bretherton & Munholland, 2008). Inre arbetsmodeller är påverkbara av nya erfarenheter och förändras gradvis i och med att samspelet med anknytningspersoner förändras (Bowlby, 2010). De tenderar emellertid att befästas och vara relativt stabila och svårföränderliga ju högre upp i ålder individen kommer (Broberg m.fl., 2009; Colonesi m.fl., 2011). Utifrån individens inre arbetsmodeller utvecklas olika strategier som används för att behålla eller uppnå närhet till anknytningspersoner. På så vis utgör inre arbetsmodeller en bas för de relationsmönster som individen skapar med andra i nära relationer. Dessa relationsmönster benämns anknytningsstil eller anknytningmönster (Bowlby, 2010). Inre arbetsmodeller spelar därmed en nyckelroll i styrning av interpersonellt beteende och reglering av affekter under barndom, tonår och vuxenlivet (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 2010).

Under tonårstiden fortsätter föräldrarna i de flesta fall att vara ungdomens primära anknytningspersoner (Rosenthal & Kobak, 2010) men fler anknytningsrelationer utvecklas (Allen, 2008). Jämnåriga blir allt viktigare för känslomässigt stöd och börjar fungera som bas för utforskande och närhet (Gorrese & Ruggieri, 2012). Den komplexa processen att åtskilja och överföra anknytningsfunktioner till jämnåriga sker gradvis under tonåren (Rosenthal & Kobak, 2010). I denna frigörelseprocess från föräldrar söks oberoende och självständighet samtidigt som vikten av föräldrar som anknytningspersoner minskar (van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010) vilket temporärt

kan medföra högre grad av otrygg anknytning (Neff & McGehee, 2010; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010).

Flera metoder har utvecklats för att få ett mått på individens anknytning; observationer, självrapportering, strukturerade intervjuer (Crowell, Fraley & Shaver, 2008) och fysiologiska/neurologiska tester (Gillath m.fl., 2005). Självrapporterad anknytning är en vanlig metod som används för att fånga ungdomars och vuxnas karaktäristiska sätt att tillgodose sina anknytningsbehov i nära relationer. Självrapporterad anknytning utgör på så sätt individens medvetna uppfattning om och upplevelse av sitt sätt att förhålla sig till och i nära relationer. I detta sammanhang benämns dessa olika förhållningssätt anknytningsstilar (Broberg m.fl., 2009; Crowell m.fl., 2008). I föreliggande studie undersöktes anknytning utifrån Bartholomews och Horowitzs (1991) definition av fyra prototypiska anknytningsstilar som kombinerar individens syn på sig själv (positiv eller negativ) med synen på andra (positiv eller negativ): *Trygg anknytningsstil* (secure) innebär positiv syn på sig själv och andra vilket karaktäriseras av självvärde, vara bekväm med intimitet samt tillit till att andra är tillgängliga och stöttande vid behov. Individer med *otrygg-undvikande anknytningsstil* (dismissing) ser positivt på sig själva men negativt på andra som de har begränsad förmåga att relatera till. Vikten av nära relationer minskar kombinerat med känsla av självtilräcklighet och ibland uppblåst självvärde. Individer med *otrygg-ambivalent anknytningsstil* (preoccupied) har negativ självbild men positiv syn på andra som de förlitar sig på för bekräftelse, godkännande och acceptans. De tenderar att vara svartsjuka och klängiga. Individer med *otrygg-rädd anknytningsstil* (fearful, ibland översatt med desorganiserad) ser negativt både på sig själva och andra. De känner sig oälskade och otillräckliga och har svårt att lita på andra vilka ses som otillgängliga och likgiltiga (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Gällande fördelning av barns anknytning uppskattas 55-65% ha en trygg anknytning, 20-30% otrygg undvikande, 5-15% otrygg ambivalent och 15-25% otrygg desorganiserad anknytning (Hart & Schwartz, 2010). En trygg anknytning har associerats med förhöjd stresstålighet, psykologisk anpassning (Mikulincer & Shaver, 2007), psykologiskt välbefinnande och adaptiv känsloreglering hos vuxna (Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin & Bryan, 2011) och ungdomar (Cooke m.fl., 2019), samt färre depressiva symptom hos ungdomar (svenska) (Kerstis, Åslund & Sonnby, 2018). Otrygg anknytning har däremot relaterats till lägre upplevd livskvalitet och psykopatologi hos vuxna (Mikulincer & Shaver, 2012) och ungdomar (Colonnese m.fl., 2011; Gorrese, 2016; Madigan m.fl., 2016).

Forskningsresultat gällande könsskillnader i anknytning är motsägelsefulla. Flera studier har inte funnit könsskillnader varken hos ungdomar i Sverige (Aspelin, 2018; Moradabassi & Åsell, 2015; Pybus, 2014) eller internationellt (t.ex. Mikulincer & Shaver, 2007; Shu m.fl., 2017; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010) medan andra har påvisat könsskillnader hos barn i mellanbarndomen (6-11 år), hos ungdomar och vuxna internationellt (Del Giudice, 2019) samt hos ungdomar i Sverige (Måring & Pizevska, 2018). De skillnader som en del studier har uppvisat rör exempelvis att en otrygg-desorganiserad anknytningsstil tycks förekomma oftare hos pojkar än hos flickor, och både pojkar och män tycks ha en högre grad av otrygg-undvikande anknytningsstil (Bartholomew & Horowitz, 1991; Del Giudice, 2019; Neff & Beretvas, 2013). Flickor och kvinnor har i en del studier en högre grad av otrygg-ambivalent anknytningsstil (Bartholomew & Horowitz, 1991; Del Giudice, 2019). Effektstorleken för könsskillnader är liten men robust över skilda kulturella kontexter (Del Giudice, 2011). Ur ett evolutionärt perspektiv förklaras könsdifferenser med biologiska, hormonella skillnader begynnande i mellanbarndomen vilket sedan inverkar på anknytningsstil i skiftande livsfaser i vuxen ålder bl.a. genom könens olika reproduktions-, relations- och föräldrabeende (Del

Giudice, 2019). Ur ett socialpsykologiskt perspektiv anses könsskillnaderna istället bero på flickors och pojkars olika socialisationsprocess in i normativa könsroller (Del Giudice, 2019; Gorrese & Ruggieri, 2012), eller skilda sätt att reglera känslor, skapa känslomässiga band och nära relationer (där kontextuella faktorer såsom etnicitet, socioekonomisk bakgrund, kulturella normer inverkar) (Gorrese & Ruggieri, 2012). Med tanke på de varierande tidigare erhållna och här redovisade forskningsresultaten kommer könsskillnader i anknytningsstil undersökas i föreliggande studie.

Samband självmedkänsla och anknytningsstil

Självmedkänsla kan som tidigare nämnts ses som formad av anknytningserfarenheter (Gilbert, 2009; Gilbert & Procter, 2006; Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010; Pepping m.fl., 2015; Shaver m.fl., 2016). En trygg anknytning har hos vuxna associerats med högre självmedkänsla (Mackintosh, Power, Scwannauer & Chan, 2018; Neff & Beretvas, 2013; Pepping m.fl., 2015; Rivera, 2017; Wei m.fl., 2011) medan högre grad av otrygghet haft samband med lägre självmedkänsla (Kurilova, 2013; Mackintosh m.fl., 2018; Pepping m.fl., 2015; Raque-Bogdan m.fl., 2011; Rivera, 2017; Wei m.fl., 2011). Den enda svenska studien i sammanhanget visade inga signifikanta samband mellan anknytning och självmedkänsla (Andersson & Frick, 2016). Några studier har undersökt sambandet mellan självmedkänsla och anknytning hos ungdomar vilka har påvisat samma associationer mellan trygg anknytning och högre självmedkänsla som för vuxna (Graham, 2018; Jiang m.fl., 2017; Moreira m.fl., 2018; Neff & McGehee, 2010). I en del studier var sambanden lika för tjejer och killar (Graham, 2018; Jiang m.fl., 2017; Neff & McGehee, 2010) medan i en var den positiva associationen mellan anknytningstrygghet och självmedkänsla starkare för tjejer än för killar (Moreira m.fl., 2018). Vidare har en otrygg-ambivalent respektive otrygg-rädd anknytningsstil associerats med lägre självmedkänsla och sambanden var lika för killar och tjejer (Neff & McGehee, 2010).

Självmedkänslans sex komponenter har också undersökts i relation till anknytning hos unga vuxna och vuxna (Brophy, Brähler, Hinz, Schmidt, & Körner, 2020; Kurilova, 2013; Navarro-Gil m.fl., 2020) men inte bland ungdomar. De negativa komponenterna Självdomande, Isolering respektive Överidentifiering var alla positivt associerade med otrygg anknytning (Brophy m.fl., 2020; Kurilova, 2013). De positiva komponenterna Medmänsklighet (Kurilova, 2013), Snäll mot sig själv respektive Mindfulness var negativt associerade med otrygg anknytning (Brophy m.fl., 2020; Kurilova, 2013). Högre grad av otrygghet har också associerats med högre skattningar av faktorn Självkyla respektive lägre skattningar av faktorn Självvärme (Brophy m.fl., 2020; Gilbert, McEwan, Matos & Ravis, 2010). I föreliggande studie undersöktes sambandet mellan anknytningsstil och självmedkänslans komponenter hos ungdomar. Jag har inte kunnat hitta någon tidigare publicerad studie som undersökt detta samband bland ungdomar vare sig internationellt eller i Sverige. Föreliggande studie kan därmed bidra till kunskap om självmedkänsla och dess relation till anknytning bland killar och tjejer under ungdomsåren.

Syfte och hypoteser. Syftet med föreliggande studie var att undersöka självmedkänsla respektive självskattad anknytning och sambandet däremellan hos svenska ungdomar 15-20 år. Mot bakgrund av de tidigare konstaterade könsskillnaderna hos ungdomar vad gäller självmedkänsla och anknytningsstil där tjejer haft lägre självmedkänsla jämfört med killar (t.ex. Christensen & Malmbjer, 2017; Neff & McGehee, 2010) och där tjejer skattat högre grad av otrygg-ambivalent anknytningsstil än killar och killar högre grad av otrygg-undvikande respektive otrygg-rädd anknytningsstil jämfört med tjejer (t.ex. Del Giudice, 2019), formulerades följande hypoteser: *Hypotes 1*: Tjejer skattar

lägre självmedkänsla än killar; *Hypotes 2*: Tjejer och killar skiljer sig åt i självskattad anknytning, där killar jämfört med tjejer förväntas uppvisa högre grad av otrygg-undvikande och otrygg-rädd anknytningsstil medan tjejer förväntas skatta högre grad av otrygg-ambivalent anknytningsstil jämfört med killar. Utifrån de samband som framkommit mellan anknytning och självmedkänsla (t.ex. Neff & McGehee, 2010) formulerades *Hypotes 3*: Det finns ett samband mellan självmedkänsla och anknytningsstil där högre självmedkänsla är associerad till högre grad av självskattad anknytningstrygghet. Därefter undersöks om anknytningsstil kan predicera självmedkänsla hos ungdomar (när kön är kontrollerat för).

Metod

Deltagare

För att delta i enkätstudien var inklusionskriterierna att ha fyllt 15 år samt ha tillräckliga svenskkunskaper för att kunna genomföra enkäten. Deltagarna studerade på gymnasieskolor i Västra Götaland i årskurserna 1, 2 och 3. Antalet deltagare i studien var ursprungligen 306 ungdomar. Deltagare som inte fyllde i hela enkäten ($n = 29$) eller ej uppgett identifierat kön ($n = 5$) inkluderades inte i analysen, vilket gav ett bortfall på 34 personer (11,1%). I studien deltog därmed totalt 272 ungdomar i åldrarna 15-20 år ($M = 17,3$, $s = 0,9$) varav 147 tjejer (54%, $M = 17,3$ år, $s = 0,8$) och 125 killar (46%, $M = 17,3$ år, $s = 1,0$).

Tabell 1

Köns- och åldersfördelning i stickprovet, $n = 272$, redovisat i antal med procent i parentes

| | 15 år | 16 år | 17 år | 18 år | 19 år | 20 år | Totalt |
|--------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-----------|
| Tjejer | 1 | 23 | 67 | 47 | 9 | | 147 (54%) |
| Killar | 1 | 28 | 40 | 47 | 6 | 3 | 125 (46%) |
| Totalt | 2 (0,7%) | 51 (18,8%) | 107 (39,3%) | 94 (34,6%) | 15 (5,5%) | 3 (1,1%) | 272 |

Instrument

Enkäten som studien bygger på inleddes med information om informerat samtycke, att deltagandet är frivilligt, anonymt och att svaren hanteras konfidentiellt, samt beskrivning av syfte. Sedan ställdes bakgrundsfrågor om kön, ålder samt årskurs och därefter självskattningsfrågor om relationsmönster, självmedkänsla samt upplevd stress. Upplevd stress, som mättes med en svensk version (Eskin & Parr, 1996) av *Perceived Stress Scale (PSS-14)* (Cohen, Kamark & Mermelstein, 1983), var en del av en föregående studie (Brenner, 2018) men användes inte i föreliggande studie.

Självmedkänsla. Självmedkänsla mättes med självskattningsformuläret *Self-Compassion Scale (SCS)* (Neff, 2003a) som består av 26 påståenden som dels ger ett

totalmätt på självmedkänsla, dels värden för de sex konceptuellt olika komponenterna som vardera innehåller fyra till fem frågor (Neff m.fl., 2018). Exempel på frågor är ”*Jag försöker vara förstående och ha tålamod med de sidor av min personlighet som jag inte tycker om*” (Snäll mot sig själv), ”*Jag är missnöjd och fördömande när det gäller mina egna fel och brister*” (Självdomande), ”*När det går dåligt för mig ser jag problemen som en del av livet som alla går igenom*” (Medmänsklighet), ”*När jag tänker på mina brister brukar det göra att jag känner mig mer ensam och isolerad från resten av världen*” (Isolering), ”*När något gör mig upprörd försöker jag hålla mina känslor i balans*” (Mindfulness) samt ”*När jag känner mig nere fokuserar jag och hänger upp mig på allt som är fel*” (Överidentifiering). Varje påstående besvaras på en femgradig Likert-skala från 1 (*Nästan aldrig*) till 5 (*Nästan alltid*) (se Bilaga 3). Vid analys av självmedkänsla som totalmätt vänds värdena på de tre negativa komponenterna Självdomande, Isolering och Överidentifiering, där 1 räknades som 5, 2 som 4 etc. Högre medelvärde indikerar högre självmedkänsla (Neff, 2003a) där 1-2,5 ses som låg, 2,5-3,5 som medel och 3,5-5 som hög självmedkänsla (Neff, 2020-04-20). Vid analys på komponentnivå vänds inte värdena på de tre negativa komponenterna (Neff, 2003a). Högre värden inom dessa indikerar då lägre självmedkänsla medan högre värden inom de positiva komponenterna indikerar högre självmedkänsla. Självskattningsskalan SCS har visat god validitet och reliabilitet för vuxna (Neff, 2003a; Neff, 2016; Neff m.fl., 2019) och ungdomar (Cuhna m.fl., 2016; Neff & McGehee, 2010; Vettese m.fl., 2011). Den svenska översättningen av SCS som användes i denna studie har validerats av Strömberg (2010, opublicerat manuskript) och uppvisat god reliabilitet (Wallmark, Safarzadeh, Daukantaitė & Maddux, 2013). I föreliggande studie fastställdes Cronbach's α till ,90 för totalpoängen på SCS vilket är högt värde för intern reliabilitet då ,7 anses vara godkänd nivå (Brace, Kemp & Sneglar, 2009). Cronbach's α för respektive komponent var följande: Snäll mot sig själv, $\alpha = ,83$, Självdomande, $\alpha = ,74$, Medmänsklighet, $\alpha = ,73$, Isolering, $\alpha = ,70$, Mindfulness, $\alpha = ,54$ samt Överidentifiering, $\alpha = ,70$ vilket innebär att den interna reliabiliteten var god för alla komponenter utom Mindfulness. Faktorstrukturen i SCS har kritiserats (se Begränsningar) men empirisk evidens stödjer användandet av totalmättet och de sex komponenterna (t.ex. Neff m.fl., 2019).

Anknytningsstil. Självskattningsformuläret *The Relationship Questionnaire (RQ)* (Bartholomew & Horowitz, 1991) mäter individens sätt att förhålla sig i nära relationer och innehåller fyra beskrivningar av hur individen relaterar till sig själv och andra: otrygg-undvikande (dismissing), trygg (secure), otrygg-ambivalent (preoccupied) samt otrygg-rädd (fearful) (se Bilaga 2). Varje påstående skattas och besvaras på en sjugradig Likert-skala från 1 (*Stämmer inte alls*) till 7 (*Stämmer mycket bra*). Utöver de fyra dimensionella påståendena finns en kategorisk fråga där det påstående av de fyra tidigare som bäst beskriver individens relationsmönster ska väljas. RQ har uppvisat goda psykometriska egenskaper, god validitet samt något lägre reliabilitet (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya & Lancee, 2010) men god test-retest reliabilitet (t.ex. Scharfe & Bartholomew, 1994). Originalformuläret på engelska översattes till svenska och därefter tillbaka till engelska för korrekthet (Broberg, 1996). Svenska RQ har validerats och funnits likvärdig i psykometriska egenskaper som originalet (Bäckström & Holmes, 2001). I föreliggande studie användes svaren på de fyra beskrivningarna (dimensionerna), och inte den kategoriska frågan, vilket är den rekommenderade användningen av RQ (Psychological scales, 2019). Det innebär att mått på anknytning utgjordes av individens självskattade grad av trygghet och otrygghet (undvikande, ambivalens och rädsla) i nära relationer. Det innebär vidare att grad av ambivalens i nära

relationer o.s.v. inte att kan likställas med att personen har en viss anknytning eller anknytningsstil i kategorisk mening. Då RQ inte ger ett totalmått på anknytning utan består av fyra separata mått med endast en fråga för varje kunde Cronbach's α inte beräknas.

Tillvägagångssätt

Datinsamlingen genomfördes till min magisteruppsats om ungdomars självmedkänsla och upplevda stress (Brenner, 2018), med planen att använda delar av data först i denna uppföljande studie. Datinsamlingen skedde innan dataskyddsförordning GDPR infördes (SFS 2018:218) och data bedömdes därför kunna användas vidare eftersom ingen identifierbar personlig information om deltagarna hade dokumenterats (enbart kön, ålder och årskurs).

Rektorer eller vice/biträdande rektorer på 57 gymnasieskolor i Västra Götaland kontaktades via e-post i flera omgångar med förfrågan om att delta i enkätstudien där syfte och tillvägagångssätt framgick. Särskolor, internationella skolor och introduktionsprogram för nyanlända undantogs eftersom deltagandet krävde goda färdigheter i svenska språket för att kunna besvara formuläret som bestod av drygt 40 frågor. Efter godkännande från vissa rektorer kontaktades även flera ämneslärare i t.ex. hälsa/idrott och psykologi via e-post direkt då ämnena i viss mån kunde relateras till studiens innehåll. För gymnasieskolor som inte besvarade förfrågan överhuvudtaget togs direktkontakt med skolans psykologilärare via e-post om dessa kontaktuppgifter fanns på skolans hemsida. Avstämningar om genomförande skedde sedan med de lärare som ville medverka i studien vilket resulterade i att 19 klasser utspritt på sex gymnasieskolor besöktes för datinsamling. Varje besök i klasserna inleddes med muntlig information från undertecknad om genomförande, studiens syfte, att deltagandet var frivilligt, anonymt och kunde avbrytas när som helst samt att inlämning av enkäten var detsamma som informerat samtycke. Samma information ingick också i enkäten som deltagarna fick (se Bilaga 1). Under första datinsamlingstillfället framkom att orden "förebrå" och "tillkortakommanden" var svårförståeliga. Dessa skrevs då med förklaringar på klassrummets whiteboard vid alla datinsamlingstillfällen. Dessutom uppmuntrades eleverna att ställa frågor vid fler oklarheter. Enkäterna distribuerades därefter till alla elever i klassrummet. För att säkerställa frivillighet informerades eleverna om att enkäten kunde lämnas in blank om man inte ville delta. Slutligen samlades alla enkäter in igen vilket säkerställde anonymitet gällande elevernas deltagande.

Etik

Föreliggande studie styrdes av Vetenskapsrådets riktlinjer för god forskningssed (Gustafsson, Hemerén & Petterson, 2011) samt beaktade lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460). Etiska hänsynstaganden gjordes vid val av deltagare. Istället för att studera barns självmedkänsla valdes med hänsyn till deras låga ålder istället ungdomar som fyllt 15 år. En etisk bedömning gjordes även vid val av instrument gällande om innehållet skulle kunna åsamka skada när deltagarna tog ställning till hur de bemöter sig själva när livet är svårt, sin upplevda stress och sina relationsmönster. Frågorna bedömdes kunna väcka känslor och tankar men inte i den utsträckning att det skulle medföra skada eller psykisk belastning. Om deltagarna fick funderingar eller ville veta mer om studien fanns kontaktuppgifter till undertecknad i

informationsbrevet. Där framkom också, tillsammans med muntlig information som föregick enkäten, att deltagandet var frivilligt, anonymt, kunde avbrytas när som helst och om man inte ville delta kunde enkäten lämnas in blank. Proceduren vid datainsamlingen säkerställde deltagarnas frivillighet och anonymitet såtillvida att enkäten delades ut till alla elever i klassrummet samt insamlades av undertecknad oavsett om eleven hade deltagit eller inte. Dock är det inte uteslutet att någon deltagare känt sig pressad att medverka eftersom både lärare och undertecknad uppehöll sig i klassrummet vid datainsamlingstillfället. Anonymiteten säkerställdes genom att ingen enskild enkät kunde sammanlänkas till någon enskild deltagare eftersom enbart generella uppgifter (kön, ålder, årskurs) angavs i enkäterna. Data har vidare endast hanterats av undertecknad (insamling och analys) vilket säkerställde studiens konfidentialitet.

Design och dataanalys

Den här tvärsnittsstudien har kvantitativ forskningsansats med enkät som datainsamlingsmetod. För hela stickprovet samt uppdelat på kön beräknades deskriptiva värden (medelvärde samt standardavvikelse) för självmedkänsla totalt, självmedkänslans komponenter samt för självskattad anknytning. Vissa avvikelser från normalfördelning fanns i tjejernas skattning av självmedkänsla totalt och fyra komponenter (Snäll mot sig själv, Självdömande, Medmänsklighet, Mindfulness) samt i killarnas skattning inom tre komponenter (Självdömande, Mindfulness, Överidentifiering). Eftersom stickprovet var relativt stort ansågs parametriska dataanalyser ändå kunna genomföras (Borg & Westerlund, 2006). Eventuella gruppskillnader mellan killar och tjejer för självmedkänsla totalt, dess sex komponenter samt för självskattad anknytning undersöktes via *t*-test för oberoende mätningar. Genom Levene's test, test av antagandet om lika varianser i grupperna, kontrollerades förutsättningarna för denna undersökning. Förutsättningarna var uppfyllda för alla variabler utom för självmedkänsla totalt samt komponenterna Snäll mot sig själv och Överidentifiering. För dessa redovisades *t*-test där lika varianser i grupperna inte kunde antas. Effektstorlek beräknades sedan med Cohen's *d*. Därefter analyserades dels sambandet mellan självmedkänsla totalt och självskattad anknytning för hela stickprovet samt uppdelat på killar respektive tjejer, dels sambandet mellan självmedkänslans komponenter och anknytningsstilar för hela stickprovet. Samband mellan variabler analyserades, utifrån viss avvikelse från normalfördelning, både med parametriska och icke-parametriska analyser, Pearsons korrelationskoefficient och Spearman's rho. Sammantaget påvisades snarlika korrelationer för självmedkänsla varpå resultatet för Pearsons korrelationer redovisades. Mängden test som genomfördes vad gäller samband mellan variabler innebar en korrigerad signifikansnivå enligt Bonferroni på $p < ,001$. För att undersöka könsskillnader i sambandet mellan självmedkänsla och anknytningsstil användes även en webbkalkylator (Psychometrica, 2020). Därefter gjordes en hierarkisk multipel regressionsanalys för att undersöka anknytningsstilars prediktiva förmåga av självmedkänsla när kön var kontrollerat för. Kön lades in i steg 1 och anknytningsstil i steg 2 som oberoende variabler (metod enter). Självmedkänsla var beroende variabel. Villkoren för regressionsanalys, d.v.s. normalfördelning, multikollinearitet, linjäritet samt homoskedasticitet (Borg & Westerlund, 2006; Field, 2013), testades och var uppfyllda. Alla dataanalyser genomfördes på signifikansnivå $\alpha = ,05$ i statistikprogrammet SPSS version 26.

Resultat

Självmedkänsla hos ungdomar

Som grupp skattade ungdomarna sin självmedkänsla som genomsnittlig. Vare sig som grupp eller för killar respektive tjejer låg den skattade självmedkänslan under det föreslagna gränsvärdet (2,5) för låg självmedkänsla, även om tjejernas medelvärde låg precis på gränsvärdet (Tabell 2).

Tabell 2

Deskriptiva värden för självmedkänsla totalt, självmedkänslans sex komponenter, och anknytningsstil fördelat på tjejer, killar och stickprovet som helhet (n=272) samt jämförelse mellan könen med t-värden och effektstorlek Cohen's d

| | Totalt <i>M (s)</i> <i>n = 272</i> | Tjejer <i>M (s)</i> <i>n = 147</i> | Killar <i>M (s)</i> <i>n = 125</i> | <i>t</i> -test tjejer vs killar <i>t</i> | <i>d</i> |
|-----------------------------|--|--|--|---|----------|
| Självmedkänsla (SCS) | | | | | |
| Självmedkänsla Total | 2,8 (0,6) | 2,5 (0,6) | 3,0 (0,6) | -5,67*** | 0,68 |
| Snäll mot sig själv | 2,7 (0,9) | 2,6 (1,0) | 2,9 (0,8) | -3,13** | 0,37 |
| Självdomande | 3,3 (0,9) | 3,5 (0,8) | 3,1 (0,9) | 4,01*** | 0,49 |
| Medmänsklighet | 2,8 (0,9) | 2,7 (0,9) | 2,9 (0,9) | -1,52 | 0,18 |
| Isolering | 3,2 (0,9) | 3,5 (0,9) | 2,9 (0,9) | 5,08*** | 0,62 |
| Mindfulness | 3,0 (0,7) | 2,9 (0,7) | 3,3 (0,7) | -4,06*** | 0,47 |
| Överidentifiering | 3,4 (0,9) | 3,7 (0,8) | 3,1 (0,9) | 6,32*** | 0,78 |
| Anknytningsstil (RQ) | | | | | |
| Trygg anknytningsstil | 4,5 (1,7) | 4,4 (1,7) | 4,7 (1,8) | -1,05 | 0,13 |
| Otrygg-undvikande | 4,2 (1,7) | 3,8 (1,7) | 4,5 (1,6) | -3,49** | 0,42 |
| Otrygg-ambivalent | 3,6 (2,0) | 3,9 (2,0) | 3,3 (1,9) | 2,19* | 0,30 |
| Otrygg-rädd | 3,5 (2,0) | 3,7 (2,1) | 3,1 (2,0) | 2,39* | 0,29 |

* $p < ,05$. ** $p < ,01$. *** $p < ,001$. (tvåsidig)

Not 1. För *t*-test Självmedkänsla totalt samt komponenterna Snäll mot sig själv och Överidentifiering var Levene's test signifikant ($p < ,05$), lika varianser antas ej.

Not 2. Självmedkänsla mäts mellan 1 – 5. För totalmättet indikerar ett högre medelvärde högre självmedkänsla (Neff, 2003b) där 1-2,5 = låg, 2,5-3,5 = medel och 3,5-5 = hög självmedkänsla (Neff, 2020-04-20). Självmedkänslans komponenter: För de tre positiva komponenterna innebär högre värden en högre självmedkänsla (och lägre värden lägre självmedkänsla). För de tre negativa komponenterna innebär högre värden en lägre självmedkänsla (och lägre värden högre självmedkänsla) (Neff, 2003b).

Not 3. För *t*-test Anknytningsstil kunde lika varianser antas ($p > ,05$). Anknytningsstil mäts mellan 1-7. Högre värde indikerar högre grad av trygghet på Trygg anknytningsstil, men på övriga tre indikerar högre värde högre grad av otrygghet.

Not 4. Riktlinjer för effektstorlek Cohen's *d*: 0,2 = liten effektstorlek, 0,5 = medelstor effektstorlek, 0,8 = stor effektstorlek (Cohen refererad till i Field, 2013).

Tjejer hade en signifikant lägre självmedkänsla jämfört med killar ($t(270) = -5,67$, $p < ,001$), vilket gav stöd för hypotes 1. Effektstorleken var medelstor (Cohen's $d = 0,68$), se Tabell 2. Det fanns också signifikanta skillnader mellan killar och tjejer vad

gäller självmedkännslans positiva komponenter, där tjejerna skattade Snäll mot sig själv ($t(270) = -3,13, p < ,01$) samt Mindfulness ($t(270) = -4,06, p < ,001$) tydligt lägre än killarna. Effektstorleken var liten för Snäll mot sig själv (Cohen's $d = 0,37$) och medelstor för Mindfulness ($d = 0,47$). Resultatet innebar att tjejerna förhöll sig mindre vänligt och mindre balanserat gentemot sig själva vid svårigheter jämfört med killarna. Även för självmedkännslans negativa komponenter fanns signifikanta skillnader mellan könen. Tjejerna skattade dessa högre inom Självdömande ($t(270) = -4,01, p < ,001$), Isolering ($t(270) = 5,08, p < ,001$) och Överidentifiering ($t(270) = 6,32, p < ,001$) jämfört med killarna. Effektstorleken var medelstor för Självdömande (Cohen's $d = 0,49$) och Isolering ($d = 0,62$) samt stor för Överidentifiering ($d = 0,78$). Resultatet betyder att tjejerna var hårdare mot sig själva, upplevde mer isolering i lidandet samt överidentifierade sig mer med svårigheter i jämförelse med killarna. Vad gäller komponenten Medmänsklighet framkom ingen signifikant skillnad mellan tjejer och killar ($t(270) = -1,52, p = ,13$). Resultatet innebar stöd för hypotes 1, att tjejer har lägre självmedkänsla än killar, även på komponentnivå inom fem av självmedkännslans sex komponenter.

Anknytningsstil hos ungdomar

När det gäller självskattad anknytning för hela ungdomsgruppen var grad av trygghet det som i genomsnitt skattades högst av alla anknytningsstilar, följt av otrygg-undvikande, otrygg-ambivalent och otrygg-rädd anknytningsstil. I relation till kön fanns ingen skillnad mellan killar och tjejer när det gäller grad av skattad trygghet i nära relationer (Tabell 2). Däremot framkom signifikanta skillnader i skattad otrygghet. Killarna skattade sig ha en högre grad av otrygg-undvikande anknytningsstil jämfört med tjejer ($t(270) = -3,49, p < ,01$). Effektstorleken var liten (Cohen's $d = 0,42$). Tjejer uppvisade istället en högre grad av ambivalens ($t(270) = 2,19, p < ,05$) och högre grad av rädsla ($t(270) = -2,39, p < ,05$) än killarna. Effektstorleken var liten för otrygg-ambivalent (Cohen's $d = 0,30$) respektive otrygg-rädd anknytningsstil ($d = 0,29$). Resultatet innebär att killar och tjejer skattade liknande grad av trygghet men att killar skattade signifikant högre grad av undvikande anknytningsstil än tjejer, medan tjejer skattade signifikant högre grad av både ambivalent och rädd anknytningsstil jämfört med killar. Hypotes 2 blev därmed delvis bekräftad gällande anknytningsotrygghet för undvikande respektive ambivalens genom killarnas högre grad av otrygg-undvikande anknytningsstil och tjejernas högre grad av otrygg-ambivalent anknytningsstil. Det förväntade resultatet att killar skulle skatta högre även inom otrygg-rädd anknytningsstil jämfört med tjejer bekräftades däremot inte utan där skattade istället tjejerna en signifikant högre grad av rädsla.

Sambandet mellan självmedkänsla och anknytningsstil

Självmedkänsla totalt var positivt associerat med trygg anknytningsstil ($r(270) = ,23, p < ,001$) och negativt associerat med både otrygg-ambivalent anknytningsstil ($r(270) = -,34, p < ,001$) och otrygg-rädd anknytningsstil ($r(270) = -,28, p < ,001$) för gruppen i stort. Det betyder att ju högre grad av trygghet desto högre självmedkänsla medan ju högre grad av otrygghet i form av ambivalens respektive rädsla desto lägre självmedkänsla. Därmed bekräftades hypotes 3 att det finns ett samband mellan självmedkänsla och anknytningsstil där högre självmedkänsla är associerad till högre

grad av självskattad anknytningstrygghet. För samband mellan självmedkänsla och anknytning för hela urvalet samt uppdelat på kön se Tabell 3.

Samband för tjejer. Självmedkänsla var för tjejer inte associerat med trygg anknytningsstil. Därmed bekräftades inte hypotes 3 för tjejer (att högre självmedkänsla var relaterat till högre självskattad anknytningstrygghet). Det fanns däremot en negativ association mellan självmedkänsla och otrygg-ambivalent anknytningsstil ($r(145) = -,28, p < ,001$), vilket innebär att ju högre grad av ambivalens desto lägre självmedkänsla hos tjejer. Inget samband påvisades mellan självmedkänsla och grad av undvikande respektive rädd anknytningsstil för tjejer (Tabell 3).

Samband för killar. Självmedkänsla var positivt associerat med trygg anknytningsstil för killar ($r(123) = ,39, p < ,001$) vilket innebär att ju högre grad av trygghet desto högre självmedkänsla. Därmed bekräftades hypotes 3 för killar (att det finns ett samband mellan högre självmedkänsla och högre självskattad anknytningstrygghet). Det framkom också en negativ association mellan självmedkänsla och otrygg-ambivalent anknytningsstil ($r(123) = -,34, p < ,001$) samt mellan självmedkänsla och otrygg-rädd anknytningsstil ($r(123) = -,39, p < ,001$). Det betyder att ju högre grad av ambivalens och rädsla desto lägre självmedkänsla hos killar (Tabell 3).

I det fall där sambandet mellan självmedkänsla och anknytningsstil var signifikant för både tjejer och killar gjordes en jämförelse (z) för att se om det fanns signifikanta könsskillnader. I resultatet framkom inga signifikanta skillnader mellan könen för något samband mellan självmedkänsla och anknytningsstil.

Tabell 3

Pearsons korrelationsmatris (r) för självmedkänsla totalt och anknytningsstilar för stickprovet totalt ($n = 272$) samt uppdelat på tjejer ($n = 147$) och killar ($n = 125$)

| | Självmedkänsla Totalt | | |
|-----------------------|-----------------------|--------|--------|
| | Totalt | Tjejer | Killar |
| Trygg anknytningsstil | ,23* | ,09 | ,39* |
| Otrygg-undvikande | ,05 | ,11 | ,20 |
| Otrygg-ambivalent | -,34* | -,28* | -,34* |
| Otrygg-rädd | -,28* | -,15 | -,39* |

* $p < ,001$. (tvåsidig)

Not 1. Riktlinjer för styrka i samband (effektstorlek) gällande Pearsons korrelationer (r): $\pm ,1$ liten effekt, $\pm ,3$ medium effekt och $\pm ,5$ stor effekt (Field, 2013).

Not 2. Korrigerad signifikansnivå enligt Bonferroni.

Samband självmedkänslans komponenter och anknytningsstil. Vad gäller samband mellan självmedkänslans komponenter och självskattad anknytning för hela gruppen påvisades att komponenten Snäll mot sig själv var positivt associerad med trygg anknytningsstil ($r(270) = ,29, p < ,001$) medan Självdömmande var negativt associerad med trygg anknytningsstil ($r(270) = -,26, p < ,001$) (Tabell 4). Det innebär att en högre grad av självskattad anknytningstrygghet var relaterad till högre självmedkänsla i form av en mer snäll respektive mindre dömande inställning till sig

själv hos ungdomarna. Därmed bekräftades hypotes 3 (högre självmedkänsla är associerad till högre grad av självskattad anknytningsstrygghet) även på komponentnivå för Snäll mot sig själv och Självdömmande. I resultatet fanns också en positiv association mellan otrygg-ambivalent anknytningsstil och självmedkänslans tre negativa komponenter Självdömmande ($r(270) = ,27, p < ,001$), Isolering ($r(270) = ,42, p < ,001$) respektive Överidentifiering ($r(270) = ,35, p < ,001$). Även otrygg-rädd anknytningsstil var positivt associerad till självmedkänslans tre negativa komponenter Självdömmande ($r(270) = ,27, p < ,001$), Isolering ($r(270) = ,30, p < ,001$) respektive Överidentifiering ($r(270) = ,25, p < ,001$). Det innebär att ju högre grad av ambivalens respektive rädsla i sitt sätt att förhålla sig i nära relationer desto hårdare och mer dömande inställning till sig själv, desto större känsla av isolering i sitt lidande samt desto mer överidentifierade sig ungdomarna med de smärtsamma upplevelserna. För otrygg-undvikande anknytningsstil fanns inga signifikanta samband till någon av självmedkänslans komponenter. Slutligen, för självmedkänslans komponenter Medmänsklighet respektive Mindfulness framkom heller inga signifikanta samband med vare sig självskattad trygghet eller otrygghet sett till gruppen i stort (Tabell 4).

Tabell 4

Pearsons korrelationsmatris (r) för självmedkänslans komponenter och anknytningsstilar för stickprovet totalt (n = 272)

| | Trygg anknytningsstil | Otrygg-undvikande | Otrygg-ambivalent | Otrygg-rädd |
|---------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| Snäll mot sig själv | ,29* | -,07 | -,17 | -,18 |
| Självdömmande | -,26* | ,02 | ,27* | ,27* |
| Medmänsklighet | ,10 | -,07 | -,15 | -,08 |
| Isolering | -,13 | -,12 | ,42* | ,30* |
| Mindfulness | ,07 | ,08 | -,08 | -,12 |
| Överidentifiering | -,12 | ,17 | ,35* | ,25* |

* $p < ,001$. (tvåsidig)

Not 1. Riktlinjer för styrka i samband (effektstorlek) gällande Pearsons korrelationer (r): $\pm ,1$ liten effekt, $\pm ,3$ medium effekt och $\pm ,5$ stor effekt (Field. 2013).

Not 2. Korrigerad signifikansnivå enligt Bonferroni.

Predicerar anknytningsstil självmedkänsla?

En multipel hierarkisk regressionsanalys genomfördes för att undersöka om de oberoende variablerna kön och anknytningsstil kunde predicera den beroende variabeln Självmedkänsla (Tabell 5). Regressionsmodellen i Steg 1 visade att kön signifikant kunde predicera Självmedkänsla ($F(1, 270) = 31,45, p < ,001, R^2 = ,10, R^2_{Adjusted} = ,10$). I Steg 2 lades anknytningsstil till och visade att modellen var signifikant ($F(5, 266) = 17,27, p < ,05, R^2 = ,24, R^2_{Adjusted} = ,23$). Kön och anknytningsstil förklarade tillsammans 23% av den sammanlagda variansen i självmedkänsla hos ungdomarna medan anknytningsstil ensamt förklarade 13% av variansen i självmedkänsla. En vidare undersökning av prediktorerna visade att trygg anknytningsstil ($\beta = ,16, t(266) = 2,81, p < ,01$), otrygg-ambivalent anknytningsstil ($\beta = -,26, t(266) = -4,56, p < ,001$) och otrygg-

rädd anknytningsstil ($\beta = -,14$, $t(266) = -2,44$, $p < ,05$) signifikant predicerade Självmedkänsla men inte otrygg-undvikande anknytningsstil ($\beta = ,02$, $t(266) = ,42$, $p = ,68$).

Tabell 5

Resultat hierarkisk multipel regressionsanalys avseende självmedkänsla totalt

| Oberoende Variabler | B | SE B | β | Justerat R^2 | R^2 förändring |
|-----------------------|------|------|---------|----------------|---------------------|
| Steg 1 | | | | ,10*** | |
| Kön | ,42 | ,08 | ,32*** | | |
| Steg 2 | | | | ,23* | ,13* |
| Kön | ,32 | ,07 | ,25*** | | |
| Trygg anknytningsstil | ,06 | ,02 | ,16** | | |
| Otrygg-undvikande | ,01 | ,02 | ,02 | | |
| Otrygg-ambivalent | -,08 | ,02 | -,26*** | | |
| Otrygg-rädd | -,05 | ,02 | -,14* | | |

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$.

Diskussion

Syftet i föreliggande studie var att undersöka självmedkänsla respektive självskattad anknytning och sambandet däremellan i relation till kön, samt om anknytningsstil kunde predicera självmedkänsla hos ungdomar oavsett kön.

Självmedkänsla hos ungdomar

Ungdomarna uppvisade en tydlig könsskillnad i självmedkänsla där tjejer skattade sin självmedkänsla lägre än killar vilket bekräftade hypotes 1 i studien och överensstämmer med tidigare forskning rörande ungdomar (t.ex. Bluth m.fl., 2017; Christensen & Malmbjer, 2017; Drake af Hagelsrum & Krantz, 2017). Det innebär att tjejer jämfört med killar tycks ha en sämre förmåga att känslomässigt hantera sitt lidande med vänlighet och omtanke, mindre kognitiv förståelse för att svårigheter är gemensamma med andra samt svårare att uppmärksamma livets negativa aspekter med medveten närvaro (Neff m.fl., 2018). Även inom självmedkänslans komponenter framkom tydliga skillnader mellan tjejer och killar på alla komponenter förutom Medmänsklighet. Killarna skattade generellt att de hanterade sina motgångar med mer vänlighet, omtanke och medveten närvaro jämfört med tjejerna, medan tjejerna istället var mer självdömande, kände sig mer isolerade och mer uppslukade av känslor och tankar om svårigheterna. Resultatet ligger i linje med hur ungdomar internationellt har skattat sin självmedkänsla (Bluth & Blanton, 2015; Cunha m.fl., 2016). Könsskillnader i självmedkänsla verkar således vara robust för ungdomsgruppen över olika delar av världen.

Könsskillnader i självmedkänsla förklaras med uppväxtens socialisationsprocess där olika könsroller införlivas, inkluderat förhållningssätt till sig själv och andra (Yarnell m.fl., 2015). Flickor lär sig traditionellt sett vara självupppoffrande och sätta andras behov före sina egna vilket avspeglas i att kvinnor har lättare att känna medkänsla med andra än sig själva jämfört med män (studier refererade till i Yarnell m.fl., 2015). Under tonåren ökar dessutom

självmедvetenhet och jämförelser med jämnåriga vilket kan eskalera kritisk självgranskning och negativ självbild (Neff & McGehee, 2010). Det verkar gälla särskilt för unga kvinnor som i jämförelse med jämnåriga män tenderar att vara mer självkritiska och i större utsträckning älta sina tillkortakommanden (Leadbeater, Kuperminc, Blatt & Hertzog, 1999) och negativa känslor, speciellt under ungdomstiden (Bluth & Blanton, 2015). Unga kvinnor har även sämre självbild (Nolen-Hoeksema, 2001) och anklagar sig själva mer för upplevda motgångar (Ruble m.fl. refererad till i Schraml, Perski & Gross, 2011). Sammantaget kan detta göra att tonårstjejer inte känner sig värda omsorg och förståelse och den självmedkännande förmågan blir lidande (Bluth m.fl., 2017). Detta skulle kunna förklara varför tjejerna jämfört med killarna i den här studien hade lägre självmedkänsla, och högre skattningar inom Självdomande, d.v.s. hårdare mer kritiska inre omdömen, och Överidentifiering, d.v.s. mer ältande av det svåra (Neff, 2003b; Neff m.fl., 2018). Komponenten Isolering speglar upplevelsen av att vara den enda som misslyckas eller lider vid motgångar men också känslan av att behöva vara perfekt (Neff, 2016). Då perfektionism tycks förekomma i högre utsträckning hos tonårstjejer än hos tonårsskollar i Sverige (Hultinen, 2017) skulle det kunna förklara tjejernas högre skattning av Isolering. Om tjejers sociala umgänge dessutom består av mestadels andra tjejer där självkritik, negativa omdömen och perfektionism florerar kan det bidra till att vidmakthålla deras lägre självmedkänsla eftersom könshomogent umgänge tenderar att göra könsocialiserade beteenden och egenskaper mer framträdande (Carter, 2014). På motsvarande sätt skulle killars högre självmedkänsla kunna förstärkas i umgänge med andra killar med bättre självmedkänsla.

Anknytningsstil hos ungdomar

Ungdomarnas sätt att förhålla sig till och i nära relationer präglades av en hög grad av anknytningstrygghet. Ingen signifikant skillnad fanns mellan könen i trygg anknytningsstil. Resultatet går i linje med den anknytningsforskning som pekar mot att skillnader mellan könen generellt är väldigt liten eller obefintlig (t.ex. Aspelin, 2018; Mikulincer & Shaver, 2007; Shu m.fl., 2017; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010). Däremot menar en del forskare inom anknytningsfältet att graden av trygghet generellt skattas lika mellan könen medan skillnader framför allt kan ses inom otrygga anknytningsstilar (Del Giudice, 2011). Resultatet i föreliggande studie uppvisade ett sådant mönster där grad av trygghet inte skiljde sig åt medan grad av otrygghet gjorde det. Killar hade en högre grad av undvikande anknytningsstil medan tjejer skattade en högre grad av både ambivalent och rädd anknytningsstil. Hypotes 2, att självskattad anknytning skiljer sig mellan könen, bekräftades således för undvikande respektive ambivalent anknytningsstil vilket också överensstämmer med tidigare forskning (Bartholomew & Horowitz, 1991; Del Giudice, 2019; Neff & Beretvas, 2013). Eftersom tjejerna emellertid skattade högre grad av rädsla än killarna, och inte det förväntade omvända förhållandet, bekräftades inte hypotes 2 för otrygg-rädd anknytningsstil vilket skiljer sig från tidigare forskning där rädsla oftare har förekommit hos killar/män än hos tjejer/kvinnor (Bartholomew & Horowitz, 1991; Del Giudice, 2019; Neff & Beretvas, 2013). Resultaten belyser att tjejer och killar förhåller sig på olika sätt i och till relationer och sålunda kan kön trots allt vara en relevant variabel i forskning om ungdomars anknytning.

Könsskillnader i anknytning kan troligen förklaras av ett samspel mellan arv och miljö som integrerar ett evolutionärt, genetiskt perspektiv med ett socialpsykologiskt (Del Giudice, 2019). Skillnaderna i otrygghet hos studiens ungdomar kan således ha flera förklaringar. Utifrån evolutionär synvinkel handlar det om hormonella och biologiska skillnader där fysiologiska processer påverkar tjejers respektive killars relationsbeteende

särskilt gällande partners, reproduktion och föräldraskap (Del Guidice, 2019). Det styrks av att den relativa frekvensen av de olika anknytningsstilarna är förhållandevis lika världen över (Ein-Dor, Mikulincer, Doron & Shaver, 2010). Socialpsykologiskt förklaras könsskillnader med socialisationsprocessen (Gorrese & Ruggieri, 2012) där sociala interaktioner inom närmsta familjen har störst inflytande över hur barn införlivar könsnormativa värderingar och förväntningar på hur pojkar respektive flickor ska reglera sina känslor och förhålla sig till andra (Carter, 2014). Traditionellt och stereotypt socialiseras män till konkurrens, dominans och oberoende medan kvinnor lär uttrycksfullhet och samhörighet i kollektivet (studier refererade till i Carter, 2014). Det skulle kunna förklara killarnas högre grad av undvikande anknytningsstil, som präglas av just oberoende, och tjejernas högre grad av ambivalent anknytningsstil, där omgivningen är viktig för bekräftelse (Bartholomew & Horowitz, 1991). Killar och tjejer menas också forma nära känslomässiga band på skilda sätt på grund av kontextuella faktorer såsom kulturella normer, etnisk och socioekonomisk bakgrund (Gorrese & Ruggieri, 2012), där t.ex. lägre socioekonomisk status har associerats till högre grad av undvikande anknytning (van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010).

Uppmätta könsskillnader kan även bero på vilken relation tjejerna respektive killarna tänkte på när de skattade sin anknytning. Exempelvis tenderar unga kvinnor under ungdomstiden etablera mer trygghet i vänskapsrelationer än gentemot föräldrar medan hos tonårskillar står föräldrarelationen för mer trygghet än jämnåriga (Gorrese & Ruggieri, 2012; Moreira, Fonseca & Canavarro, 2017), vilket kan innebära att frigörelsen från föräldrar, där anknytningsfunktionen överförs från dem till jämnåriga (Rosenthal & Kobak, 2010), startar tidigare hos tonårstjejer än hos tonårskillar. Det skulle kunna förklara varför tjejerna i den här studien skattade högre inom både ambivalens och rädsla jämfört med killarna eftersom processen att åtskilja och överföra anknytningsfunktioner tillfälligt kan skapa högre grad av otrygga anknytningsstilar (Neff & McGehee, 2010; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010). Tjejer och killar kan även uppleva relationer olika. Tjejers vänskapsrelationer är generellt sett djupare och mer ömsesidigt beroende där tjejer visar mer empati, större omvårdnadsbehov samt önskar och förmår upprätthålla förtrogna relationer. De är även mer oroliga över sociala utvärderingar av sina nära relationer och bedömningar från andra. Killar å andra sidan tenderar att mer betona oberoende, självintresse och kontroll i sociala relationer (studier refererade till i Rose & Rudolph, 2006). Dessa skillnader skulle kunna förklara killarnas högre grad av undvikande anknytningsstil, då en sådan präglas av självtillräcklighet och distans, och tjejernas högre grad av ambivalens som innebär behov av extern validering och godkännande (Bartholomew & Horowitz, 1991) och överdriven oro över andras bemötande (Raue-Bogdan m.fl., 2011). Det kan även ligga bakom tjejernas högre grad av rädsla i relationer som, precis som ambivalent anknytningsstil, inkluderar hyperaktivering där känslor i allmänhet överdrivs, i synnerhet oro över att inte vara värdefull för andra och rädsla för att bli övergiven (Mikulincer & Shaver, 2007).

Samband mellan självmedkänsla och anknytningsstil

För hela ungdomsgruppen var självmedkänsla positivt associerad med trygg anknytningsstil och negativt associerad med otrygg-ambivalent respektive otrygg-rädd anknytningsstil. Det innebär att högre grad av självskattad anknytningstrygghet hade ett samband med högre självmedkänsla vilket var i linje med hypotes 3 och överensstämmer med tidigare internationella studier om ungdomar (Graham, 2018; Jiang m.fl., 2017; Moreira m.fl., 2018; Neff & McGehee, 2010) och vuxna (Mackintosh m.fl.,

2018; Navarro-Gil m.fl., 2020; Neff & Beretvas, 2013; Pepping m.fl., 2015, Rivera, 2017; Wei m.fl., 2011). Sambandet framstår därmed som robust i olika åldersgrupper. Däremot såg sambandet mellan självskattad anknytningstrygghet och självmedkänsla olika ut för tjejer respektive killar. Vad gäller tjejer framkom inget signifikant samband men däremot för killar där självmedkänsla var positivt associerat med trygg anknytningsstil vilket innebär att hypotes 3 enbart bekräftades för killar. Resultatet skiljer sig från tidigare forskning där det positiva sambandet mellan trygg anknytning och självmedkänsla varit signifikant för tjejer men inte för killar (Moreira m.fl., 2018).

Vad gäller sambandet mellan anknytningsotrygghet och självmedkänsla för hela ungdomsgruppen påvisades att ju högre grad av ambivalent respektive rädd anknytningsstil desto lägre självmedkänsla, vilket överensstämmer med tidigare forskning om ungdomar (Neff & McGehee, 2010) och vuxna (Neff & Beretvas, 2013). I föreliggande studie framkom vid närmare analys emellertid skillnader mellan könen. Sambandet mellan högre grad av rädsla och lägre självmedkänsla gällde endast för killarna. Det som däremot var gemensamt för både tjejer och killar var att högre grad av ambivalens var relaterat till lägre självmedkänsla. Otrygg-ambivalent och otrygg-rädd anknytningsstil kännetecknas av negativ självbild (Bartholomew & Horowitz, 1991) vilket troligen gör individer med dessa mer självkritiska vilket kan medföra sämre självmedkänsla (Gilbert & Procter, 2006). Det skulle kunna förklara sambandet mellan högre grad av ambivalens och lägre självmedkänsla hos både killar och tjejer samt sambandet mellan högre grad av rädsla och lägre självmedkänsla hos killarna. Just rädsla verkar ha ett annat inflytande på killar än på tjejer. Tjejerna skattade högre grad av rädsla och killarna hade högre självmedkänsla men ändå var rädd anknytningsstil associerat till lägre självmedkänsla enbart hos killarna. Positiva känslor som värme och omtänksamhet förknippas med känslomässig närhet i relationer och om individen då har negativa anknytningserfarenheter kan självmedkanslans omtanke påminna om dessa erfarenheter och skapa rädsla för självmedkänsla. Eftersom rädsla för självmedkänsla visat sig vara större hos unga män än hos unga kvinnor (Gilbert m.fl., 2010) skulle det kunna förklara varför högre grad av otrygg-rädd anknytningsstil ger just killarna lägre självmedkänsla. Att det inte fanns något samband mellan otrygg-undvikande anknytningsstil och självmedkänsla i föreliggande studie överensstämmer med tidigare studier rörande ungdomar (Neff & McGehee, 2010) och vuxna (Neff & Beretvas, 2013) men skiljer sig från andra där undvikande varit associerat till lägre självmedkänsla (Kurilova, 2013; Mackintosh m.fl., 2018; Pepping m.fl., 2015; Raque-Bogdan m.fl., 2011; Rivera, 2017; Wei m.fl., 2011). Föreliggande studie inkluderade dock yngre deltagare och då undvikande anknytningsstil ökar med åldern (för män) (Del Giudice, 2011) kanske detta samband framträder tydligare först efter ungdomsåren. Resultatet kompletterar tidigare forskning eftersom det i få studier har undersökts (och påvisats) könsskillnader i relationen mellan anknytning och självmedkänsla hos ungdomar.

Samband självmedkanslans komponenter och anknytningsstil. För hela ungdomsgruppen var trygg anknytningsstil positivt associerad med Snäll mot sig själv och negativt associerad med Självdömande vilket överensstämmer med tidigare forskning med vuxna (Navarro-Gil m.fl., 2020). Det innebär att ju högre grad av trygghet desto vänligare respektive mindre hård inställning hade ungdomarna till sig själva. Förklaringen kan vara att genom trygga anknytningserfarenheter införlivas kognitiva schema och minnen av andra som hjälpsamma och stöttande vilket ger individen känslan av att vara värd kärlek och stöd (Mikulincer & Shaver, 2005) vilket medför bättre förmåga att lugna sig själv med omtanke och förståelse (Snäll mot sig själv) och färre hårda omdömen (Självdömande) vid misslyckanden (Neff, 2003b;

Gilbert & Procter, 2006). Vidare framkom att högre grad av ambivalens respektive rädsla var relaterade till högre skattningar inom de tre negativa komponenterna Självdomande, Isolering och Överidentifiering vilket överensstämmer med tidigare forskning om unga vuxna och vuxna (Brophy m.fl., 2020; Kurilova, 2013). Att Självdomande (hårdare inre tillrättavisningar) ökar med högre grad av ambivalens respektive rädsla kan relateras till dessa två anknytningsstilars karaktäristiska negativa självbild (Bartholomew & Horowitz, 1991) präglad av självkritik (Gilbert & Procter, 2006). Otrygga anknytningsstilar har vidare associerats med perfektionism (ej vilja visa brister eller framstå som felfri) (Chen m.fl., 2012) vilket möjligen kan förklara varför ambivalent respektive rädd anknytningsstil var relaterade till högre Isolering, eftersom i komponenten ingår förutom tron på att vara den enda som lider även känslan av att behöva vara perfekt (Neff, 2016). Individer med otrygg-rädd anknytningsstil tror sig också vara otillräckliga för och oälskade av omgivningen (Bartholomew & Horowitz, 1991) vilket kan skapa tillbakadragenhet som ytterligare späder på ensamhetskänslan (Isolering) (Kurilova, 2013). Överidentifiering innebär att uppslukas av och identifiera sig med negativa upplevelser (Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009) och eftersom hyperaktivering, att förstora och älta negativa tankar och känslor, ingår i både ambivalent (Mikulincer & Orbach, 1995; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003) och rädd anknytning (Main, 1990) kan det förklara varför högre grad av ambivalens och rädsla hos ungdomarna var relaterade till mer Överidentifiering. Resultatet indikerar sålunda vilken anknytningsstil som har samband med självmedkännans komponenter hos ungdomar vilket inte har undersökts tidigare och visar mer specifikt hur olika anknytningsstilar kan inverka på olika delar av den självmedkännande förmågan. Det skulle eventuellt kunna underlätta mer inriktade interventioner i självmedkänsla i relation till anknytning.

Anknytningsstil som prediktor. Anknytningsstil visade sig kunna predicera självmedkänsla hos ungdomarna vilket ligger i linje med tidigare studier om ungdomar (Neff & McGehee, 2010) samt unga vuxna och vuxna (Mackintosh m.fl., 2018; Pepping m.fl., 2015; Raque-Bodgan m.fl., 2011). Det visade sig att självmedkänsla prediceras av otrygg-ambivalent anknytningsstil (som stod för starkast inflytande), följt av trygg och otrygg-rädd anknytningsstil, vilka tillsammans stod för 13% av variationen i självmedkänsla. En otrygg-ambivalent anknytningsstil tycks därmed vara särskilt betydelsefull i att förklara självmedkänsla. Det skulle kunna bero på att bland otrygga anknytningsstilar är ambivalens som högst under ungdomstiden (Del Guidice, 2011).

Vidare forskning

Med tanke på att anknytningsstilar delvis verkar variera utifrån ålder där otrygg anknytning temporärt kan vara högre under ungdomstiden (van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010), och kvinnors ambivalens tenderar att vara som högst mellan 20-30 år för att sedan avta, medan undvikande anknytning tenderar att öka för män med åldern (Del Guidice, 2011), skulle longitudinella studier kunna visa om även sambandet mellan anknytningsstil och självmedkänsla förändras med åren i relation till kön. Vidare, då anknytningsstil förklarade 13% av variationen i självmedkänsla i föreliggande studie kan således även andra faktorer påverka ungdomars självmedkännande förmåga. Framtida studier skulle kunna undersöka vilka dessa faktorer är och förslagsvis hur de samtidigt förhåller sig till självskattad anknytning hos ungdomar.

Anknytning spelar en nyckelroll i barns och ungdomars psykologiska anpassning samt sociala och känslomässiga utveckling (Bowlby, 2010) vilket påverkar senare anpassning, förhållningsätt och förväntningar i relationer (Carlson m.fl., 2004), d.v.s. styr interpersonellt beteende och reglering av affekter under ungdomstiden och hela livet (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 2010). Självmedkänsla speglar individens anknytningserfarenheter (Neff & McGehee, 2010). Goda anknytningserfarenheter och stark självmedkänsla lyfts ofta fram som två viktiga friskfaktorer i livet som skyddar mot psykisk ohälsa (t.ex. Gorrese, 2016; Muris, 2016; Raque-Bogdan m.fl., 2011; Shaver m.fl., 2016; Wei m.fl., 2011). En god självmedkänsla predicerar välmående (Neff & McGehee, 2010) och relateras till ökad psykisk hälsa och mindre psykisk ohälsa hos ungdomar (t.ex. Marsh m.fl., 2018; Muris, 2016; Muris m.fl., 2018; Neff & McGehee, 2010). En tidig trygg anknytning predicerar framför allt socioemotionell kompetens och utgör en skyddsfaktor vad gäller internaliserande (Groh m.fl., 2014) och externaliserande problematik (Fearon m.fl., 2010). Både anknytningstrygghet och självmedkänsla kan adresseras genom preventiva, behandlande och underhållande insatser hos individer med eller utan diagnosticerad problematik: Trygg anknytning kan återetableras och förbättras genom t.ex. anknytningsbaserad compassionterapi (Navarro-Gil m.fl., 2020) och priming (Pepping m.fl., 2015) medan självmedkänsla kan främjas genom mindfulness- eller compassionbaserade interventioner (Barnard & Curry, 2011; Kirby, Tellegen & Steindl, 2017; Neff m.fl., 2018) eller självmedkännande övningar (Kirschner m.fl., 2019). Metoder finns också särskilt anpassade till barn (Persinger, 2012) och ungdomar (Lundström, 2017). Den psykiska ohälsan hos unga (10-17 år) tycks från 2006 till 2016 ha ökat (Socialstyrelsen, 2017) och förefaller öka även fortsättningsvis (Socialstyrelsen, 2019). Med tanke på att den psykiska ohälsa som uppkommer under ungdomstiden riskerar att kvarstå och inverka negativt även under vuxenlivet (Socialstyrelsen, 2017) bör alla verkningfulla åtgärder för att motverka psykisk ohälsa och främja psykisk hälsa hos ungdomar användas, såsom att inventera, etablera och stimulera skyddsfaktorerna trygg anknytning och god självmedkänsla. En god självmedkännande förmåga tillsammans med anknytningstrygghet kan underlätta ungdomstidens många utmaningar och främja ungdomars välmående och relationer (Gilbert & Procter, 2006; Neff & McGehee, 2010).

Begränsningar

Då föreliggande studie har tvärsnittsdesign går det inte att dra några kausala slutsatser i sambandet mellan självmedkänsla och anknytningsstil. Vid självskattningar som studien bygger på finns risk att deltagarna svarar vad de tror förväntas utifrån sociala normer eller att frågorna inte uppfattas korrekt (SCB, 2016). Formulärens ordningsföljd kan möjligen även ha gjort att frågor om relationsmönster påverkade svaren om självmedkänsla. Individuell svarsbias kan eventuellt ha förekommit; vid samtidig mätning av flera variabler framkommer ofta signifikanta korrelationer mellan dessa helt enkelt beroende på att individens generella sätt att besvara frågeformulär slår igenom vilket kan skapa en överdriven, och i värsta fall falsk, bild av sambandets styrka.

Självskattningsskalan Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003b) är väl använd inom forskning för att mäta självmedkänsla (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2020-04-21) och ett reliabelt mätinstrument för ungdomar (Cuhna m.fl., 2016; Neff & McGehee, 2010; Vettese m.fl., 2011). Dock har skalan ifrågasatts utifrån sina psykometriska egenskaper (López m.fl., 2015). Självskattningsskalan har emellertid psykometriskt validerats på nytt och bedömts fungera både gällande totalmättet och de sex

komponenterna (t.ex. Cleare, Gumley, Cleare & O'Connor, 2018; Cuhna m.fl., 2016; Neff m.fl., 2019; Neff, Whittaker & Karl, 2017; Vettese m.fl., 2011). I föreliggande studie var den interna reliabiliteten god för SCS och alla komponenter utom för Mindfulness (Brace m.fl., 2009) vars tillförlitlighet delvis kan ifrågasättas även om värden lägre än 0,7 kan vara realistiska vid mätning av psykologiska begrepp (Nunnally refererad till i Field, 2013). Det fanns även vissa avvikelser från normalfördelning i självmedkänsla. Avvikelser är emellertid vanligt när människor ger graderade omdömen t.ex. vid Likertskalor (Borg & Westerlund, 2006) vilket SCS är. Avvikelseerna, samt att lika varianser i grupperna inte kunde antas för självmedkänsla totalt samt komponenterna Snäll mot sig själv och Överidentifiering, har beaktats i analysen.

Anknytningsstil operationaliserades och mättes utifrån självskattningsskalan Relationship Questionnaire (RQ) där individen utifrån fyra dimensioner skattar sina relationsmönster (Bartholomew & Horowitz, 1991). Exakt vilka relationer deltagarna hade i åtanke är dessvärre oklart vilket möjligen kan ha inverkat på svaren. Skattningsskalan indikerar oavsett detta ungdomarnas grad av självskattad trygghet respektive otrygghet i nära relationer. RQ:s reliabilitet har kritiserats (Bäckström & Holmes, 2001), bl.a. för att varje anknytningsstil mäts med enbart ett påstående (Levy, Ellison, Scott & Bernecker, 2011) men fördelarna består i att formuläret är kort, lättförståeligt och enkelt genomförbart (Strand, Goulding & Tidefors, 2014).

Referenser

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-719. Hämtad från <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red:er), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application* (2:a upplagan, ss. 419-435). New York: The Guilford Press.
- Andersson, J., & Frick, A. (2016). *Otrygg och trygg anknytning. KBT-patienter inom rehabiliteringsgarantin*. Examensarbete för psykoterapeutprogrammet i KBT, Högskolan Evidens, Göteborg. Hämtad från https://evidens4u.se/wp-content/uploads/2017/01/AnderssonFrick_VeryFinal.pdf
- Aspelin, Å. (2018). *Gymnasieungdomars anknytningmönster och känsla av sammanhang i relation till betyg*. Psykologterapeutexamensuppsats, vårterminen 2018, Lunds universitet: Institutionen för psykologi, Lund. Hämtad från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=8943234&fileOId=8943238>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 226-244. doi: 10.1037//0022-3514.61.2.226
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. doi:10.1080/17439760.2014.936967
- Bluth, K., Campo, R., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a

- large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 840-853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2
- Borg, E., & Westerlund, J. (2006). *Statistik för beteendevetare* (3:e upplagan). Stockholm: Liber.
- Bowlby, J. (2010). *En trygg bas* (2:a upplagan). Stockholm: Natur & Kultur.
- Brace, N., Kemp, R., & Sneglar, R. (2009). *SPSS for Psychologists* (4:e upplagan). Hampshire: Palgrave Mcmillan. ISBN: 978-0-230-59459-3
- Brenner, C. (2018). *Finns det ett samband mellan ungdomars självmedkänsla och upplevda stress?* Självständigt arbete 15 poäng (magisteruppsats), vårterminen 2018, Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg. Hämtad från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/61265/1/gupea_2077_61265_1.pdf
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the self-compassion scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 696-707. Hämtad från <https://doi.org/10.1037/cou0000211>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. I J. Cassidy & P. R. Shaver (red:er), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application* (2:a upplagan, ss. 102-127). New York: The Guilford Press.
- Broberg, A. (1996). *The Relationship Questionnaire, svensk version*. Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen, Göteborg.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., Granqvist, P., & Ivarsson, T. (2009). *Anknytning i praktiken. Tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 260, 45-52. Hämtad från <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.066>
- Bäckström, M., & Holmes, B. M. (2001). Measuring adult attachment: A construct validation of two self-report instruments. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(1), 79-86. Hämtad från <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/1467-9450.00216>
- Carlson, E. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2004). The construction of experience: A longitudinal study of representation and behavior. *Child Development*, 75(1), 66-83. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00654.x
- Carter, M. J. (2014). Gender socialization and identity theory. *Social Sciences*, 3, 242-263. doi: 10.3390/socsci3020242
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52, 936-941. doi: 10.1016/j.paid.2012.02.009
- Christensen, H., & Malmbjer, K. (2017). *Självmedkänsla och självkänsla hos ungdomar och dess samband med psykisk ohälsa samt livstillfredsställelse*. Masteruppsats, Lunds universitet: Institutionen för psykologi, Lund. Hämtad från <https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/8899742>
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the self-compassion scale. *Mindfulness*, 9, 618-628. doi: 10.1007/s12671-017-0803-1

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Colonesi, C., Draijer, E. M., Stams, G. J. J. M., Van der Bruggen, C. O., Bögels, S. M., & Noom, M. J. (2011). The relation between insecure attachment and child anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(4), 630-645. doi: 10.1080/15374416.2011.5581623
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrington, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103-1126. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000504>
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., Zenger, M., Brahler, E., & Körner, A. (2018). Structural validation of the self-compassion scale with a German general population sample. *PLOS ONE*, 13(2), 1-17. doi: 10.1371/journal.pone.0190771
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 23, 460-468. doi: 10.1002/ccp.1974
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. I J. Cassidy & P.R. Shaver (red:er), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application* (2:a upplagan, ss. 599-634). New York: The Guilford Press.
- Cuhna, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62. Hämtad från <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. doi: 10.1177/0146167210392789
- Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1-5. Hämtad från <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Drake af Hagelsrum, J., & Krantz, P. (2017). *Självmedkänsla och stress. En kvantitativ enkätstudie om ungdomar*. Psykologexamensuppsats (master), vårterminen 2017, Linnéuniversitetet: Institutionen för psykologi, Kalmar/Växjö. Hämtad från <http://lnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1105227&dswid=-7283>
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., Doron, G., & Shaver, P. R. (2010). The attachment paradox: How can so many of us (the insecure ones) have no adaptive advantages? *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 123-141. doi: 10.1177/1745691610362349
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress. *Reports from the Department of Psychology Stockholm University*, 813, 1-9.
- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A-M., & Roisman, G. I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the study of children's externalizing behavior: A meta-analytic study. *Child Development*, 81(2), 435-456. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01405.x

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4:e upplagan). Los Angeles: Sage.
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, *49*, 204-217. Hämtad från <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*, 199-208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2010). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *84*, 239-255. doi: 10.1348/147608310X526511
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *13*, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *NeuroImage*, *28*, 835-847. doi: 10.1016/j.neuroimage.2005.06.048
- Gorrese, A. (2016). Peer attachment and youth internalizing problems: A meta-analysis. *Child Youth Care Forum*, *45*, 177-204. doi: 10.1007/s10566-015-9333-y
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2012). Peer attachment: A meta-analytic review of gender and age differences and associations with parent attachment. *Journal Youth Adolescence*, *41*, 650-672. doi: 10.1007/s10964-012-9759-6
- Graham, J. (2018). *Does self-compassion or self-esteem mediate the relationship between attachment and depression and anxiety in a clinical adolescent population?* Dissertation, The University of Edinburgh: Clinical Psychology, Edinburg, Storbritannien. Hämtad från <https://era-ed-ac-uk.ezproxy.ub.gu.se/bitstream/handle/1842/33100/Graham2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I., (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Attachment & Human Development*, *16*(2), 103-136. doi: 10.1080/14616734.2014.883636
- Gustafsson, B., Hemerén, G., & Petterson, B. (2011). *God forskningsred.* Vetenskapsrådets rapportserie, 1:2011. Stockholm: Vetenskapsrådet. ISBN: 978-91-7307-189-5.
- Hart, S., & Schwartz, R. (2010). *Från interaktion till relation. Om anknytningsteori.* Stockholm: Liber.
- Hultinen, L. (2017). *Lagom perfekt. Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar.* Avhandling i sociologi. Linnéuniversitetet: Institutionen för samhällsvetenskaper, Växjö. ISBN: 9789179242879
- Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M-P. (2017) The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal self-injury. *School Psychology Quarterly*, *32*(2), 143–155. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000187>
- Kerstis, B., Åslund, C., & Sonnby, K. (2018). More secure attachment to the father and mother is associated with fewer depressive symptoms in adolescents. *Uppsala Journal of Medical Sciences*, *123*(1), 62-67. Hämtad från <https://doi.org/10.1080/03009734.2018.1439552>

- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. Hämtad från <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Kirschner, H., Kuyken, W., Wright, K., Roberts, H., Brejcha, C., & Karl, A. (2019). Soothing your heart and feeling connected: A new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion. *Clinical Psychological Science*, 7(3), 545-565. doi: 10.1177/2167702618812438
- Kurilova, J. (2013). *Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles*. Master thesis. University of Calgary: Division of Applied Psychology, Calgary, Canada. doi:10.11575/PRISM/26075
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268-1282.
- Levy, K., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology: In session*, 67(2), 193-203. doi: 10.1002/jclp.20756s
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLOS ONE*, 10(7), 1-12. doi: 10.1371/journal.pone.0132940
- Lundström, S. (2017). *Självmedkänsla som behandling vid stressrelaterad psykisk ohälsa*. Examensuppsats 15 poäng. Uppsala universitet: Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala. Hämtad från www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1115309/FULLTEXT02
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. Y. (2018). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems on clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9(3), 961-971. Hämtad från <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0835-6>
- Madigan, S., Brumariu, L. E., Villani, V., Atkinson, L., & Lyons-Ruth, K. (2016). Representational and questionnaire measures of attachment: A meta-analysis of relations to child internalizing and externalizing problems. *Psychological Bulletin*, 142(4), 367-399. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000029>
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
- Main, M., & Salomon, J. (1990). Procedures of identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. I M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (red:er), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention* (ss. 121-160). Chicago: The University of Chicago Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - A meta-analysis. *Mindfulness* 9, 1011-1027. Hämtad från <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Reprint of "Self-compassion protects against the negative effects of low self-

- esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample". *Personality and Individual Differences*, 81, 201-206. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.049>
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925. doi: 10.1037//0022-3514.68.5.917
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security. I M. W. Baldwin (red.), *Interpersonal Cognition* (ss. 233-266). New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics and Change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11, 11-15. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.01.003
- Mikulincer, M., Shaver, P., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102. doi: 10.1023/A:1024515519160
- Montero-Marin, J., Kuyken, W., Crane, C., Gu, J., Baer, R., Al-Awamleh, A. A., Akutsu, S., Araya-Véliz, C., Ghorbani, N., m.fl. (2018). Self-compassion and cultural values: A cross-cultural study of self-compassion using a multitrait-multimethod (MTMM) analytical procedure. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-15. doi: 10.3389/ffpsyg.2018.02638
- Moradabassi, P., & Åsell, L. (2015). *The relationship between psychological wellbeing and attachment in emerging adulthood*. Självständigt arbete på grundnivå (kandidatexamen), 10 poäng/15 poäng, höstterminen 2015, Örebro universitet: Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete, Örebro. Hämtad från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:998895/FULLTEXT01.pdf>
- Moreira, H., Fonesca, A., & Canavarro, M. C. (2017). Assessing attachment to parents and peers in middle childhood: Psychometric studies of the portuguese version of the people in my life questionnaire. *Journal of Child and Family Studies*, 26(5), 1318-1333. doi: 10.1007/s10826-017-0654-3
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescent? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771-1788. doi: 10.1007/s10964-018-0808-7
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1461-1465. doi: 10.1007/s10826-015-0315-3
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and adolescents' positive and negative cognitive reactions to daily life problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1433-1444. Hämtad från <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Muris, P., van der Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: a face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relation to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child & Family Studies*, 27(8), 2411-2421. Hämtad från <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1099-z>
- Måring, J., & Pizevska, P. (2018). *Anknytning till föräldrar och övertygelser hos ungdomar. En studie om sociala band och dess påverkan*. Examensarbete i

- psykologi 30 poäng, vårterminen 2018, Malmö universitet: Fakulteten för hälsa och samhälle, Malmö. Hämtad från <http://muep.mau.se/handle/2043/26023>
- Naismith, I., Guerrero, S. Z., & Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation, and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion, and fear of self-compassion in personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(3), 350-361. doi: 10.1002/cpp.2357
- Navarro-Gil, M., Lopez-del-Hoyo, Y., Modrego-Alarcón, M., Montero-Marin, J., Van Gordon, W., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2020). Effects of attachment-based compassion therapy (ABCT) on self-compassion and attachment style in healthy people. *Mindfulness*, 11(1), 51-62. Hämtad från <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s12671-018-0896-1>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214. doi: 10.1159/00215071
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330x
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3
- Neff, K. D. (2020-04-20). *Test how self-compassionate you are*. Hämtad från <http://self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are/>
- Neff, K. D. (2020-04-21). *Self-compassion Publications*. Hämtat från <https://self-compassion.org/the-research/>
- Neff, K. D., & Beretvas, N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to Mindfulness. I M. Robinson, B. Meier & B. Ostrafin (red:er), *Handbook of Mindfulness* (ss. 121-137). New York: Springer.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32, 371-392. doi: 10.0002/per.2148
- Neff, K. K., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I. m.fl. (2019). Examining the factor structure of the self-compassion scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *American Psychological Association*, 31(1), 27-45. Hämtad från <https://dx.doi.org/10.1037/pas0000629>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.14676494.2008.00537.x

- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the self-compassion scale in four distinct populations: Is the use of a total score justified? *Journal of Personality Assessment*, *99*(6), 1-12. doi: 10.1080/00223891.2016.1269334
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(5), 173-176. Hämtad från <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/1467-8721.00142>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experience of parenting in childhood. *Self and Identity*, *14*(1), 104-117. doi: 10.1080/15298868.2014.955050
- Persinger, J. (2012). An alternative to self-esteem: Fostering self-compassion in youths. *Communiqué*, *40*(5), 20-23.
- Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Old wine in new bottles? The case of self-compassion and neuroticism. *European Journal of Personality*, *31*, 160-169. doi: 10.1002/per.2097
- Psychological scales. (2019). *Relationship Questionnaire*. Hämtad 2020-06-14 från <https://scales.arabpsychology.com/relationship-questionnaire.pdf>
- Psychometrica. (2020). *Testing the Significance of Correlations*. Hämtad 2020-04-17 från <https://www.psychometrica.de/correlation.html>
- Pybus, J. (2014). *Självkänsla och anknytning hos elever i gymnasieskolans sista år*. Psykologexamensuppsats, Lunds universitet: Institutionen för psykologi, Lund. Hämtad från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=4610397&fileId=4610401>
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(2), 272-278. doi: 10.1037/a0023041
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measure: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*, 419-432. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.08.006
- Rivera, C. R. (2017). *An examination of the relationships between attachment style, acculturation, and self-compassion among latinos*. Dissertation, Azusa Pacific University: School of Behavioral and Applied Science, Azusa, USA.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, *132*(1), 98-131. doi: 10.1037/0033-2909.132.1.98
- Rosenthal, N. L., & Kobak, R. (2010). Assessing adolescents' attachment hierarchies: Differences across development periods and associations with individual adaptation. *Journal of Research on Adolescence*, *20*(3), 678-706. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00655.x
- SCB. (2016). *Frågor och svar om frågekonstruktion i enkät- och intervjuundersökningar*. Stockholm: Statistiska centralbyrån. Hämtad från: https://www.scb.se/contentassets/c6dd18d66ab240e89d674ce728e4145f/ov9999_2016a01_br_x08br1601.pdf
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, *1*(1), 23-43. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00053.x

- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, *34*, 987–996. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.11.010
- SFS (2003:460). *Lag om etikprovning av forskning som avser människor*. (Lag 2003:460). Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtad 2020-03-12 från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
- SFS (2018:218). *Lag med kompletterande bestämmelser till EU:s dataskyddsförordning*. (Lag 2018:218). Stockholm: Justitiedepartementet – L6. Hämtad 2020-02-13 från https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2018218-med-kompletterande-bestammelser_sfs-2018-218
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Sahdra, B., & Gross, J. (2016). Attachment security as a foundation for kindness towards self and others. I K. W. Brown & M. R. Leary (red:er), *The Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena* (ss. 446-465). Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199328079.01315
- Shu, C., Chen, X., Liu, Y., Zhang, X., Hu, D., Hu, N., & Liu, X. (2017). Gender and birth cohort differences in adult attachment in Chinese college students: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *105*, 300-311. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.012>
- Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. Hämtad 2020-05-17 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>
- Socialstyrelsen. (2019). *Psykiatrisk vård och behandling till barn och unga. Öppna jämförelser 2019*. Hämtad 2020-05-17 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/oppna-jamforelser/2019-12-6475.pdf>
- Strand, J., Goulding, A., & Tidefors, I. (2014). Attachment styles and symptoms in individuals with psychosis. *Nordic Journal of Psychiatry*, *69*(1), 67-72. doi: 10.3109/08039488.2014.929740
- Strömberg, B. (2010). *A Swedish version of the self-compassion scale (SCS)*. Opublicerat manuskript.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A., & The MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *35*, 887-898. doi: 10.1016/j.chiabu.2011.07.003
- van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status? *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(2), 200-208. doi: 10.1177/0265407509360908
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *9*, 480-491. doi: 10.1007/s11469-011-9340-7
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D., & Maddux, R. E. (2013). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, *4*, 223-234. doi: 10.1007/s12671-012-0115-4
- Wei, M., Liao, Y-H. K., Ku, T-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and

- community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Williams, J. L. (2013). *Examining the Moderating Effects of Adolescent Self-Compassion on the Relationship Between Social Rank and Depression*. Master thesis in Education, University of Alberta: Department of Educational Psychology, Edmonton, Canada. Hämtad från <https://doi.org/10.7939/R3PH20>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. doi: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Bilaga 1

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

Till dig som har fyllt 15 år och studerar på gymnasiet

Förfrågan om deltagande i enkätstudie om självmedkänsla och stress

Självmedkänsla handlar om hur man bemöter och behandlar sig själv i motgångar. Att bemöta sig själv med medkänsla innebär att vara omtänksam och snäll mot sig själv vilket kan vara extra utmanande i svåra situationer. Stress och krav tillhör ungdomars vardag. Det finns idag begränsad kunskap om relationen mellan stress och självmedkänsla hos ungdomar. Syftet med denna enkätstudie är därför att undersöka sambandet mellan ungdomars självmedkänsla och upplevd stress. Förhoppningen är att få ökad förståelse för hur detta samband ser ut. Resultatet presenteras i min magisteruppsats i psykologi, våren 2018. Jag är mycket tacksam om du kan ta dig tid att besvara enkäten och på så sätt bidra till mer kunskap om ungdomar!

Ditt deltagande

Ditt deltagande är frivilligt och kan avbrytas om så önskas fram till dess att enkäten är genomförd. Inlämnande av enkäten innebär att du samtycker till deltagande. Ditt deltagande är anonymt. Data kommer att analyseras och redovisas på gruppnivå vilket innebär att inga enskilda individers svar kan identifieras.

Enkäten

Formuläret inleds med bakgrundsfrågor om ålder, kön och relationsmönster. Den andra delen handlar om självmedkänsla och består av 26 frågor. Den tredje delen innehåller 14 frågor om upplevd stress. Enkäten beräknas ta ca 15-20 minuter att genomföra. Svara så uppriktigt du kan på alla frågor.

Stort tack för din medverkan!

Frågor?

Om du har några frågor eller vill veta mer om studien och dess resultat är du välkommen att kontakta mig.

Charlotte Brenner, student, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet
E-post: c_brenner@student.gu.se
Mobil: 0734-272600

Bilaga 2

Enkätstudie om självmedkänsla och stress

Du som fyller i detta formulär är anonym. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt!
Tack för din medverkan!

1. Hur gammal är du? _____ år

2. Vilket kön identifierar du dig som? Ringa in ditt svar:

Kvinna

Man

Vill inte uppge

3. Vilken årskurs på gymnasiet går du i? _____

Relationsmönster

4. Nedan beskrivs fyra olika sätt att uppleva relationer till andra människor.

Sätt ett kryss för hur väl du anser att varje sätt passar in på just Dig, när Du tänker på hur Du fungerar i relationer med andra.

A. Jag är tillfreds utan att ha nära känslomässiga relationer. Det är väldigt viktigt för mig att känna mig oberoende och att klara mig på egen hand. Jag föredrar att inte vara beroende av andra, eller att andra är beroende av mig.

stämmer inte alls stämmer mycket bra

B. Det är lätt för mig att komma känslomässigt nära andra människor. Jag är tillfreds med att vara beroende av andra och med att veta att andra är beroende av mig. Jag är inte orolig för att vara ensam eller för att andra inte skall acceptera mig.

stämmer inte alls stämmer mycket bra

C. Jag vill vara känslomässigt helt nära andra, men ofta tycker jag att andra är ovilliga att komma mig så nära som jag skulle önska. Jag känner mig illa till mods utan nära relationer, men ibland oroar jag mig för att andra inte uppskattar mig lika mycket som jag uppskattar dem.

stämmer inte alls stämmer mycket bra

D. Jag tycker det är obehagligt att komma nära andra. Jag vill ha nära, känslomässiga relationer, men jag tycker det är svårt att lita helt på andra, eller att vara beroende av dem. Jag är rädd att bli sårad om jag tillåter mig själv att komma för nära andra människor.

stämmer inte alls stämmer mycket bra

5. Om Du nu skulle välja en av beskrivningarna ovan som är mest typisk för hur Du är tillsammans med andra människor, vilken skulle Du välja? **Ringa in** den bokstav som passar bäst!

A

B

C

D

Bilaga 3

Självmedkänsla: Hur jag vanligtvis beter mig mot mig själv i svåra stunder

Läs igenom varje påstående noggrant innan du svarar. Markera vid varje påstående hur ofta Du gör det som beskrivs. Sätt ett kryss över en cirkel vid varje påstående.

| | Nästan aldrig 1 | 2 | 3 | 4 | Nästan alltid 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Jag ser med ogillande och fördömande på mina egna fel och brister. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. När jag känner mig nere brukar jag fastna i och grubbla på allt som är fel. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. När saker och ting går mig emot, ser jag svårigheterna som en del av livet som alla går igenom. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. När jag tänker på mina tillkortakommanden brukar jag känna mig isolerad och avskuren från resten av världen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Jag försöker att vara kärleksfull mot mig själv när jag upplever smärtsamma känslor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. När jag misslyckas med något som är viktigt för mig fylls jag av känslor av otillräcklighet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. När jag känner mig låg och nere påminner jag mig själv om att det finns många andra i världen som känner som jag. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. I riktigt svåra stunder brukar jag vara hård mot mig själv. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. När något gör mig upprörd försöker jag att hålla mina känslor i balans. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. När jag känner mig otillräcklig på något sätt försöker jag påminna mig själv om att känslor av otillräcklighet är något som de flesta upplever. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Jag är intolerant och otålig gentemot de sidor av min personlighet som jag inte tycker om. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. När jag går igenom en riktigt svår tid ger jag mig själv den omsorg och omtanke jag behöver. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Självmedkänsla, fortsättning

Sätt ett kryss över en cirkel vid varje påstående.

| | Nästan aldrig 1 | 2 | 3 | 4 | Nästan alltid 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 13. När jag känner mig nere brukar det kännas som om de flesta andra förmodligen är lyckligare än jag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. När något smärtsamt händer försöker jag att betrakta situationen på ett balanserat sätt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Jag försöker att se mina brister som en del av människans villkor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. När jag märker sidor hos mig själv som jag inte tycker om, förebrår jag mig själv. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. När jag misslyckas med något som är viktigt för mig försöker jag förhålla mig sansat till det. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. När jag verkligen får kämpa brukar det kännas som om andra människor nog har det lättare. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Jag är snäll mot mig själv i stunder av lidande. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. När något gör mig upprörd dras jag med av mina känslor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Jag kan vara lite känslökall mot mig själv i stunder av lidande. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. När jag känner mig nere försöker jag närma mig mina känslor med nyfikenhet och öppenhet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Jag är tolerant mot mina egna fel och brister. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. När något smärtsamt händer brukar jag förstora upp det till orimliga proportioner. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. När jag misslyckas med något som är viktigt för mig brukar jag känna mig ensam i mitt nederlag. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Jag försöker att vara förstående och tålmodig inför de sidor av min personlighet som jag inte tycker om. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bilaga 4

Upplevd stress

Frågorna handlar om **Dina känslor och tankar under den senaste månaden**. För varje fråga välj det svar som motsvarar **hur ofta Du känt eller tänkt på ett särskilt sätt**. Välj det alternativ som känns som en rimlig uppskattning. Även om en del av frågorna liknar varandra finns det skillnader mellan dem och du bör behandla varje fråga separat. **Sätt ett kryss över en cirkel vid varje fråga!**

| | Aldrig | Nästan aldrig | Ibland | Ganska ofta | Väldigt ofta |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte har kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Hur ofta har du under den senaste månaden framgångsrikt hanterat vardagsproblem och irritationsmoment? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du effektivt kunnat hantera viktiga förändringar som inträffat i ditt liv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Hur ofta har du under den senaste månaden känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att saker och ting gått din väg? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Hur ofta har du under den senaste månaden kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du har haft kontroll på saker och ting? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Hur ofta har du under den senaste månaden blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Hur ofta har du under den senaste månaden kommit på dig själv med att tänka på saker som du måste göra? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du haft kontroll över hur du använder din tid? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Hur ofta har du under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte har kunnat hantera dem? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |