



DET PSYKOLOGISKE FAKULTET

*Hvordan selvfølelse som ung voksen påvirkes av forhold til jevnaldrende
i ungdomstiden: En longitudinell undersøkelse*

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Kjersti Drønen og My Linh Diep

Høst 2022

Veileder

Bente Wold

Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL)

Universitetet i Bergen

Forord

Selvfølelse har en viktig betydning for hvordan mennesker forholder seg til seg selv, og andre i verden. Vi ønsket med denne oppgaven å utvide vår kunnskap om et tema fra et samfunnsperspektiv på psykisk helse, og som har betydning for forebyggende og helsefremmende tiltak. Vi vil gjerne takke vår veileder, Bente Wold, for god og kyndig veiledning under hele prosessen. Særlig vil vi takke for din tålmodighet under statistiske analyser og opplæring i SPSS, samt dine oppmuntrende ord underveis. Vi er også svært takknemlig for at vi fikk benytte data fra VITT-studien. Tusen takk til Nikolai for gjennomlesning av oppgaven og gode tilbakemeldinger. Ellers vil vi også takke familie, venner og medstudenter for god støtte gjennom semesteret.

Abstract

This thesis presents theoretical frameworks for self-esteem, and how we are affected by relationships with others. The aim of this study is to examine how our self-esteem in early adulthood is affected by peer acceptance in adolescence, and whether potential differences can be attributed to gender. The data was collected from the «Norwegian Longitudinal Health Behaviour Study», with 178 boys and 205 girls (N=383) responding to questionnaires concerning self-esteem and peer acceptance. The data was collected in 1990 and 2000, when the respondents were 13 and 23 years old. This thesis uses correlational analysis and multiple hierarchical regression analysis. The results from the analyses indicate that peer acceptance at 13 years old positively affects self-esteem at 23 years old among both genders. We also observe that the importance of peer acceptance at 13 years is no longer relevant when peer acceptance at 23 years is included in the regression analysis. Gender differences occur in levels of self-esteem, where boys generally report higher self-esteem. In addition, we observe that boys at 13 years old report higher levels of peer acceptance than girls, but there are no statistically significant differences between genders when they are 23 years old. This thesis provides further support for the assumption that peer acceptance influences self-esteem in direct and indirect ways. The implications are discussed in light of the results.

Key words: *self-esteem, peer acceptance, gender differences, longitudinal*

Sammendrag

Oppgaven presenterer teoretiske rammeverk på selvfølelse som forklarer hvordan vi mennesker påvirkes av våre forhold til andre. Målet med oppgaven var å undersøke hvordan selvfølelsen i tidlig voksen alder påvirkes av forhold til jevnaldrende i ungdomsalder. I tillegg ønsket vi å studere hvorvidt mulige forskjeller kunne tilskrives kjønn. Data er hentet fra studien «Voksen i år tusen» (VITT), en longitudinell helsevaneundersøkelse, hvor 178 gutter og 205 jenter (N=383) har svart på spørreskjema knyttet til forhold til jevnaldrende og selvfølelse. Data brukt i våre analyser ble innsamlet i år 1990 og 2000, da deltakerne var henholdsvis 13 og 23 år gamle. Ved bruk av korrelasjonsanalyse og hierarkisk multippel regresjonsanalyse, finner vi støtte for at forhold til jevnaldrende ved 13 år har en positiv betydning for selvfølelsen ved 23 år. Forhold til jevnaldrende ved 13 år har ikke betydning når en inkluderer forholdet til jevnaldrende ved 23 år i regresjonsanalysen. Det forekommer også signifikante kjønnsforskjeller i målte nivåer av selvfølelse, hvor gutter generelt rapporterer litt bedre selvfølelse. I tillegg ser vi at gutter ved 13 år rapporterer noe bedre forhold til jevnaldrende enn jenter, mens det ved 23 år ikke er en signifikant forskjell mellom gutter og jenter. Oppgaven gir støtte for at forholdet en har til sine jevnaldrende kan påvirke selvfølelsen på en direkte og indirekte måte. Implikasjoner diskuteres i lys av oppgavens resultater.

Nøkkelord: *selvfølelse, forhold jevnaldrende, kjønnsforskjeller, longitudinell*

Innholdsfortegnelse

FORORD	3
ABSTRACT	4
SAMMENDRAG	5
INTRODUKSJON	8
HVORDAN KAN SELVFØLELSE FORSTÅS?	9
BEGREPSAVKLARING	11
<i>Selvfølelse</i>	11
<i>Sosial støtte</i>	12
<i>Forhold til jevnaldrende</i>	13
<i>Ungdomstid</i>	13
<i>Tidlig voksenliv</i>	14
<i>Sosioøkonomisk status</i>	15
TEORETISK BAKGRUNN	15
<i>Selvfølelsens utvikling og stabilitet</i>	15
<i>Kjønnforskjeller i selvfølelsens stabilitet</i>	17
<i>Sosiometer-hypotesen</i>	18
<i>Sosial kausalitet og sosial seleksjon</i>	20
<i>Direkte effekt og buffereffekt</i>	20
<i>Kjønnforskjeller i bruken av sosial støtte</i>	21
METODE	22
HYPOTESER	22
UTVALG OG DATAINNSAMLING	22
<i>Frafallsanalyse</i>	23
ETIKK	24
MÅLEINSTRUMENTER	24
<i>Global negativ selvfølelse</i>	24
<i>Forhold til jevnaldrende</i>	24
<i>Sosioøkonomisk status</i>	25
<i>Demografiske variabler</i>	26
ANALYSER.....	27
<i>Preliminære analyser</i>	27

<i>Korrelasjonsanalyse</i>	27
<i>Hierarkisk multipl regresjonsanalyse</i>	28
RESULTATER	28
DESKRIPTIVE DATA.....	28
KORRELASJONER	28
REGRESJONSANALYSE	29
DISKUSJON	31
KJØNNFORSKJELLER I SELVFØLELSE	31
<i>Utvikling og stabilitet</i>	34
KJØNNFORSKJELLER I FORHOLD TIL JEVNALDRENDE	36
<i>Sammenhengen mellom sosial støtte og selvfølelse</i>	38
STYRKER OG SVAKHETER	42
<i>Konfunderende variabler</i>	44
<i>Generaliserbarhet</i>	46
IMPLIKASJONER	47
<i>Kan vi predikere lav selvfølelse?</i>	48
KONKLUSJON	50
LITTERATURLISTE	51

Introduksjon

Det å ha høy selvfølelse er korrelert med en rekke positive effekter. Blant annet er selvfølelse en av de sterkeste prediktorene for lykke og livstilfredshet (Baumeister et al., 2003; Diener & Diener, 1995; Lyubomirsky et al., 2005; Moksnes & Espnes, 2013). Høy selvfølelse henger også sammen med økt initiativtaking, gode tilpasningsevner, problemløsningsferdigheter, bedre relasjoner, bedre utfall på skole og jobb, samt god mental helse (Boden et al., 2008; Orth & Robins, 2022). Lav selvfølelse vil på sin side utgjøre en risikofaktor for en rekke negative livsutfall. Mennesker med lav selvfølelse vil i større grad mislike seg selv, samt ha negative forventninger om avvisning i relasjoner (Wyland & Shaffer, 2019). Lav selvfølelse er i tillegg moderat korrelert med sjenerthet og ensomhet, og ser ut til å kunne predikere depresjon og angstsymptomer hos ungdommer (Baumeister et al., 2003; Moksnes & Reidunsdatter, 2019; Orth et al., 2008). Det er altså gode grunner til å ønske seg høy selvfølelse.

Selvfølelse har blitt tematisert som et psykologisk konsept i over et århundre (James, 1890). Fra tidlig av ble det også foreslått og antatt at jenter har lavere selvfølelse enn gutter, og flere studier og omfattende litteraturgjennomganger støtter denne antakelsen, da de finner at gutter skårer høyere på selvfølelse enn jenter, særlig i ungdomsalder (Baldwin & Hoffmann, 2002; Birkeland, 2013; Boden et al., 2008; Moksnes & Espnes, 2013; Moksnes & Reidunsdatter, 2019; von Soest et al., 2016). Disse studiene tyder derimot også på at når ungdommer blir eldre, reduseres disse kjønnsforskjellene. Andre studier finner små (Kling et al., 1999) eller ingen signifikante forskjeller mellom gutter og jenter (Erol & Orth, 2011; Huang, 2010; Hyde, 2005).

Det er mye som tyder på at sosial støtte og gode relasjoner er viktig for utvikling av høy selvfølelse (Cohen & Wills, 1985; Harris & Orth, 2020). I ungdomstiden øker betydningen av vennskap, og det å bli akseptert av jevnaldrende ser ut til å være en ressurs for

videre utvikling (Laursen et al., 2021). Overgangen fra å være ungdom til ung voksen er gjerne preget av store fysiske, biologiske og kognitive endringer (Guindon, 2010). Barn og ungdom som har positive forhold til jevnaldrende har større sannsynlighet for å ha høyere psykologisk velvære, samt være mer sosialt tilpasningsdyktige (Hartup & Stevens, 1997). En av hovedfunksjonene til jevnaldrende i ungdomsårene er å støtte individuasjonsprosessene knyttet til utvikling av uavhengighet fra foreldre og av en egen identitet (Rubin et al., 2011). Opplevelsen av aksept fra jevnaldrende og vennerelasjoner ser dermed ut til å være viktig for å styrke ungdommers selvfølelse, samt sosiale og personlige identitet (Brown et al., 1994).

Hvordan kan selvfølelse forstås?

Overordnet ser det ut til at selvfølelse i ungdomsalder er en viktig faktor, som i positiv forstand kan predikere livstilfredshet (Orth & Robins, 2022), men som i negativ forstand kan ha uheldige følger for den psykiske helsen (Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Hvis lav selvfølelse er en direkte årsak til negative konsekvenser, vil tiltak som fremmer selvfølelsen være nyttig for å redusere risikoen. Dersom selvfølelse heller forstås gjennom en indirekte effekt på psykologisk velvære, har det betydning for tiltak på et annet nivå. For å kunne anvende kunnskap om selvfølelse må en derfor belyse flere teoretiske perspektiver. På den måten kan det utformes aktuelle samfunnspsykologiske tiltak.

En studie av Boden og kolleger (2008) fant at effekten av selvfølelse på senere mental helse, rusmisbruk og livstilfredshet er svak, eller forsvinner når en kontrollerer for konfunderende tredjevariabler. Studien indikerer eksempelvis at det psykososiale miljøet har en større påvirkningskraft enn selvfølelse i seg selv. Forfattere fra flere metaanalyser foreslår dermed at man heller må se på selvfølelse som en risikofaktor eller indikator på psykologisk velvære, og ikke en direkte årsak til uhelse (Baumeister et al., 2003; Boden et al., 2008). I et slikt perspektiv blir det dermed viktig å fokusere på de omsluttende faktorene som påvirker selvfølelsen. Dermed kan det tenkes at de kontekstuelle rammene rundt ungdom er viktigere

mål for tiltak, dersom målet er å øke selvfølelsen og redusere negative livsutfall. I tillegg foreslår Baumeister og kolleger (2003) at tiltak som skal øke selvfølelsen direkte kan slå tilbake med negative ringvirkninger, i form av at det kan fostre narsissisme.

I en nyere metaanalyse fra Orth og Robins (2022) finner de gjennomgående at høy selvfølelse ser ut til å ha positive konsekvenser for psykologisk tilpasning. Dette innebærer bedre relasjoner, større akademisk suksess, bedre psykisk og fysisk helse samt mindre antisosial atferd. Til tross for at longitudinelle data ikke kan vise til absolutt kausalitet, indikerer forfatterne at empirien som er tilgjengelig i dag gir støtte for at selvfølelse i seg selv har en kausal effekt på ulike livsutfall. De argumenterer også for at dagens empiri er mer omfattende og støtter kausalitet i større grad, sammenlignet med Baumeister og kollegenes metaanalyse i 2003. Forfatterne foreslår dermed at tiltak som forbedrer selvfølelsen vil innebære betydelige samfunnsmessige fordeler (Orth & Robins, 2022). Trzesniewski og kolleger (2013) oppsummerer forskning på intervensjonsprogrammer, og argumenterer for at det generelt forekommer nok empiri til å konkludere med at en kan øke selvfølelsen direkte gjennom intervensjonsprogrammer.

Med forskningen ovenfor som grunnlag for denne hovedoppgaven, ønsker vi å undersøke dybden av hvordan sosial støtte henger sammen med selvfølelse. Fra et samfunnspsykologisk perspektiv er innsikt i et slikt tema nyttig, da kunnskapen kan brukes i arbeid med folkehelse (Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Eksempelvis kan det tenkes at tiltak som aktivitetshus og lavterskeltilbud rettet mot unge, kan være med på å forebygge ensomhet blant ungdommer, og dermed påvirke selvfølelsen positivt. Målet med denne oppgaven er å studere hvorvidt opplevd sosial støtte i form av aksept fra jevnaldrende i tidlig ungdomsalder (13 år), påvirker selvfølelsen i tidlig voksenalder (23 år). Mer spesifikt skal vi undersøke sammenhengen mellom forhold til jevnaldrende og selvfølelsens utvikling fra ungdom til tidlig voksenliv, samt identifisere mulige kjønnsforskjeller.

Begrepsavklaring

Selvfølelse. Konseptet selvfølelse er knyttet til ulike teoretiske rammeverk, og er gjenstand for en betydelig og voksende litteratur innenfor psykologisk forskning (von Soest et al., 2016). Selvfølelse anses som et grunnleggende psykologisk konstrukt, og kan defineres som et evaluerende aspekt av selvet om hvor mye verdi en har (Leary & Baumeister, 2000). Det innebærer blant annet ens persepsjon og vurdering av egenverdi, intelligens og attraktivitet (Baumeister et al., 2003). Å ha høy selvfølelse innebærer positive evalueringer av seg selv, og motsatt for de med lav selvfølelse. Begrepet inkluderer også den emosjonelle responsen som kan oppleves av å evaluere ulike aspekter ved seg selv (Wyland & Shaffer, 2019).

Baumeister og kolleger (2003) legger vekt på at selvfølelse er subjektivt, da det er en del av våre persepsjoner av oss selv og verden rundt oss. Våre oppfatninger av egenverdi er ikke nødvendigvis nøyaktige eller representativt for den objektive virkelighet. Eksempelvis vil et ytterpunkt være mennesker med alt for høy selvfølelse. Det kan føre til grandiose og narsissistiske forventninger om hvem de er i forhold til andre. På den andre siden kan mennesker med veldig lav selvfølelse ha urealistiske oppfatninger om verdiløshet. For mennesker flest derimot betyr god selvfølelse et balansert forhold til egen verdi.

I det engelske språk er begrepet «self-esteem» brukt for både selvfølelse og selvtillit, noe en vanligvis skiller i det norske språket. Selvtillit ble tidlig konseptualisert som forholdet mellom prestasjoner eller suksess og ambisjoner (James, 1890). I denne sammenheng vil selvtillit variere etter kompetanse og forventninger om hvordan en presterer i ulike domener. Domenespesifikk selvtillit kan eksempelvis innebære høy sosial selvtillit, men lav akademisk selvtillit. Når en skiller selvfølelse og selvtillit ser en at det er mulig å ha lav selvfølelse, og samtidig høy selvtillit på ulike kompetanseområder. En annen måte å konseptualisere skillet

på er at de spesifikke typer selvtillit til sammen utgjør den globale selvfølelsen (von Soest et al., 2016).

I denne oppgaven benyttes begrepet selvfølelse om vurderingen av sin egen verdi. I litteraturen kalles det gjerne «global selvfølelse», da det ikke nødvendigvis omhandler selvtillit i spesifikke domener. For enkelthetens skyld velger vi å kun bruke begrepet selvfølelse.

Sosial støtte. Sosial støtte kan deles inn i flere ulike typer, og defineres blant annet av Folkehelseinstituttet (2015). *Følelsesmessig* sosial støtte kommer vanligvis fra venner eller familie, og er relatert til empati, tillit, omsorg og kjærlighet. *Bekreftende* sosial støtte er derimot tilbakemeldinger av en evaluerende karakter, som bekreftelser og sosiale sammenligninger. Slik støtte kan komme fra familie og venner, men også arbeidskolleger eller andre sosiale instanser. *Informerende* sosial støtte kan være rådgivning, forslag og anbefalinger fra det offentlige hjelpeapparatet eller frivillige organisasjoner. Den mest konkrete formen for sosial støtte er *instrumentell*, som omfatter økonomisk og praktisk hjelp. Denne type sosial støtte kan komme fra familie og venner, samt det offentlige og andre instanser.

Generelt ser sosial støtte ut til å ha en helsefremmende effekt, både for psykisk og fysisk helse (Helsedirektoratet, 2014). Flere undersøkelser tyder på at mennesker med lav sosial støtte er mer utsatt for ulike påkjenninger, som økonomiske problemer, problemer i arbeidsliv, samt med bolig (Folkehelseinstituttet, 2015). I tillegg vil en ofte oppleve mer psykisk stress i forbindelse med belastende påkjenninger, da manglende sosial støtte kan svekke ens evne til å mestre disse (Link & Phelan, 1995). Mangel på sosial støtte ser også ut til å henge sammen med opplevelse av ensomhet (Burrell et al., 2017). Videre ser en sammenheng mellom lav sosial støtte og mindre hjelpesøkende atferd, i form av informerende og instrumentell sosial støtte (Folkehelseinstituttet, 2015). Det at de som opplever mye sosial

støtte oftest oppsøker hjelp for sine utfordringer, kan tyde på at behovet er best dekket i disse gruppene. Dette er et interessant funn da det er de samme gruppene som er minst utsatt for psykiske plager (Myklestad et al., 2008).

Forhold til jevnaldrende. I barne- og ungdomsårene vil en i større grad omgås jevnaldrende på skole, fritid og sosiale medier (Rubin et al., 2015). Totalt vil arenaer med jevnaldrende dominere tiden til barn og unge. Relasjoner til jevnaldrende blir en sentral kilde til både følelsesmessig og bekreftende sosial støtte, og blir derfor viktigere jo eldre en blir. I denne oppgaven velger vi å fokusere på den formen for sosial støtte som kommer fra ungdommer og unge voksnes forhold til sine jevnaldrende. Begrepet «forhold til jevnaldrende» vil hovedsakelig innebære hvilken grad en opplever å bli akseptert eller ikke av sine jevnaldrende på bestemte arenaer. Sannsynligvis kan en argumentere for at det å bli akseptert henger sammen med det å ha nære venner. Samtidig er det mulig å oppleve aksept fra andre uten å være nære venner (Bartholomeu et al., 2021). Ved å begrense det til den bekreftende sosiale støtten, kan vi få et bedre innblikk i hvordan opplevelsen av å bli akseptert av jevnaldrende påvirker selvfølelsen på positive eller negative måter. Vi vil gjennom oppgaven bruke begrepet «forhold til jevnaldrende» eller forkortelsen FJ.

Ungdomstid. Begrepet «ungdomstid» ses ofte på som perioden mellom barndom og voksenalv, også kalt tenårene. I denne perioden skjer det store kognitive, fysiske og sosiale endringer (Harter & Bukowski, 2012). Tidlig ungdomstid kan sies å begynne i takt med de endringene som kommer ved oppstart av puberteten. Dette kan være allerede fra 10-årsalderen, men mer typisk fra rundt 12-14 års alder (Guindon, 2010). Som oftest kommer jenter tidligere i puberteten enn gutter, gjerne 1-2 år før (Fechner, 2002). I ungdomstiden beholdes gjerne tilknytningen til foreldre, men den sosiale påvirkningen på atferd og moral kommer hovedsakelig fra venner og jevnaldrende. Det blir også vanligere med vennskap med motsatt kjønn, samt større vennegrupper. Som ungdom vil en oppleve tiltagende sosial

sammenligning, og opplevelsen av aksept fra jevnaldrende og inkludering i grupper blir dermed viktigere for selvfølelsen (Guindon, 2010). Ifølge Laursen og Veenstra (2021) medfører de kognitive, sosiale og fysiske endringene økt behov for likhet med jevnaldrende. Ved å tilpasse seg sine jevnaldrende og strebe etter likhet, kan det redusere sannsynligheten for sosial eksklusjon. En naturlig konsekvens av dette er at ungdommen blir mer mottakelig for innflytelse fra jevnaldrende.

På samme tid skjer det strukturelle endringer av skolehverdagen i tenårene. På barneskolen er det forventet tettere oppfølging fra både lærer og familie, samtidig som klassegruppen deler all undervisning. I overgangen til ungdomsskolen og særlig videregående skole, vil elevene i større grad måtte forholde seg til flere lærere og elever i andre klasser på grunn av utvidete valgfag. Forholdet til voksenpersoner kan derfor tenkes å bli mindre personlig. Det å bli mer mottakelig for innflytelse fra jevnaldrende kan derfor anses for å være en adaptiv konsekvens av de pubertale og strukturelle endringene som skjer i ungdomstiden (Laursen & Veenstra, 2021).

Tidlig voksenliv. Overgangen fra ungdom til voksen, er også preget av biologiske og sosiale endringer (Guindon, 2010). Tidlig voksenliv kan være vanskelig å definere, da utviklingen ikke nødvendigvis foregår på lik måte for alle. I Norge blir man regnet som myndig fra dagen en fyller 18 år. Ved å tenke bredt kan en regne spennet mellom alderen 18-40 år som tidlig voksenliv. I denne studien er det brukt data fra deltakerne var 23 år, og dette regnes som unge voksne. I tidlig voksenliv utartes den sosiale omgangen på en annen måte enn i ungdomstiden. Eksempelvis vil ungdommer møte mange jevnaldrende tilnærmet hver dag, mens arbeidslivet kan være preget av å måtte forholde seg til flere aldersgrupper. Det kan tenkes at en også som tidlig voksen i større grad velger venner basert på felles interesser og verdier, da en gjerne utvider sine arenaer for samhandling til blant annet jobb og studier. Samtidig kan det bli mer fokus på intime relasjoner, i stedet for store vennegrupper og

popularitet (Guindon, 2010). Gode venner og aksept fra jevnaldrende anses likevel å være en viktig utviklingsmessig fordel, også i voksenlivet, da det er korrelert med høyere selvfølelse, velvære og psykologisk tilpasningsevne (Harris & Orth, 2020; Hartup & Stevens, 1997).

Sosioøkonomisk status. En faktor som bør tas i betraktning når en vurderer selvfølelse er personens sosioøkonomiske status (SØS). Begrepet omhandler egen, foreldre eller familie sin utdannelse, yrkesoppnåelse, inntekt, og status i samfunnet (Twenge & Campbell, 2002). Det er kjent at lav SØS er en risikofaktor for dårligere psykisk og fysisk helse (Burrell et al., 2017). En metaanalyse av Twenge og Campbell (2002) undersøkte sammenhengen mellom SØS og selvfølelse. Blant barn og ungdommer fant de relativt svake sammenhenger. Effektstørrelsen ble i denne studien større desto eldre deltakerne ble, og en ser at unge voksne med høy SØS generelt rapporterer høyere selvfølelse. Forfatterne av studien påpeker at funnene tyder på svake, men signifikante sammenhenger. Den svake sammenhengen blant barn og ungdommers SØS og selvfølelse, kan forklares ved at barns SØS heller reflekterer foreldrenes status.

Birkeland (2013) belyser i sin doktorgradsavhandling at lav SØS og selvfølelse blant ungdom heller kan henge sammen på mer indirekte måter. Eksempelvis vil foreldre med lav inntekt ofte ha færre økonomiske og sosiale ressurser. Dette kan føre til mindre oppfølging og støtte, og på den måten påvirke barnets selvfølelse negativt. I tillegg vil barn som kommer fra familier med lav SØS ha færre muligheter til å delta på fritidstilbud som koster penger, noe som kan tenkes å redusere følelsen av inkludering og fellesskap.

Teoretisk bakgrunn

Selvfølelsens utvikling og stabilitet. Et omdiskutert tema er hvorvidt selvfølelse er et stabilt og statisk trekk i vår personlighet, eller en mer kontekstavhengig, dynamisk tilstand (Baldwin & Hoffmann, 2002). Hall beskriver karaktertrekk ved puberteten gjennom «storm og stress»-perspektivet, som foreslår at ungdomstiden er preget av mye ustabilitet, svingende

selvfølelsen og emosjonelt kaos (Hall, 1904, sitert i Birkeland, 2013). «Storm og stress»-perspektivet er generelt sett blitt avvist i empirien, da det er manglende støtte for slik en universal prosess (Trzesniewski et al., 2013). Det kan likevel antas at perspektivet fortsatt er med på å forme våre antakelser og diskurser om selvfølelsens svingninger i ungdomstiden.

At «storm og stress» mangler empirisk støtte betyr derimot ikke at ungdomstiden ikke er vanskelig. Det er en del forskning som tyder på at ungdomstiden er en spesielt sensitiv periode for endringer i selvfølelsen. En longitudinell studie finner blant annet at selvfølelsen endrer seg mer i ungdomstiden, enn i tidlig voksenliv (Erol & Orth, 2011). Forfatterne foreslår at ungdomsperioden kan tenkes å være kritisk for selvfølelsens utvikling, og derfor kan egne seg godt for intervensjoner eller tiltak.

Ved å se på selvfølelse som et stabilt trekk, tenker en at den bygges opp over år og ved gjentatte personlige erfaringer (Wyland & Shaffer, 2019). Eksempelvis kan utviklingen av høy selvfølelse skje gjennom gjentatt mestring, og det å bli verdsatt av viktige andre over tid. En rekke studier støtter dette perspektivet og finner at selvfølelsen er relativt stabil gjennom livet, samtidig som den øker fra tidlig ungdomsalder til tidlig voksenalder (Baldwin & Hoffmann, 2002; Birkeland et al., 2012; Erol & Orth, 2011; Moksnes & Reidunsdatter, 2019; Orth et al., 2018).

En forklaring på hvorfor ungdomstiden kan være vanskeligere enn andre livsepoker finnes i begrepet modenhetsgapet (maturity gap) som ble identifisert av Moffitt (1993). Originalt ble det konseptualisert for å forklare hvorfor ungdom kan engasjeres i antisosial atferd (Trzesniewski et al., 2013). Begrepet brukes derimot også for å forklare perioden eller tidsspennet hvor ungdommer ikke har helt definerte samfunnsroller. Det oppstår diskrepans mellom biologisk og utseendemessig modning og mulighet til å uttrykke denne modenheten. Ungdommer blir mer kognitivt modne, ligner mer på voksne, får mer frihet, men er fortsatt underlagt foreldrenes grenser. Spennet mellom den biologiske og den sosiale modenheten

skaper et press, da både foreldre og jevnaldrende har forventinger om konformitet (Laursen & Veenstra, 2021).

Elimineringen av modenhetsgapet skjer gradvis i overgangen fra ungdom til voksen, hvor en får velge miljø som er i akkord med sine egne preferanser (Trzesniewski et al., 2013). Dermed får en mer meningsfylte roller, som vil bidra til å øke selvfølelsen. Økningen i selvfølelsen fra ungdom til voksen kan forklares gjennom modenhetsprinsippet (the maturity principle). Modenhetsprinsippet beskrives av Trzensiewski og kolleger (2013), som forklarer at ungdommer under utvikling blir mer sosialt tilpasningsdyktige til sine roller i samfunnet, får større emosjonell stabilitet, selvsikkerhet og handlingsdyktighet. Prinsippet ble først anvendt om personlighetstrekk, men har senere blitt brukt for å forklare den stabilt økende trenden i selvfølelse. Tilsvarende foreslår Huang (2010) at selvfølelsen øker i takt med gjentakende og erfarende suksess fra ulike utfordringer knyttet til de sosiale endringene i modningsprosessen.

Den voksende litteraturen indikerer at selvfølelsen er relativt stabil gjennom livet, noe som støtter perspektivet av selvfølelse som et trekklikt konstrukt, og ikke en tilstand som varierer med nåværende situasjon (Trzesniewski et al., 2013).

Kjønnsforskjeller i selvfølelsens stabilitet. Twenge og Campbell (2001) sin metaanalytiske review viser til inkonsistente funn angående kjønnsforskjeller i selvfølelsens stabilitet. De oppgir at ulike måleinstrumenter ga ulike funn, da den statistiske effekten av kjønn var avhengig av hvilken skala som ble brukt for å måle selvfølelse. Ved bruk av Rosenbergs skala for selvfølelse økte skårene for begge kjønn i ungdomsalder. Med Coopersmiths instrument for selvfølelse, så de en reduksjon i tidlig ungdomstid for begge kjønn, samt en sterkere økning for gutter enn jenter i senere alder.

Baldwin og Hoffman (2002) poengterer også at tidligere undersøkelser har fokusert på gjennomsnittsnivå av selvfølelse, og dermed ikke tatt høyde for intraindividuelle endringer en

kan oppleve under utvikling. De undersøkte derfor hvor dynamisk ungdommers selvfølelse kan være. Ved hjelp av vekstkurveanalyse fant de at endringer i selvfølelsen var signifikant mer dramatiske hos jenter enn gutter. Likevel så de at hos begge kjønn ble selvfølelsen påvirket av endringer i samhold og andre livshendelser. Det kan tolkes dithen at ungdommers selvfølelse ikke er fullstendig statisk, og mer dynamisk enn man har trodd. Dette kan se ut til å gjelde særlig jenters utvikling.

En mulig forklaring som trekkes frem angående kjønnsforskjeller og stabiliteten i selvfølelsen, er at ungdomsalder er en periode av livet hvor en sammenligner seg med andre, samt blir mer bevisst sin egen kropp og utseende. Som ungdom legger en større vekt på hvordan kroppen ser ut, og forbinder det til selvfølelsen (Guindon, 2010). Kling og kolleger (1999) trekker blant annet frem at selvoppfattet fysisk attraktivitet er høyt korrelert med selvfølelse, og om en føler seg god og attraktiv nok i forhold til andre. Van den Berg og kolleger (2010) finner også at det å være misfornøyd med kroppen sin har en sterk sammenheng med selvfølelse i ungdomstiden. En ytterligere hypotese om hvorfor jenters selvfølelse er lavere og mer ustabil enn gutters i ungdomsalderen, er at jenters kropp i puberteten er i en endring som fjerner en fra «ideal-kroppen», mens gutter typisk nærmer seg «ideal-kroppen» (Labre, 2002). I tillegg kommer jenter som oftest først inn i puberteten, noe som kan være med på å forklare de tidlige kjønnsforskjellene en observerer (Fechner, 2002).

Sosiometer-hypotesen. Sosiometer-hypotesen tar utgangspunkt i evolusjonsteori som peker på at mennesker har et grunnleggende behov for å tilhøre en gruppe (Leary et al., 1995). Det har historisk sett vært viktig for overlevelse å bli akseptert og tilpasse seg en gruppe, da utstøtelse kunne være fatalt. Mennesker som lever uten sosiale bånd og relasjoner kan lide av en rekke negative konsekvenser, som høyere risiko for psykisk og fysiske sykdommer, samt ulykkelighet (Leary & Baumeister, 2000). Mennesker evaluerer kontinuerlig affektive og fysiske tilstander som sult, tørste og smerte. Det er da nærliggende å tro at vi også evaluerer

status på våre sosiale relasjoner. I henhold til sosiometer-hypotesen vil selvfølelse fungere som et evaluerende aspekt ved selvet, hvor en monitorerer sannsynligheten for utstøtelse.

Mennesker med høy selvfølelse kan ofte bli oppfattet som populære av andre, og de opplever generelt lav sannsynlighet for utestenging. Ved lav selvfølelse oppfatter en derimot høy sannsynlighet for utestenging. I følge sosiometer-hypotesen vil dette motivere til å regulere sin egen atferd for å kunne innordne seg gruppen, og dermed øke sannsynligheten for inkludering. Denne prosessen skjer via avvisende signaler fra andre, noe som trigger negativ affekt, og fungerer som en advarsel eller alarm om at en bør ta umiddelbare tiltak for ikke å bli devaluert eller utstøtt. Selvfølelsen kan ifølge dette perspektivet ses på som et psykologisk «sosiometer» som vurderer status, relasjoner og sosial aksept opp mot sosial avvisning (Leary & Baumeister, 2000).

I henhold til ungdommer og sosiometer-hypotesen, ser en at de ofte grupperer seg med hensyn til popularitet (Litwack et al., 2012). Dette kan tenkes å øke sannsynlighet for utestengelse, og utgjør derfor en reell trussel mot selvfølelsen. Dersom en har høy selvfølelse, kan det indikere generell popularitet og trygghet i gruppen (Leary et al., 1995). En konsekvens kan være at ønsket om å være populær, går på bekostning av intime og nære vennskap. Dette kan begrunnes med at for å beholde sin status, må en avvise jevnaldrende som ikke er en del av samme sosiale gruppe (Eder, 1985). Det forekommer også grupperinger basert på popularitet i tidlig og senere voksenliv. I takt med økt selvfølelse, kan det derimot tenkes at grupperinger får mindre betydning, da man som voksen trolig er mer aksepterende ovenfor andre.

Sosiometer-hypotesen har en sterk empirisk bakgrunn. En nyere metaanalyse av Harris og Orth (2020) finner at positive sosiale forhold har en prospektiv påvirkning på selvfølelse gjennom hele livet. En finner også støtte for at lav selvfølelse stammer fra en historie med relasjonell avvisning eller devaluering (Leary & Baumeister, 2000), i tillegg finner en

korrelasjoner mellom lav selvfølelse og negativ affekt, eksempelvis sosial angst (Wyland & Shaffer, 2019). En studie finner også at selvoppfattet popularitet kan ha direkte påvirkning på selvfølelsen i ungdomstiden (Litwack et al., 2012).

Sosial kausalitet og sosial seleksjon. Mossakowski (2014) beskriver to komplementære teorier som forklarer hvordan sosiale forhold påvirker hvordan individet har det med seg selv og andre. Teorien om *sosial kausalitet* forklarer at dårlige sosiale forhold har negativ påvirkning på mental helse, deriblant selvfølelse. Mangel på sosial støtte og nettverk, samt lav SØS utgjør derfor en betydelig risikofaktor for lavere selvfølelse. På den andre siden beskriver teorien om *sosial seleksjon* at lav selvfølelse har negativ effekt på opplevd sosial støtte, forringer ens sosioøkonomiske status, og videre begrenser evnen til å bedre sine sosiale forhold. Slik kan forholdet mellom sosial støtte og selvfølelse antas å ha en spiraleffekt på hverandre. I en negativ spiral vil lav selvfølelse svekke opplevelsen av sosial støtte, som igjen medfører lavere selvfølelse.

Direkte effekt og buffereffekt. I tråd med teorien om sosial kausalitet, kan vi forklare effekten av sosial støtte på selvfølelse gjennom to ulike prosesser. Hypotesen om at sosial støtte påvirker vår selvfølelse gjennom *direkte effekt*, innebærer at mye sosial støtte vil ha en direkte sammenheng med selvfølelse på en konstant og overordnet positivt måte (Cohen & Wills, 1985). Det vil si at mennesker som opplever mye sosial støtte, også vil fungere bedre psykisk. Marshall og kolleger (2014) beskriver eksempelvis at ungdommers selvfølelse direkte påvirker hvordan de oppfatter kvaliteten av den sosiale støtten de mottar, samt hvor stort nettverket deres er. Ifølge teorien om direkte effekt vil lite sosial støtte, ofte i kombinasjon med lav SØS påvirke selvfølelsen negativt, og dermed gjøre en mer sårbar for utvikling av psykiske lidelser (Burrell et al., 2017; Cohen & Wills, 1985). Det kan dermed tenkes at lite sosial støtte henger sammen med mangel på sosial tilhørighet, som kan svekke selvfølelsen.

Hypotesen om *buffereffekt* innebærer derimot at mye sosial støtte hovedsakelig spiller en rolle når det oppstår behov for det, eksempelvis når en står i belastende situasjoner eller perioder (Cohen & Wills, 1985). I disse tilfellene vil mye sosial støtte og høy SØS fungere som en buffer for eventuelle negative konsekvenser av belastningene, samt omfanget av dem. Eksempler på slike belastninger er sykdom, overgrep eller andre traumatiske hendelser, eller stressende hverdagsliv og langvarige utfordringer. Både teorien om direkte effekt og buffereffekt har fått støtte fra empiriske studier, og det foreligger konsensus om at sosial støtte har innflytelse på vår mentale helse både gjennom direkte effekt, og som fungerende buffer (Burrell et al., 2017; Cohen & Wills, 1985; Gerin et al., 1995; Graham & Barnow, 2013).

Kjønnsforskjeller i bruken av sosial støtte. En norsk helsevaneundersøkelse blant ungdommer i alderen 13-19 år fant at sosial støtte fra venner er den viktigste beskyttende faktoren mot psykisk stress (Myklestad et al., 2011). På generell basis, ser en at jenter rapporterer høyere nivåer av sosial støtte enn det gutter gjør (Colarossi & Eccles, 2003; Rueger et al., 2010). I følge Rueger og kolleger (2010) rapporterer både gutter og jenter relativt like opplevelser av foreldrestøtte, men de finner også kjønnsforskjeller innad i de ulike kildene av sosial støtte. I deres studie finner de at jenter opplever mer støtte fra alle kilder, både foreldre, venner og jevnaldrende. I tillegg finner de at gutter opplever minst støtte fra jevnaldrende. En annen studie av Colarossi og Eccles (2003), finner at jenter opplever mye mer støtte fra venner, enn det gutter gjør. I tillegg opplever gutter mer støtte fra fedre, enn det jenter gjør. Studien fant derimot ingen forskjell i opplevd støtte fra mødre eller lærere.

Johansen og kolleger (2021) rapporterte at sosial støtte har en sterkere sammenheng med unge kvinners mentale helse, sammenlignet med unge menn og eldre. Etter at det ble kontrollert for andre beskyttende faktorer for mental helse, fant de ingen signifikant sammenheng mellom sosial støtte og unge menns mentale helse. Det kan antas at sosial støtte har en annerledes rolle som beskyttende faktor for kvinner enn for menn. Rueger og kolleger

(2010) fant at vennskap var den viktigste støtten, samt hadde den sterkeste effekten på depressive symptomer, for unge kvinner. I studien til Colarossi og Eccles (2003) fant de at sosial støtte fra venner påvirket selvfølelsen til ungdommer av begge kjønn på en positiv og signifikant måte, også over tid. De ulike effektene sosial støtte har på jenter og gutter, kan tyde på at de oppfatter og nyttiggjør seg støtten på ulikt vis. En studie foreslår at jenter vil med større sannsynlighet oppsøke støtte som en mestringsstrategi ved vansker, hvor gutter i større grad vil bruke unngåelse eller fysisk aktivitet (Eschenbeck et al., 2007).

Metode

Hypoteser

Oppsummert ser det ut til at det observeres kjønnsforskjeller både i nivå av rapportert selvfølelse, samt utnyttelse og bruk av støtte fra andre. Det ser også ut til at forholdet til andre kan påvirke hvordan selvfølelsen utvikles, som igjen kan påvirke blant annet livskvalitet.

Basert på tilgjengelig datamateriale og teoretisk bakgrunn har vi formulert følgende hypoteser:

1. Jenter har lavere selvfølelse enn gutter ved 13 og 23 år.
2. Selvfølelse ved 13 år har betydning for selvfølelse ved 23 år.
3. Jenter rapporterer bedre forhold til jevnaldrende ved 13 og 23 år, enn gutter.
4. Positivt forhold til jevnaldrende ved 13 år korrelerer med positivt forhold til jevnaldrende ved 23 år.
5. Positivt forhold til jevnaldrende ved 13 år har en positiv betydning for selvfølelsen ved 23 år.

Utvalg og datainnsamling

Oppgaven tar utgangspunkt i data fra en norsk longitudinell studie ved navn «Voksen i år ToTusen» (VITT). Studien har samlet inn selvrapporterte data med fokus på helse, helseatferd og livsstil blant norske ungdommer og deres foreldre. Det er primært en

helsevaneundersøkelse, men psykisk helse har også blitt inkludert. Et representativt utvalg av syvendeklassinger og deres foreldre i daværende Hordaland ble tilbudt deltakelse i studien. Totalt 1195 ungdommer og deres foreldre samtykket til å delta. Studien hadde sin første innsamling i 1990, da deltakerne var 13 år. Det har siden blitt gjennomført totalt ti innsamlinger, hvor den siste var i 2017 da deltakerne var 40 år. Det er videre planlagt en ny innsamling i 2027, når deltakerne er 50 år.

Deltakernes skoler ble systematisk trukket ut fra en alfabetisk liste over skoler i Hordaland. Responser ble ikke inkludert i tilfeller der foreldrene ikke samtykket, elevene ikke ønsket å delta eller ga ufullstendige eller ikke-brukbare responser. Data ble innsamlet ved hjelp av spørreskjema som ble levert på skolen, eller som papirskjema i posten. I 2007 og 2017 fikk deltakere mulighet til å besvare digitale skjema. Tre av innsamlingene inneholdt også spørsmål som foreldrene skulle svare på (1990, 1993 og 1996). For å øke sannsynligheten for besvarelse ble det sendt ut to påminnelser til de som ikke svarte.

På bakgrunn av oppgavens naturlige tidsbegrensning og omfang, har det kun blitt tatt utgangspunkt i data fra årene 1990 og 2000 (samt SØS fra 1996). På de valgte tidspunktene var deltakerne henholdsvis 13 og 23 år gamle. Disse to innsamlingstidspunktene ble i tillegg valgt grunnet relevante spørsmål i henhold til oppgavens problemstilling. 10 år mellom målingene ble også vurdert som et tilstrekkelig tidsintervall for å fange opp potensielle utviklingstendenser. Spørsmål om global negativ selvfølelse ble heller ikke inkludert i målinger etter år 2000.

Frafallsanalyse. I 1990 var det 346 menn og 298 kvinner (N= 644) som svarte på relevante spørsmål knyttet til selvfølelse og forhold til jevnaldrende. 178 menn og 205 kvinner (N= 383) har gitt fullstendige data for relevante spørsmål ved begge innsamlingstidspunkter, altså år 1990 og 2000. Det ble undersøkt hvorvidt det var forskjell i selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved 13 år, mellom de som deltok ved begge

innsamlinger og de som frafalt etter den første. På denne måten kunne vi sammenligne deltakere som falt fra og de som deltok, og hvorvidt eventuelle forskjeller kunne utgjøre en feilkilde i tolkningen. Dette ble gjort ved hjelp av en T-test for uavhengige utvalg. Det fremkom ingen statistisk signifikante forskjeller mellom de to gruppene i selvfølelse ($t=-1.08$, $p=.28$) og forhold til jevnaldrende ($t=.18$, $p=.86$) ved 13 år. Det er derfor rimelig å anta at det endelige utvalget er representative for gruppen som helhet.

Etikk

Studien har blitt godkjent av regional etisk komité (REK), samt det norske datatilsynet. I tillegg har strenge prosedyrer blitt fulgt slik at en kunne sikre konfidensialitet.

Måleinstrumenter

Global negativ selvfølelse. For å måle nivå av selvfølelse har VITT tatt i bruk skalaen «Global Negative Self-Evaluation». Skalaen er utviklet av Alsaker og Olweus (1986) og er en revidert versjon av Rosenbergs skala «Global Self-Esteem». De seks leddene som deltakere måtte ta stilling til er som følger: 1) Av og til synes jeg at jeg ikke duger til noe; 2) Jeg vil gjerne forandre mye hos meg selv; 3) Jeg føler meg ganske ofte mislykket; 4) Jeg synes ikke jeg har mye å være stolt over; 5) Jeg har ofte ønsket jeg var en annen; 6) Av og til føler jeg meg verdiløs. Responskategoriene strekker seg fra «Stemmer helt» (1) til «Stemmer ikke i det hele tatt» (6). Skalaen vurderes av Alsaker og Olweus til å ha tilfredsstillende psykometriske egenskaper, med Cronbachs alfa $\alpha=.80$. Skalaen har en moderat til sterk korrelasjon med andre mål på globale selvevalueringer og skårer derfor tilfredsstillende på validitet (Alsaker & Olweus, 1986). Skalaen global negativ selvfølelse (GNS) ble konstruert ved å summere skårene av alle ledd, deretter delt på antall ledd. Se Tabell 1 for deskriptive data.

Forhold til jevnaldrende. I 1990 ble det stilt en rekke spørsmål om sosial støtte i form av vennerelasjoner og opplevd aksept fra jevnaldrende. I denne oppgaven har vi trukket ut fem relevante ledd fra ulike, men lignende kategorier. To av spørsmålene er hentet fra kategorien *forhold til jevnaldrende*: 1) Jeg kommer godt overens med andre på min alder; 2)

Andre på min alder ser ut til å trives godt sammen med meg. Et spørsmål er hentet fra kategorien *forhold til venner på skolen*: 3) Det er mange i klassen som gjerne vil være sammen med meg i friminuttene. De to siste er hentet fra kategorien *forhold til medelever* :4) Det er mange i klassen som gjerne vil være mine venner/venninner; 5) De fleste andre i klassen (av mitt kjønn) liker meg godt, tror jeg. Responskategoriene er lik som i skalaen «Global negativ selvfølelse», fra «Stemmer helt» (1) til «Ikke i det hele tatt» (6). For å forenkle sammenligningsgrunnlaget i analysene, valgte vi å snu verdiene i skalaen. Svaralternativene gikk dermed fra (1) «Ikke i det hele tatt» til (6) «Stemmer helt». På denne måten vil høye skårer indikere høyere nivåer av sosial støtte. For global negativ selvfølelse vil høye skårer, som før, indikere høyere selvfølelse.

I år 2000 var deltakerne 23 år gamle, og de samme spørsmålene ble stilt. Ordlyden ble derimot tilpasset deres daværende livssituasjon i tidlig voksenliv. Begrepet «klasse» ble endret til «studier/jobb» og «friminutt» ble kalt «pauser».

Påstandene kommer fra ulike kategorier, men antas, ved åpenbar validitet (face validity), å måle det samme fenomenet. Ved en grundigere undersøkelse ble det gjennomført reliabilitetsanalyser på alle ledd, hvor det ble vurdert at reliabiliteten er tilfredsstillende. Leddene ble derfor slått sammen til en skala som vi kalte *forhold til jevnaldrende* (FJ). Skalaen ble konstruert ved å summere skårene av alle ledd, og dele på antall ledd.

Sosioøkonomisk status. For å kontrollere for effekten av SØS i våre analyser, undersøkte vi om foreldres inntekt kunne forklare en betydelig og signifikant del av variansen i selvfølelse. I 1996 ble SØS målt ved å spørre om husholdningens samlede årsinntekt året før. Følgende svaralternativer ble gitt i spørsmål om SØS: 1) Mindre enn 100 000, 2) 100-199 000, 3) 200-299 000, 4) 300-399 000, 5) 400-499 000 og 6) 500 000 eller mer. For hver deltaker hvor en forelder oppga inntekt, var det som regel enten far eller mor, og ikke begge. Vi valgte kun å kontrollere for fars rapportering av samlet inntekt.

Gjennomsnittsinntekten var mellom 400 000 og 500 000 kr ($M= 4.6$, $SD= 1.2$). Når vi kontrollerer for SØS, observerer vi at husholdningens samlede inntekt i 1995 ikke har signifikant betydning for senere selvfølelse ved 23 år ($p= .40$). Da vi inkluderte SØS i regresjonsanalysen ble utvalget redusert til $N= 264$. Det ble besluttet å ikke inkludere variabelen i regresjonsmodellen, da det ikke er en del av oppgavens hovedhypoteser. Ved 23 år ble deltakere spurt om egen inntekt, heller enn foreldrenes. Dette valgte vi å ikke inkludere i analysen da mange normalt ved denne alderen ikke har en representativ inntekt for den de vil ha i senere voksenalder.

Demografiske variabler. I tillegg til å besvare spørsmål om selvfølelse, og forhold til jevnaldrende, hentet VITT inn data på kjønn og alder på alle deltakere.

Tabell 1.

Deskriptive data for skalaen global negativ selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved 13 og 23 år mellom menn og kvinner. T-test for betydelige kjønnsforskjeller, med effektstørrelse (Cohens d).

Variabel	Menn			Kvinner			α	t^1	d
	N	M	SD	N	M	SD			
Global negativ selvfølelse 13 år	441	4.40	1.05	363	4.15	1.10	0.86	2.30*	.24
Forhold til jevnaldrende 13 år	353	4.11	0.92	305	3.98	0.86	0.84	2.61*	.27
Global negativ selvfølelse 23 år	308	5.13	0.84	318	4.86	1.02	0.91	3.30**	.34
Forhold til jevnaldrende 23 år	297	4.60	0.82	308	4.50	0.84	0.89	1.83	.19

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

¹df (frihetsgrad) = 381

Analyser

Programvaren Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versjon 23 ble tatt i bruk for å gjennomføre analyser.

Preliminære analyser. I forkant av alle analyser ble datasettet og alle variablene undersøkt og korrigert for feil. Videre ble det gjennomført en rekke analyser for å vurdere datasettets egnethet, validitet og reliabilitet. Først ble det hentet ut deskriptive data (se Tabell 1). De fire skalaene som ble opprettet er GNS ved 13 år, GNS ved 23 år, FJ ved 13 år og FJ ved 23 år. I datasettet var gutter kodet som 1, og jenter kodet som 2. For å forenkle tolkningen av regresjonsanalysen, valgte vi å omkode gutter til 0 og jenter til 1

Pallant (2016) beskriver at utvalget i en regresjonsanalyse bør være minimum $N > 50 + 8m$ (m =antall uavhengige variabler i analysen) med hensyn til generaliserbarhet. I vår oppgave er det fem uavhengige variabler. Det betyr at utvalgsstørrelsen bør være minimum 90 deltakere, noe som opprettholdes i oppgaven ($N=264-383$). Ved å hente ut grafiske fremstillinger fra de ulike variablene, fikk vi en oversikt over fordelingen i utvalget. Alle skalaene er tilnærmet normalfordelte, bortsett fra skalaen GNS23, som har en negativ skjevhet (skewness) på -1.72. Dette er forventet, da utvalget er hentet fra normalbefolkningen og ikke en klinisk populasjon. På grunn av utvalgets størrelse ($N=383$) ble det ikke vurdert stor risiko for estimering av varians, og dermed ikke behov for å transformere variablene. Det forekommer ingen problemer med multikollinearitet, da Tolerance og VIF (variance inflation factor) for alle uavhengige variabler er innenfor grensene, henholdsvis over 0.10 og under 10 (Pallant, 2016).

Korrelasjonsanalyse. Korrelasjonsanalyse ble brukt for å undersøke i hvilken grad selvfølelse og sosial støtte samvarierer. Korrelasjoner kan ikke anta årsakssammenhenger, men gir et bilde av styrke og retning på hvordan fenomenene kan henge sammen. For å kunne forklare mest mulig varians i en avhengig variabel, er det en fordel at de uavhengige variablene korrelerer minst mulig med hverandre.

Hierarkisk multippel regresjonsanalyse. For å undersøke den direkte sammenhengen mellom avhengige variabel (GNS23) og flere uavhengige variabler (GNS13, FJ13 og FJ23), har vi valgt å benytte oss av hierarkisk multippel regresjonsanalyse. Ved vanlig multippel regresjon blir alle variablene tatt med i analysen og behandlet likt. Ved hierarkisk regresjon foregår analysen i steg, og en får muligheten til å observere hvordan de uavhengige variablene forklarer variansen hver for seg og sammen. Regresjonsanalysen ble innledningsvis gjort individuelt for kjønn for å observere eventuelle kjønnsforskjeller.

Resultater

Deskriptive data

Ved bruk av T-test for uavhengige utvalg ble det undersøkt hvorvidt det fremkom betydelige kjønnsforskjeller i rapportert selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved begge innsamlingspunkter. Det viser seg at forskjellene er statistisk signifikante for alle skalaer utenom forhold til jevnaldrende ved 23 år (se Tabell 1). I utvalget har jenter rapportert lavere selvfølelse ved 13 og 23 år, samt lavere skårer i forhold til jevnaldrende ved 13 år, sammenlignet med gutter.

Korrelasjoner

Resultatene indikerer en sterk positiv korrelasjon mellom selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved 23 år for begge kjønn (se Tabell 2). Selvfølelse ved 13 år ser imidlertid ut til å korrelere sterkere med selvfølelse ved 23 år, for jenter sammenlignet med gutter. Ved hjelp av en nettbasert kalkulator (<https://www.psychometrica.de/correlation.html#independent>) kunne vi undersøke hvorvidt forskjellene i korrelasjonene var signifikant ulike. Det tyder på at sannsynligheten for tilfeldige forskjeller er liten ($p = .05$, $z = 1.65$), og at selvfølelsen for jenter er mer stabil fra 13 til 23 år.

Tabell 2.

Korrelasjoner mellom skalaer for global negativ selvfølelse og forhold til jevnaldrende, 13 og 23 år.

Skala	1.	2.	3.	4.
1. Global negativ selvfølelse 13 år		.32**	.24**	.20**
2. Global negativ selvfølelse 23 år	.16*		.16*	.52**
3. Forhold til jevnaldrende 13 år	.26**	.19*		.34**
4. Forhold til jevnaldrende 23	.11	.48**	.40**	

Kursiv = jenter, brødtekst = gutter

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

Regresjonsanalyse

For begge kjønn ser det ut til at FJ23 påvirker selvfølelse i størst grad blant de uavhengige variablene (se Tabell 3). Analysene indikerer at effekten av FJ13 forsvinner når FJ23 inkluderes i regresjonsanalysen. Videre kan vi lese at GNS13 har en statistisk signifikant effekt på GNS23 for jenter. For gutter opphører effekten av GNS13 når FJ13 og FJ23 blir inkludert i analysen. Analysene indikerer at det ikke forekommer en statistisk signifikant interaksjonseffekt mellom kjønn og FJ23. Se Figur 1 for grafisk fremstilling av resultatene.

Tabell 3.

Resultater fra hierarkisk multipl regressjonsanalyse med utvalg, R-square og standardiserte beta-verdier.

Modell	Begge kjønn			Kvinner			Menn		
	N	R ²	β	N	R ²	β	N	R ²	β
1.	383	.07	.26**	205	.099	.32**	178	.025	.16*
2.	383	.09	.23** .13*	205	.106	.29** .09	178	.049	.12 .16*
3.	383	.29	.19** -.05 .50**	205	.320	.23** -.07 .50**	178	.243	.12 -.03 .48**
4.	383	.304	.19** -.06 .49** -.11*						
5.	383	.306	.19** -.05 .44** -.38 .28						

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

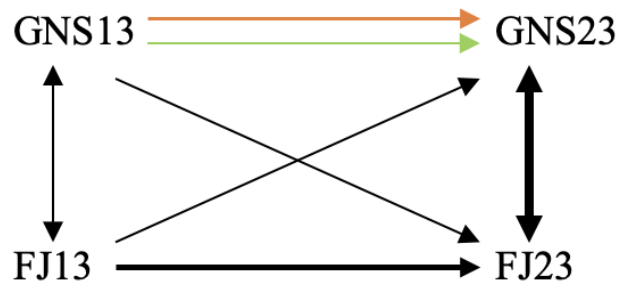
1. GNS13

2. GNS13, FJ13

3. GNS13, FJ13, FJ23

4. GNS13, FJ13, FJ23, kjønn (0=gutt, 1=jente)

5. GNS13, FJ13, FJ23, kjønn, interaksjonledd (FJ23 x kjønn)



Figur 1.

Illustrasjon av styrkeforholdet mellom selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved 13 og 23 år, indikert ved pilens tykkelse. Oransje pil for jenter, grønn pil for gutter og svart pil for begge kjønn.

Diskusjon

Formålet med studien var å undersøke sammenhengen mellom forhold til jevnaldrende og selvfølelse ved 13 og 23 år. Oppsummert finner vi at jenter rapporterer statistisk signifikant lavere selvfølelse enn gutter, ved begge måletidspunkt. Videre kan det se ut til at jenters selvfølelse ved 13 år har betydning for senere selvfølelse ved 23 år. Tendensen observeres tilsvarende ikke for gutter. I hypotesen angående forhold til jevnaldrende, antok vi at jenter ville rapportere høyere skårer enn gutter. Det finner vi ikke støtte for, og det viser seg å være motsatt, da gutter rapporterer bedre forhold til jevnaldrende ved 13 år. Forskjellen er liten, men signifikant. Vi finner ellers støtte for at positivt forhold til jevnaldrende ved 13 år korrelerer med positivt forhold til jevnaldrende ved 23 år. Avslutningsvis viser funnene også støtte for at positivt forhold til jevnaldrende ved 13 år har positiv betydning for selvfølelsen ved 23 år. Det kommer derimot tydelig frem at denne betydningen overskygges av forholdet til jevnaldrende ved 23 år.

Kjønnsforskjeller i selvfølelse

I denne oppgaven finner vi at jenter har statistisk signifikant lavere selvfølelse enn gutter, både ved 13- og 23 årsalder. I denne sammenheng betyr det at jenter i større grad enn gutter er enige i påstandene om at de ikke duger til noe, at de vil forandre mye hos dem selv, at de føler seg mislykket, har lite å være stolt over, ønsker å være en annen, og at de av og til

føler seg verdiløs. Resultatene samsvarer med tidligere studier som også observerer at gutter generelt rapporterer noe høyere selvfølelse enn jenter (Kling et al., 1999; Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Flere hypoteser har blitt foreslått for å forklare disse funnene. En forklaring som trekkes frem i Kling og kollegers metaanalyse (1999) omhandler hvordan kjønnsroller i samfunnet spiller seg ut. Mer spesifikt postulerer de at høy selvfølelse kan knyttes til et karaktertrekk ved den maskuline kjønnsrollen. Det kan derfor tenkes at gutter streber for å oppnå dette, slik at de anses som maskulin. For jenter og kvinner derimot, har det tradisjonelt sett vært et brudd på kjønnsnormene å vise høy selvfølelse (Ruble, 1983).

En annen studie trekker frem sammenhengen mellom opplevd fysisk attraktivitet og selvfølelse som en viktig faktor for begge kjønn (van den Berg et al., 2010). En forklaringsmodell som er tett knyttet til fysisk attraktivitet omhandler forskjeller i kroppsutvikling, og videre hvordan puberteten påvirker kroppen nærmere eller lengre fra samfunnets kroppsideal. Jenter blir sannsynligvis mer misfornøyde med egen kropp og utseende, da de som nevnt vokser vekk fra kvinnens kroppsideal (Labre, 2002). Det kan dermed tenkes at endringene som skjer i puberteten er med på å skape kjønnsforskjellene vi ser i selvfølelsen i ungdomstiden. van den Berg og kolleger (2010) fant at assosiasjonen mellom misnøye over egen kropp og selvfølelse er lik hos gutter og jenter. Likevel skårer guttene gjennomsnittlig høyere på selvfølelse enn jenter. Forfatterne tolket funnet dithen at misnøye med kroppen generelt fører til lavere selvfølelse, men at gutter i utgangspunktet er mer fornøyde enn jentene. He og kolleger (2020) sin metaanalyse finner også at gutter er litt mer fornøyde med sin kropp enn det jenter er.

Selv om det i denne oppgaven observeres lavere selvfølelse hos jenter enn gutter ved begge måletidspunkter, er det viktig å påpeke at selvfølelsen til begge kjønn var relativt høy i vårt utvalg. At deltakerne ved 13 år har høy selvfølelse, strider forholdsvis imot «storm og stress»-perspektivet, som beskriver at ungdommer går gjennom kaotiske og emosjonelt

urolige perioder, med påfølgende lav selvfølelse (Hall, 1904, sitert i Birkeland, 2013). Våre analyser støtter tidligere studier som jevnt over finner høy selvfølelse blant ungdom og unge voksne (Huang, 2010; Moksnes & Reidunsdatter, 2019).

Det kan likevel argumenteres for at ungdomstiden er preget av emosjonelt urolige perioder, men potensielt uten påfølgende og varig lav selvfølelse, tatt våre analyser og litteraturen for øvrig i betraktning. Individuasjonsprosessen i ungdomstiden er sannsynligvis ikke helt stressfri, da det å utvikle uavhengighet fra foreldre samt bygge identitet kan være vanskelig (Rubin et al., 2015). Videre kan også presset som skapes hos ungdommer i modenhetsgapet trekkes inn. Det er en periode hvor ungdommer er mer biologisk enn sosialt modne, og hvor det forventes å være konform mot både foreldre og venner (Moffitt, 1993; Trzesniewski et al., 2013) Vi kan dermed ikke utelukke at ungdomstiden og dens emosjonelle kaos har etterfølgende negative konsekvenser for selvfølelsen, i årene mellom 13 og 23, da oppgaven kun har benyttet seg av to måletidspunkter.

I motsetning til våre resultater, er det flere studier som indikerer manglende støtte for kjønnsforskjeller i nivå av selvfølelse og utvikling (Erol & Orth, 2011; Huang, 2010; Hyde, 2005). En studie av Twenge og Campbell (2001) foreslår at bruken av ulike måleinstrumenter kan forårsake ulikhetene en ser i observasjoner og tolkninger av selvfølelsen. I sine analyser har de sett på forskjellen av å bruke «Rosenberg self-esteem scale» og «Coopersmiths self-esteem inventory». Blant annet finner de en større kjønnsforskjell i studier som bruker Coopersmiths i ungdomsalder. De trekker også frem at det potensielt måles grunnleggende ulike fenomener, da Coopersmiths blant annet inkluderer spesifikke områder av ens selvkonsept, i relasjon til familie, venner og skolegang. Det kan dermed tenkes at de ulike måleinstrumentene måler forskjellige aspekter ved både selvfølelse og selvtillit, noe som gjør sammenligningsgrunnlaget vanskelig. Følgelig ser nivået av kjønnsforskjeller ut til at det kan

være avhengig av hvilket måleinstrument som brukes (Huang, 2010; Twenge & Campbell, 2001).

Videre kan det tenkes at gutter og jenter tolker spørsmålene på ulike måter, som kan gi en tilsynelatende kjønnsforskjell. En forklaring kan derfor være at det ikke er objektive forskjeller i gutter og jenters selvfølelse, og at de er mer like enn de er forskjellige. Et slikt perspektiv støttes av Hyde (2005). I hennes metaanalyse presenterer hun «gender similarity hypothesis», som er et motargument imot diskursen i massemediene om at gutter og jenter er radikalt forskjellige fra hverandre. I metaanalysen finner forfatteren støtte for at jenter og gutter er mer like, enn ulike på de fleste psykologiske fenomener. Av selvfølelse fremkommer det at forskjellene mellom kjønn er svært små eller ikke-eksisterende, og Hyde presenterer ulike kostnader av potensielle feiltolkninger. Antakelsen om at gutter og unge menn har høyere selvfølelse enn de egentlig har, kan medføre at viktige støttepersoner som venner, foreldre og lærere overser problemer som angår gutters selvfølelse. En slik antakelse vil potensielt frata gutter tiltak som kunne ha økt selvfølelsen, og dermed redusert negative ringvirkninger (Hyde, 2005). På den andre siden kan det tenkes at undervurdering av jenters selvfølelse også har negative konsekvenser, i form av at det opprettholder kjønnsnormene hvor jenter ikke skal uttrykke høy selvfølelse.

Utvikling og stabilitet. Perioden mellom ungdom og ung voksen er som nevnt ofte preget av sosiale og fysiske endringer, samt pågående modningsprosesser (Guindon, 2010). Resultater fra våre analyser viser at begge kjønn rapporterer høyere selvfølelse ved 23 år. Det er i tråd med tidligere studier som viser at for begge kjønn vil selvfølelsen øke fra overgangen ungdom til ung voksen (Baldwin & Hoffmann, 2002; Erol & Orth, 2011; Moksnes & Reidunsdatter, 2019; von Soest et al., 2016). Funnet er også i samsvar med modenhetsprinsippet som presiserer hvordan selvfølelsen vil øke ettersom en reduserer modenhetsgapet (Moffitt, 1993; Trzesniewski et al., 2013). Denne prosessen skjer blant annet

ved å finne miljøer som er tilpasset ens individuelle karakteristikk, som gjør at en får mer meningsfylte roller i samfunnet og opplever mestring i henhold til et nytt sosialt miljø (Huang, 2010; Trzesniewski et al., 2013). Da denne oppgaven kun har to måletidspunkter kan en nødig si noe om den intraindividuelle utviklingen årene imellom.

Birkeland og kolleger (2012) har også tatt utgangspunkt i datasettet fra VITT. Ved hjelp av den statistiske metoden «growth mixture modeling» har de undersøkt ulike utviklingsforløp i selvfølelsen fra 13 til 23 år. Totalt ble det observert tre forskjellige forløp. Studien fant at 87 % av deltakerne hadde en stabilt økende og høy selvfølelse gjennom ungdomstiden til voksenliv. 6 % hadde en kronisk lav selvfølelse gjennom utviklingen. Til sist rapporterte 7 % et U-formet utviklingsforløp, med en nedadgående selvfølelse frem til 18-årsalder, og deretter en økning. Det er altså et fåtall som følger en utvikling som er i tråd med «storm og stress»-perspektivet. Studien fant også kjønnsforskjeller, da flere jenter enn gutter hadde et U-formet utviklingsforløp. Gutter hadde som oftest en lineær svak økning gjennom ungdomstiden til tidlig voksenliv. Dette funnet kan tyde på at flere jenter enn gutter har større vansker med selvfølelse og en knekk rundt 18-årsalderen, og deretter en økning frem til 23 år, noe vår oppgave ikke ville fanget opp. Andre studier viser også til jenters mer labile selvfølelse i ungdomsalder, hvor en observerer at jenter har større intraindividuelle svingninger i selvfølelsen, enn gutter (Baldwin & Hoffmann, 2002; Erol & Orth, 2011; Huang, 2010).

Et annet interessant funn fra våre analyser, er indikasjonen på at jenters selvfølelse i ungdomsalder har en signifikant betydning på selvfølelse i tidlig voksenalder. Tendensen er derimot ikke synlig blant guttene. Et slikt funn kan tolkes på ulike måter. Potensielt er jenters tidlige selvfølelse mer utslagsgivende enn guttenes, fordi jentene er mer utviklet på dette tidspunkt. Jenter kommer som oftest tidligere i puberteten enn gutter (Fechner, 2002). Jenters selvfølelse ved 13 år er kanskje derfor mer stabil og fastsatt, fordi de blir modne på et

tidligere tidspunkt enn gutter. Det kan tenkes at en ville sett lignende tendenser hos gutter hvis vårt første måletidspunkt var på et senere tidspunkt, eksempelvis 15 år.

Kjønnsforskjeller i forhold til jevnaldrende

Fra våre analyser kommer det frem at gutter rapporterer litt bedre forhold til jevnaldrende enn jenter ved 13 år. Forskjellen er liten, men statistisk signifikant. Det betyr at gutter i større grad er enig i at de kommer godt overens med andre på sin alder, at andre jevnaldrende ser ut til å trives godt med dem, at det er mange i klassen som gjerne vil være med dem i friminuttene, at mange i klassen gjerne vil være deres venn, og at de fleste andre i klassen av samme kjønn liker dem godt. Funnene indikerer at denne kjønnsforskjellen ikke er synlig ved 23 år eller har betydning for selvfølelsen ved 23 år. Av det kan det tolkes at gutter i større grad går overens med sine jevnaldrende ved 13 år, uten at det nødvendigvis betyr at de har nærere vennskap enn det jenter har. Våre resultater fanger ikke opp kvaliteten på relasjoner deltakerne har, men bare i hvor stor grad de opplever å gå overens med sine jevnaldrende.

Det kan tenkes at den observerte forskjellen i forhold til jevnaldrende ved 13 år delvis kan forklares av at jenter modnes tidligere enn gutter. Noe forskning indikerer at den nevrologiske modningsprosessen knyttet til pubertet starter tidligere for jenter enn for gutter (De Bellis et al., 2001; Lim et al., 2015). Det ser ut til at hjernens utviklingsmønster er lik for begge kjønn, men at gutters modningsprosess er tregere enn jentenes. Det at jenter har kommet lengre i modningsprosessen i tenårene, kan tenkes å komme til uttrykk ved at de på dette tidspunktet eksempelvis har større evne til refleksjon, tar hensyn til andre og økt inhibisjonskontroll. I forlengelse av dette kan det føre til at jenter, før gutter, vil vurdere sin sosiale status og relasjoner, slik det beskrives i sosiometer-hypotesen (Leary & Baumeister, 2000). Det kan danne grunnlaget for at jenter tidligere vil sammenligne seg med og vurdere jevnaldrende, som igjen kan medføre økt gruppering. Omtrent i midten av 20-årene vil både

gutter og jenter i gjennomsnitt ha nådd slutten av hjernens utvikling (De Bellis et al., 2001), og våre funn indikerer at forskjeller i forhold til jevnaldrende er jevnet ut ved omtrent samme tidspunkt.

Videre kan det tenkes at flere 13-årige gutter enn jenter i 1990 deltok på organiserte fritidsaktiviteter. En stereotypisk antakelse er at tenåringsgutter på denne tiden ble trukket mot, eller at det var forventet at de skulle delta på idrettsrelaterte aktiviteter. For jenter var det muligens vanligere å være mer selvstendig på fritiden, eller delta i mindre grupper. Ofte vil organiserte fritidsaktiviteter være drevet og bestå av lokale grupper, inkludert jevnaldrende og de man går i samme skoleklasse med. Som følge kan det medføre en større sannsynlighet for at gutter også vil komme mer overens med flere av sine jevnaldrende og medelever. Det kan antas at fritidstilbudet for ungdommer i dag er mer variert og at ungdommer derfor får en større valgfrihet. Det kan derfor diskuteres hvorvidt den samme forklaringen vil vært synlig for dagens ungdom.

Som nevnt var det en liten, men signifikant forskjell i våre analyser, angående forholdet til jevnaldrende ved 13 år. I motsetning til våre funn, finner Ruegers og kolleger (2010) i deres studie at gutter rapporterer mindre støtte fra jevnaldrende enn jenter. I deres studie måler de støtte på en mer omfattende måte, ved å spørre om både emosjonell, informerende samt instrumentell støtte. I tillegg måler de frekvens av støtteatferd og hvor viktig det oppleves for individet. Våre funn kan tenkes kun å reflektere i hvilken grad de opplever å komme overens med sine jevnaldrende, særlig de i samme skoleklasse. Colarossi og Eccles (2003) har derimot målt sosial støtte med en skala som blant annet spør om hvor ofte ulike relasjoner har hjulpet en med noe viktig, gitt råd og fortalt hvor mye de bryr seg om deg. I denne studien skulle deltakerne svare på en skala fra 1 til 5, for å indikere mengden sosial støtte. Det kan tenkes at den skalaen i større grad gjenspeiler kvaliteten på støtten deltakerne mottar, der de finner at jenter opplever å få mer støtte fra til sine jevnaldrende.

Dette støttes blant annet av Neff og Karney (2005), som hevder at menn og kvinner generelt er like gode til å gi sosial støtte, målt ved evne til å kommunisere positiv verbal støtte. Utvalget i studien var nylig giftede ektepar. De formulerte derimot en hypotese om forskjeller i hvordan kvinner og menn tilpasset støtten de ga til alvorlighetsgraden av problemet (responsiveness). I denne sammenheng fant de at kvinner har større sannsynlighet for å tilpasse støtten til aktuelle hendelser, og dermed gir mer støtte ved kritiske tidspunkt. Eksempelvis ved ekstra belastende hendelser. Den samme korrelasjon ble ikke funnet like betydelig for alvorlighetsgraden i kvinnens problem og mannens støtte. Studien indikerer at kvinner i større grad tilpasser mengden støtte avhengig av behov og tidspunkt.

Sammenhengen mellom sosial støtte og selvfølelse. En av oppgavens hypoteser var at forhold til jevnaldrende tidlig i tenårene kan forklare nivået på selvfølelsen i tidlig voksenalder. Vi finner støtte for dette i våre analyser. Det kommer dog tydelig frem at effekten av dette overskygges av det aktuelle forholdet til jevnaldrende. Den moderate korrelasjonen mellom FJ13 og FJ23 gir støtte for god begrepsvaliditet, selv om ordlyden er endret ved siste innsamling. Den øker imidlertid muligheten for feilslutninger, da det kan tilsløre bildet av det unike bidraget fra forhold til jevnaldrende ved 13 år til selvfølelsen ved 23 år. Det er mulig å tolke det som at forhold til jevnaldrende ved 13-årsalder har en indirekte effekt på selvfølelsen, gjennom forhold til jevnaldrende 23 år (se Figur 1). Ikke overraskende kan nåværende sosiale forhold (FJ23) derfor antas å ha en direkte effekt på nåværende selvfølelse, i tråd med teorien om sosial kausalitet.

Samtidig kan det antas at mangel på opplevelse av aksept fra jevnaldrende ved 13 år vil ha en direkte negativ påvirkning på selvfølelsen ved samme tidspunkt. Dette støttes av en studie som undersøker sammenhengen mellom vennskap, aksept fra jevnaldrende og selvfølelse (Antonopoulou et al., 2019). Studien finner at opplevelsen av aksept fra jevnaldrende henger sammen med nivå av selvfølelse, samt hvor mye de unngår skolen,

følelsen av ensomhet og skoleengasjement. Denne studien måler dog popularitet og aksept med skjemaer hvor elevene skårer sine medelever, i stedet for å oppgi sin subjektive opplevelse. Det kan derfor tenkes at forholdet til jevnaldrende arter seg på en annen måte enn i våre analyser. En annen begrensning er at gjennomsnittsalderen i studien er 11 år, og på den måten er ikke overføringsverdien like stor.

På den ene siden kan funnet i våre analyser tolkes som at mangel på opplevelse av aksept fra jevnaldrende ved 13-årsalder ikke har en betydelig effekt på selvfølelse ved 23 år. Sammenlignet med relasjoner i ungdomstiden, kan relasjoner i tidlig voksen alder i større grad være basert på felles interesser og likhetstrekk. Mange vil sent i tenårene og i tidlig voksenliv bevege seg utenfor sine nærmiljøer og stifte nye bekjentskap. Det kan imidlertid tenkes at ungdommer som opplever å ha et godt forhold til sine jevnaldrende tilegner seg sosial kompetanse som videre påvirker evnen til knytte seg til nye mennesker senere i livet (Shehu, 2019). I tillegg kan det bidra til å styrke forventinger om å bli likt av andre, som senere gjør det lettere å oppsøke sosial støtte og kontakt blant jevnaldrende når en blir eldre. I tråd med teori om sosial seleksjon vil personer med høy selvfølelse være mer mottakelige for sosial støtte, og i større grad oppsøke den (Mossakowski, 2014). Det kan gi en positivt forsterkende effekt, og styrke selvfølelsen.

Overordnet ser det ut til at gode forhold til jevnaldrende har en betydning for selvfølelsen på direkte og indirekte måter, for begge kjønn. Dette kan blant annet forklares gjennom individuasjonsprosessen, hvor ungdommer trenger hverandres støtte for å utvikle sin egen identitet og uavhengighet fra omsorgspersoner (Rubin et al., 2015). Som nevnt er ungdomstiden også en periode hvor forhold til jevnaldrende i større grad påvirkes av popularitet (Litwack et al., 2012). Antonopoulou og kolleger (2019) finner i sin studie at jevnaldrenes rangerte popularitet henger sammen med antall venner, hvor mer populære elever har flere venner. I følge sosiometer-hypotesen er gruppetilhørighet helt avgjørende for

å ha høy selvfølelse. Ungdommer vil dermed bruke selvfølelsen for å vurdere sannsynligheten for å bli støtt ut av gruppen eller ikke, ifølge teorien (Leary & Baumeister, 2000). Dette kan være med på å forklare hvorfor Birkeland (2013) finner at forholdet til jevnaldrende i ungdomstiden er viktigere for selvfølelsen, enn forholdet til foreldrene. Med samme datasett fra VITT, finner hun også at forholdet til jevnaldrende er like viktig for selvfølelsen gjennom hele ungdomstiden. Dette støtter også teorien om at bli akseptert er et livslangt psykologisk behov som trenger å bli dekket (Boden et al., 2008).

Det kan tenkes at gode forhold til jevnaldrende kan fungere som en buffer mot å tåle sosial usikkerhet og avvisninger som ungdommer møter på når de navigerer seg mellom sosiale grupper på ulike nivå. Våre analyser ville ikke fanget opp en slik trend. Birkeland og kolleger (2014) finner derimot støtte for bufferhypotesen. De finner at dersom ungdommer har en foreldrerelasjon som er preget av lite nærhet, kan et godt forhold til jevnaldrende fungere som en buffer for lav selvfølelse. Videre ser en også at den følelsesmessige sosiale støtten fra jevnaldrende kan redusere bruk av lite hensiktsmessige mestringsstrategier, minimere følelsesmessig stress og opplevelse av hjelpeløshet og håpløshet, samt være en kilde til oppmuntring (Burrell et al., 2017).

Det kan tenkes at de med lav selvfølelse har en betraktelig mindre buffer mot avvisning, samtidig som de i utgangspunktet kan ha liten mestringstro og forventning om å bli likt. I tillegg kan det i tråd med teori om sosial seleksjon, tenkes at personer med lav selvfølelse er lite mottakelige for sosial støtte og følgelig opplever kvaliteten på deres sosiale støtte som dårligere (Marshall et al., 2014). På sitt ytterpunkt kan dette uttrykkes som utfordringer som kjennetegner sosial angst, slik Wyland og Shaffer (2019) beskriver. I forlengelse av dette kan det føre til færre sosiale erfaringer, som sannsynligvis vil følge vedkommende inn i tidlig voksenalder.

Det ser altså ut til at både kvinner og menn ved 23 år opplever like gode forhold til jevnaldrende, som i denne oppgaven refererer til bekreftende sosial støtte. Det å gå godt overens med sine jevnaldrende kan tenkes å være grunnlaget for å danne nære relasjoner. Dersom en har godt forhold til sine jevnaldrende og opplever aksept, er det naturlig å anta at veien til vennskap blir kortere. Rubin og kolleger (2011) har blant annet beskrevet hvordan gode relasjoner til jevnaldrende, benevnt som vennskap, kan skille seg fra interaksjoner med andre type relasjoner. Vennskap blir i denne sammenheng forstått som sterke, positive affektive bånd som eksisterer mellom to personer, og som har til hensikt å fasilitere sosioemosjonelle mål. Dette er særlig viktig i perioden som ungdom og ung voksen.

I litteraturen fremkommer eksempler på forskjeller i hvordan menn og kvinner gir og tolker sosial støtte av mer følelsesmessig karakter. Blant annet undersøkte Thomas og Daubman (2001) sammenhengen mellom kjønnsforskjeller i kvaliteten på vennskap og selvfølelse blant universitetsstudenter. De fant støtte for at jenter opplever deres relasjoner som mer robuste, mer interpersonlig belønnende (rewarding), men samtidig opplevdes det mer stress knyttet til disse relasjonene. I denne studien kommer det frem at gutter opplever vennskap med jenter, i motsetning til gutter, mer interpersonlig belønnende. Det vil si at de i større grad forventet støtte fra jentevenner vedrørende egne målsetninger, samt opplevde at jentevenner møtte deres behov for bekreftelse og stimulering. Jenter derimot opplevde deres vennskap som like interpersonlig belønnende uavhengig av kjønn. Det ble funnet at jenters selvfølelse korrelerte positivt med kvaliteten på vennskap med en av motsatt kjønn, men ikke med samme kjønn. En begrensning med studien, er at de ikke skiller mellom romantiske og platoniske relasjoner. Gutters selvfølelse korrelerte hverken med kvaliteten på vennskap med samme eller motsatt kjønn.

Våre analyser indikerer at forholdet til jevnaldrende har en direkte påvirkning for selvfølelsen for den gjeldende alder. Likevel må en ta høyde for at påvirkningen kan gå begge

veier. En metaanalyse fra Harris og Orth (2020) finner at også sosiale relasjoner predikerer selvfølelse. Selvfølelse fører til bedre sosiale forhold, og positive sosiale forhold fører til bedre selvfølelse. Sammenhengen mellom fenomenene viser omtrent like effektstørrelser, og tolkes å være resiprok gjennom hele livet, gjennom en «positiv feedback-loop» (Harris & Orth, 2020). Metaanalysens funn kan tvilsomt direkte overføres til det mer generelle målet forhold til jevnaldrende, men kan belyse en viktig problemstilling angående kausalitet.

Styrker og svakheter

I våre analyser har vi valgt å studere hvilken betydning forhold til jevnaldrende har for selvfølelsen senere. Selv om våre analyser gir støtte for at forhold til jevnaldrende har en betydning for selvfølelsen, kan vi ikke utelukke at årsakssammenhengen også går motsatt vei. Slik det kommer frem i litteraturen, og i tråd med direkte og buffereffekt, er det naturlig å anta at også selvfølelsen påvirker forholdet en har til jevnaldrende. Mest sannsynlig er det et komplekst samspill som kontinuerlig påvirker hverandre, og en kan tenke seg at vi ville fått andre resultater av å heller studere hvordan selvfølelsen påvirker forhold til jevnaldrende.

Selvfølelse ble i denne sammenheng målt ved negativt formulerte påstander. Det kan argumenteres for at fravær av negative selvevalueringer ikke nødvendigvis gjenspeiler ens globale selvfølelse på samme måte som måleinstrumenter som har positive formulerte påstander, eller en kombinasjon av positive og negative. Skalaen «Global Negative Self-Evaluation» har imidlertid blitt validert som et godt mål på selvfølelse, og det anses derfor rimelig å hevde at rapporterte skårer reflekterer individets globale selvfølelse (Alsaker & Olweus, 1986).

Innsamlet data er basert på selvrapporing. Derfor er det uvisst i hvilken grad responsene kan reflektere en generell svarstil, som overdrevent avkreftende eller bekreftende. Spørreskjema med selvrapporing som metode er også utsatt for at responser påvirkes av aktuelle situasjonsspesifikke hendelser i livet, som spørreskjema ikke vil fange opp. Det er

naturlig å anta at fenomenene selvfølelse og forhold til jevnaldrende er utsatt for dette. På den andre siden kan selvrapporing som metode av anses for å være en styrke ved studien, da det i større grad enn observasjonsstudier fanger opp den subjektive opplevelsen selvfølelse og forhold til jevnaldrende.

Svarresponsene på aktuelle ledd relatert til selvfølelse og forhold til jevnaldrende er rangert på intervall fra 1 til 6. Dette kan imidlertid ikke overføres i direkte betydning, da 6 ikke nødvendigvis betyr dobbelt så høy selvfølelse som 3. Dette kan vanskeliggjøre tolkningen noe, da en ikke kan objektivt måle hvor ulik selvfølelsen er hos en deltaker som svarer 1 (ikke i det hele tatt) mot en deltaker som svarer 6 (stemmer helt).

Det forekommer også et relativt stort frafall av deltakere. Antall deltakere som samtykket til å delta i VITT var $N=1195$. Ved første innsamlingstidspunkt i 1990 var det $N=644$ som besvarte spørsmål om selvfølelse og forhold til jevnaldrende. Videre har oppgaven et utvalg på $N=383$, og inkluderer kun deltakere som har svart på relevante spørsmål ved begge innsamlingspunkter. Det ble imidlertid vurdert som et tilstrekkelig utvalg med hensyn til oppgavens omfang og analyser. I tillegg har det blitt gjennomført en frafallsanalyse for å undersøke eventuelle forskjeller mellom de som svarte på begge innsamlingstidspunkter, og de som frafalt etter den første. Det ble ikke funnet betydelige forskjeller i rapporterte nivåer av selvfølelse og forhold til jevnaldrende ved første innsamlingspunkt. Det ble derfor vurdert at disse gruppene ikke var betydelige ulike på aktuelle mål. På grunn av utvalgets størrelse ble det ikke vurdert nødvendig å benytte seg av full-informasjon-sannsynlighetsmaksimeringsmetoden (full information maximum likelihood).

Når det kontrolleres for potensiell effekt av SØS blir utvalget mindre ($N=264$), da ikke alle deltakernes foreldre har rapportert samlet inntekt. For enkelthetens skyld ble i tillegg kun fars rapportering brukt i analysen. Husholdninger i den laveste økonomiske gruppen, som

har en samlet inntekt på mindre enn 100 000 kr, er ikke representert. Tre fjerdedeler av fedre som har rapportert samlet inntekt rapporterer mellom 4 til 6. Det indikerer at det ikke har vært betydelige sosioøkonomiske forskjeller i utvalget som har respondert, og at en relativt homogen gruppe når det gjelder sosioøkonomisk status. Dette vil igjen påvirke tolkning av funn. Fra litteraturen er det kjent at lav SØS utgjør en risikofaktor for dårligere psykisk helse, deriblant lavere selvfølelse (Burrell et al., 2017).

Siden utvalget er hentet ut fra normalbefolkningen og ikke en klinisk populasjon, er det naturlig at det fremkommer en negativ skjevhet (skewness) i rapportert selvfølelse. De aller fleste i befolkningen har en relativt god selvfølelse. Det forekom imidlertid ingen brudd på forutsetninger for å gjennomføre regresjonsanalyser.

Konfunderende variabler. En begrensning ved oppgaven er at det ikke er undersøkt andre kontrollvariabler enn SØS. Vi utelukker dermed ikke at våre resultater kan påvirkes av andre konfunderende variabler som korrelerer med både avhengig og uavhengig variabel. Våre analyser belyser det faktum at et godt forhold til jevnaldrende ikke kan forklare alle variasjoner i selvfølelse. Selvfølelse som fenomen utvikles gjennom komplekse prosesser knyttet til både arv og miljø. Av genetisk og biologisk påvirkning kan det blant annet trekkes inn faktorer som temperament, intelligens, fysisk attraktivitet og helse. Miljømessig påvirkning kan eksempelvis være tilknytningsstil og oppdragelsesstil, andre viktige støttepersoner, grad av opplevd mestring eller fysisk aktivitet. Slike interpersonlige prosesser og miljømessig påvirkning er utvilsomt med på å forme et individs selvfølelse.

Oppgaven har i hovedsak studert sosial støtte i form av forhold til jevnaldrende. Hvorvidt en opplever suksess med og aksept fra jevnaldrende, er avhengig av en rekke mellommenneskelige og biologiske faktorer. Disse faktorene vil påvirke ens sosiale interaksjoner og kompetanse og dermed også hvordan relasjoner bygges. Med tanke på forhold til jevnaldrende som mål på sosial støtte, vet vi at det finnes flere former for sosial

støtte, og av ulik karakter. Det kan eksempelvis være lett å forvirre et godt forhold til jevnaldrende med nære venner, noe som ikke er tilfelle i våre analyser. Venner er dog også en viktig faktor i ungdommers og unge voksne sin utvikling. En kan tenke at mennesker med gode forhold til sine jevnaldrende også har gode venner, men denne antakelsen er ikke gitt.

En annen viktig faktor som kan forstyrre eller påvirke våre funn angår personlighetstrekk. Et individs personlighet påvirker tanker og væremåte i forhold til seg selv og andre, og vil dermed også påvirke interaksjoner med jevnaldrende og hvordan en tenker om seg selv. Tidligere forskning viser at høy selvfølelse knyttes særlig til trekkene emosjonell stabilitet, ekstrovertsjon og planmessighet (Erol & Orth, 2011). Det finnes også en voksende forskningsbase som indikerer at selvfølelsens stabilitet over livet ligner på stabiliteten og utviklingen av personlighetstrekk, og at en derfor må se selvfølelse i lys av ens individuelle personlighet (Trzesniewski et al., 2013).

Våre omsorgspersoner er de første relasjonelle erfaringene. Å trekke inn tilknytningsstil i en slik analyse ville være interessant, da tilknytningserfaringene vil påvirke vår evne til å danne nye relasjoner, blant annet til jevnaldrende. Vi vet at foreldrestøtte er viktig gjennom hele livet. Det kan dermed tenkes at ungdommers og unge voksnes forhold til sine foreldre korrelerer med deres forhold til jevnaldrende. Birkeland (2014) finner også at forhold til jevnaldrende kan fungere som en buffer for lav selvfølelse, for ungdommer som opplever lite foreldrestøtte.

Det kan også tenkes at utdanning kan fungere som en konfunderende variabel på det siste måletidspunktet i våre analyser. Sent i tenårene og i tidlig voksen alder vil mange begynne å studere eller jobbe. Av den grunn får de automatisk en større sosial arena og mulighet til å møte jevnaldrende mennesker. Ulike utdanninger er også assosiert med ulik status og prestisje i samfunnet, som kan tenkes å påvirke selvfølelsen. Slike faktorer er ikke kontrollert for i våre analyser.

Til slutt kan analysene ikke ta høyde for om hendelser i deltakernes liv påvirker rapportering ved måletidspunktet, på en annen måte enn det som tenkes å være «normaltilstanden». Det kan tenkes at ulike livskriser påvirker opplevelsen av egenverdi, samt opplevelsen av aksept fra jevnaldrende. Eksempelvis kan det dreie seg om dødsfall, mobbesaker, fysisk sykdom eller andre vanskelige hendelser.

Generaliserbarhet. Det kan diskuteres hvor generaliserbare våre funn er til dagens ungdom. Vårt datasett tar utgangspunkt i 13-åringer i 1990. Over halvparten av leddene i skalaen FJ spør om forhold til jevnaldrende på skolen. Ved innsamlingstidspunktet er det sannsynlighet at de færreste ungdommer hadde sosiale nettverk som strakk seg lenger ut enn det. Med stor sannsynlighet kan det imidlertid tenkes at det er annerledes å være 13 år i 2022. Det kan antas at ungdommers relasjoner i dag preges av en annen type interaksjon med jevnaldrende enn den man observerte i 1990. I tråd med den teknologiske utviklingen har ungdommer mer kontakt med jevnaldrende via sosiale medier, og de sosiale arenaene strekker seg langt utover nærmiljøet. Det betyr at personer utenfor skolemiljøet, og i andre land kan ha en større innflytelse på ungdommen. Det kan derfor tenkes at det aktuelle måleinstrumentet ikke nødvendigvis ville fanget opp det fulle omfanget av ungdommens forhold til jevnaldrende i dag. Sammenligningsgrunnlaget, i tråd med sosiometer-hypotesen, kan tenkes å være mye større i dag enn i 1990. Hvilken effekt dette har på den sosiale støtten fra jevnaldrende, og hvordan det interagerer med selvfølelsens utvikling er uavklart.

Det er ikke samlet inn data på deltakernes etnisitet, men utvalget antas å være relativt homogent. Trolig representerer utvalget kun barn i Norge, av vestlig bakgrunn. Potensielle kulturelle årsaksforklaringer har ikke blitt studert i denne sammenheng. Eksempelvis kan det tenkes at balansen mellom forhold til jevnaldrende og familie er annerledes i mer kollektivistiske kulturer, til forskjell fra Norge. Det kan også tenkes at barn som bor i større byer kontra mindre tettsteder har et annet forhold til sine jevnaldrende.

Implikasjoner

Mennesker har som nevnt et psykologisk behov for å bli akseptert og å være en del av en gruppe eller et fellesskap. I våre analyser bekreftes det at selvfølelsen kan påvirkes av våre forhold til jevnaldrende. Et viktig aspekt av kunnskap om menneskers selvfølelse er å utvide forståelsen om hvordan det kan påvirke den psykiske helsen. Forståelse rundt selvfølelse og relasjonelle faktorer kan derfor få betydningsfulle implikasjoner for folkehelsearbeid.

Sammenhengen mellom psykisk helse og selvfølelse er godt studert. Høy selvfølelse henger i stor grad sammen med gode tilpasningsevner, bedre livskvalitet og bedre mental helse (Orth & Robins, 2022). Det kan derfor argumenteres for at en økning i psykiske plager hos befolkningen, i stor grad henger sammen med redusert selvfølelse. Likevel vet vi også at selvfølelsen er på sitt mest sårbare og laveste i ungdomsalderen. Dette er normalt og forventet. I dagens samfunn derimot handler den offentlige debatten rundt ungdommer og unge voksne, om bekymring for en observert økning i rapporterte psykiske vansker. Folkehelseinstituttet (2018) melder i sin folkehelse rapport at andelen selvrapporterte psykiske plager har økt de siste tiårene, særlig hos jenter i alderen 13-24 år. Det observeres også en svak økning blant guttene. En lignende økning blir også rapportert fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (Knapstad et al., 2021).

En av hypotesene for å forklare denne trenden, er at tiden vi lever i er preget av større åpenhet og mindre stigma knyttet til tema psykiske vansker. Dette vil føre til lavere terskel for å oppsøke hjelp og rapportere sine vansker. Noen stiller derfor spørsmål ved hvorvidt den observerte økningen reflekterer en reell forverring i ungdommers psykiske helse, eller om det skyldes mer mediedekning og generelt større fokus på mental helse i samfunnet. Det er likevel nødvendig å ta dette på alvor, da Folkehelse rapporten oppgir en rekke forklaringsmodeller som argumenterer for en faktisk forverring som årsak (Folkehelseinstituttet, 2018). Blant

annet trekkes bruken av sosiale medier frem, og den betraktelige økningen i skjermtid, som viktige faktorer som bidrar til ungdommers økte psykiske vansker.

En del forskning tyder på at det er en sammenheng mellom høyt forbruk av sosiale medier og psykiske plager (Folkehelseinstituttet, 2018; Keles et al., 2020). Da en i ungdomstiden blir mer bevisst på seg selv i forhold til andre, kan det argumenteres for at det bidrar til større grunnlag for sammenligning på sosiale medier. Sammenligningen baseres også trolig på hvordan en ønsker å fremstå i sosiale medier, noe som ikke nødvendigvis gjenspeiler virkeligheten. I tillegg kan fenomener som nettmobbing og hets forekomme ved økt bruk av sosiale medier. Det mangler likevel nok forskning til at en kan konkludere med en årsakssammenheng. Det påpekes likevel i Folkehelseinstituttets rapport (2018) at til tross for den observerte økningen, rapporterer de aller fleste ungdommer og unge voksne fortsatt god livskvalitet og tilfredshet med livet.

Kan vi predikere lav selvfølelse? En viktig implikasjon fra våre funn omhandler prediksjon av senere selvfølelse. Dersom det finnes muligheter for å fange opp ungdommer med lav selvfølelse tidlig, kan en forsøke å forebygge en del av de negative konsekvensene som ser ut til å medfølge lav selvfølelse. En tolkning fra våre analyser kan være at dersom en jentes selvfølelse er vesentlig lav ved 13 år, kan en først og fremst forvente at den vil øke noe frem til tidlig voksenliv. For det andre kan det være et tegn på at en bør initiere tiltak. Dette gjelder særlig i ungdomsalderen, da en del forskning tyder på at det er en sensitiv utviklingsperiode for selvfølelsen.

Prediksjonsverdien er, ifølge våre resultater, ikke like stor for gutter. Lav selvfølelse ved 13 år ser ikke nødvendigvis ut til å kunne anslå lav selvfølelse senere i voksenlivet. Hvorfor vi finner denne kjønnsforskjellen er ikke mulig å konkludere med fra våre analyser. En hypotese omhandler som nevnt den kognitive og fysiske modenheten som oppstår tidligere hos jenter enn gutter. Likevel må man ikke gå i fallgruven av å avskrive gutters selvfølelse, og

dermed anta at alle gutter har høyere selvfølelse enn jenter. Selv om den generelle trenden er at gutter rapporterer høyere selvfølelse enn jenter, er det behov for individuell tilpasning og kartlegging.

Spørsmålet som bør stilles avslutningsvis er hva kan man gjøre før å øke selvfølelsen. I rammene av våre funn, kan tiltak enten dreie seg om å øke selvfølelsen i seg selv, eller øke sosial kompetanse innenfor skole, fritid eller hjem. Da vår oppgave dreier seg om forholdet til jevnaldrende blir det naturlig å dra paralleller til bedring av sosiale forhold, og oppbygging av sosial kompetanse på ulike arenaer. Det kan tenkes at forebyggende tiltak i skolen rettet mot økt aksept for alle mennesker er nyttig. Særlig gjelder dette for minoritetsgrupper. Eksempelvis bør det jobbes med aksept for ulik etnisitet, kultur, funksjonshemninger og væremåter. For individer som ikke opplever aksept i klasserommet, kan tiltak utenfor skolekontekst være særlig viktig. Gjennom å skape en form for gruppetilhørighet utenfor skolehverdagen, kan det tenkes å redusere ensomhet. Som ung voksen, bør tiltak rettes mot studiemiljø eller arbeidsplassen. Eksempelvis gjennom studentorganisasjoner, hvor man skaper rom for å støtte hverandre eller dyrke felles interesser,

Dersom en skal benytte denne kunnskapen må en likevel også ta hensyn til at årsakssammenhengen går andre vei, da en tidligere har sett at selvfølelse også kan predikere sosiale relasjoner (Harris & Orth, 2020). I lys av «positive feedback-loop», samt våre funn, blir det også aktuelt med tiltak som i seg selv øker selvfølelsen, da selvfølelse og sosial støtte tenkes å påvirke hverandre gjensidig. Et perspektiv kan være at opplevelsen av å like seg selv, medfører mindre vanskeligheter i relasjoner. I tråd med sosiometer-hypotesen vil høy selvfølelse medføre mer positivt affekt og trygghet i seg selv. Dette kan redusere den opplevde sannsynligheten for utestengelse, samt øke følelsen av tilhørighet. Å utvikle folkehelseiltak som i seg selv kan øke befolkningens selvfølelse på generell basis kan dermed ha stor nytteverdi.

Det er viktig å påpeke at konseptualiseringen av selvfølelse som fenomen og betydning fortsatt diskuteres. En retning er å anse selvfølelse som en risikofaktor i det større bildet, hvor fokuset heller legges over på de overordnede faktorene som påvirker selvfølelsen. Selvfølelse blir her mer et mål på psykologisk velvære, heller enn en direkte årsak til negative eller positive utfall. Videre blir sosiale og miljømessige faktorer lagt mer vekt på. Tiltak vil da kunne dreie seg om å bedre livssituasjon, økonomi, bosituasjon og skolemiljø.

Konklusjon

Oppgaven finner støtte for at forhold til jevnaldrende i ungdomstiden har betydning for selvfølelse som ung voksen. Dette gjelder for begge kjønn. I tillegg rapporterer jenter signifikant lavere selvfølelse enn gutter, i tråd med eksisterende litteratur. Det er trolig et kontinuerlig samspill mellom arv og miljø, hvor både sosialpsykologiske og biologiske prosesser spiller en rolle. Overordnet trengs det mer forskning på hvordan en kan forbedre ungdommer og unge voksnes selvfølelse, særlig gjennom å forbedre forholdet til jevnaldrende. Det bør settes søkelys på implementeringen og effekten av tiltak som allerede eksisterer, samt legges til rette for undersøkelse av nye og innovative tiltak. Særlig er det også behov for å undersøke nåtidens tilstander, slik at en har oppdatert kunnskap som kan treffe dagens utvikling.

Litteraturliste

- Alsaker, F. & Olweus, D. (1986). Assessment of global negative self-evaluations and perceived stability of self in Norwegian preadolescents and adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 6(3), 269-278. <https://doi.org/10.1177/0272431686063005>
- Antonopoulou, K., Chaidemenou, A. & Kouvava, S. (2019). Peer acceptance and friendships among primary school pupils: Associations with loneliness, self-esteem and school engagement. *Educational Psychology in Practice*, 35(3), 339-351. <https://doi.org/doi.org/10.1080/02667363.2019.1604324>
- Baldwin, S. A. & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>
- Bartholomeu, D., Montiel, J. M., Couto, G., Bueno, C. H., Garcia, F. H. S. & Pessotto, F. (2021). Social skills and social acceptance in different educational levels: A cross-sectional study. *Psychology*, 12(11), 1886-1899. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.1211114>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Birkeland, M. S. (2013). *Development of global self-esteem: The transition from adolescence to adulthood* [Doktorgradsavhandling, University of Bergen]. Bergen Open Research Archive. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/6910>
- Birkeland, M. S., Breivik, K. & Wold, B. (2014). Peer acceptance protects global self-esteem from negative effects of low closeness to parents during adolescence and early

- adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 70-80.
<https://doi.org/10.1007/s10964-013-9929-1>
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I. & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*, 35(1), 43-54.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.006>
- Boden, J. M., Fergusson, D. M. & Horwood, L. J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and Psychopathology*, 20(1), 319-339. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000151>
- Brown, B. B., Mory, M. S. & Kinney, D. (1994). Casting adolescent crowds in a relational perspective: Caricature, channel, and context. I R. Montemayor, G. Adams, R. & T. Gullotta, P. (Red.), *Personal relationships during adolescence* (s. 123-167). Sage Publications, Inc.
- Burrell, L. V., Puzo, Q., Mehlum, L. & Qin, P. (2017). Betydningen av sosiale forhold for mental helse og selvmordsatferd. *Suicidologi*, 22(3), 4-11.
<https://doi.org/10.5617/suicidologi.5876>
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Colarossi, L. G. & Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19-30.
<https://doi.org/10.1093/swr/27.1.19>
- De Bellis, M. D., Keshavan, M. S., Beers, S. R., Hall, J., Frustaci, K., Masalehdan, A., Noll, J. & Boring, A. M. (2001). Sex differences in brain maturation during childhood and adolescence. *Cerebral Cortex*, 11(6), 552-557. <https://doi.org/10.1093/cercor/11.6.552>

Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem.

Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653-663.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Eder, D. (1985). The cycle of popularity: Interpersonal relations among female adolescents.

Sociology of Education, 58(3), 154-165. <https://doi.org/10.2307/2112416>

Erol, R. Y. & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A

longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-619.

<https://doi.org/10.1037/a0024299>

Eschenbeck, H., Kohlmann, C. W. & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping

strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18-26.

<https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>

Fechner, P. Y. (2002). Gender differences in puberty. *Journal of Adolescent Health*, 30(4),

44-48. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00357-9](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00357-9)

Folkehelseinstituttet. (2015, 11. mai). *Fakta om sosial støtte og ensomhet*.

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

Folkehelseinstituttet. (2018). *Folkehelse rapporten: Psykiske plager og lidelser blant barn og*

unge. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Gerin, W., Milner, D. V., Chawla, S. & Pickering, T. G. (1995). Social support as a moderator

of cardiovascular reactivity in women: A test of the direct effects and buffering

hypotheses. *Psychosomatic Medicine*, 57(1), 16-22. [https://doi.org/10.1097/00006842-](https://doi.org/10.1097/00006842-199501000-00003)

[199501000-00003](https://doi.org/10.1097/00006842-199501000-00003)

Graham, J. M. & Barnow, Z. B. (2013). Stress and social support in gay, lesbian, and

heterosexual couples: Direct effects and buffering models. *Journal of Family*

Psychology, 27(4), 569-578. <https://doi.org/10.1037/a0033420>

- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. Routledge.
- Harris, M. A. & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Harter, S. & Bukowski, W. M. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2. utg.). Guilford Press.
- Hartup, W. W. & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z. & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Helsedirektoratet. (2014). *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet* (IS-2263). https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_/attachment/inline/c3e9d9e3-8a17-45ee-a66e-4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf
- Huang, C. (2010). Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology*, 14(3), 251-260. <https://doi.org/10.1037/a0020543>
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.

- Johansen, R., Espetvedt, M. N., Lyshol, H., Clench-Aas, J. & Myklestad, I. (2021). Mental distress among young adults-gender differences in the role of social support. *BMC Public Health*, 21, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12109-5>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J. & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 51(3), 470-478.
<https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 233-242. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00413-X](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00413-X)
- Laursen, B., Dickson, D. J., Boivin, M., Bowker, J. C., Brendgen, M. & Rubin, K. H. (2021). Revisiting the hypothesis that friends buffer against diminished self-esteem arising from poor quality parent-adolescent relationships: A replication study. *Developmental Psychology*, 57(12), 2067-2081. <https://doi.org/10.1037/dev0001119>
- Laursen, B. & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 889-907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>

- Leary, M. R. & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Lim, S., Han, C. E., Uhlhaas, P. J. & Kaiser, M. (2015). Preferential detachment during human brain development: Age-and sex-specific structural connectivity in diffusion tensor imaging (DTI) data. *Cerebral Cortex*, 25(6), 1477-1489.
<https://doi.org/doi.org/10.1093/cercor/bht333>
- Link, B. G. & Phelan, J. (1995). Social conditions as fundamental causes of disease. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 80-94.
- Litwack, S. D., Aikins, J. W. & Cillessen, A. H. N. (2012). The distinct roles of sociometric and perceived popularity in friendship: Implications for adolescent depressive affect and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 32(2), 226-251.
<https://doi.org/10.1177/0272431610387142>
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J. & Heaven, P. C. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*, 85(3), 1275-1291. <https://doi.org/10.1111/cdev.12176>
- Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100(4), 674-701.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.4.674>

- Moksnes, U. K. & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents - gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Moksnes, U. K. & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents - level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2), 59-67. <https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>
- Mossakowski, K. N. (2014). Social causation and social selection. I *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society* (s. 2154-2160). John Wiley, New York. <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs262>
- Myklestad, I., Røysamb, E. & Tambs, K. (2011). Risk and protective factors for psychological distress among adolescents: A family study in the Nord-Trøndelag Health Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(5), 771-782. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0380-x>
- Neff, L. A. & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 79-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.79>
- Orth, U., Erol, R. Y. & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Orth, U. & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Orth, U., Robins, R. W. & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>

- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6th. utg.). McGraw Hill Education.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Bowker, J. C. (2015). Children in peer groups. I R. M. Lerner (Red.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (s. 321-412). John Wiley & Sons, Inc.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Laursen, B. (2011). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. Guilford Press.
- Ruble, T. L. (1983). Sex stereotypes: Issues of change in the 1970s. *Sex Roles*, 9(3), 397-402.
<https://doi.org/10.1007/BF00289675>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Shehu, B. (2019). Peer acceptance in early childhood: Links to socio-economic status and social competences. *Journal of Social Studies Education Research*, 10(4), 176-200.
<https://www.jsser.org/index.php/jsser/article/view/1566>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B. & Robins, R. W. (2013). Development of self-esteem. I V. Zeigler-Hill (Red.), *Self-esteem* (s. 60-79). Psychology Press.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=1154311&ppg=71>
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321-344. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_3

Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71.

https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_3

van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. (2010).

The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290-296. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.004>

von Soest, T., Wichstrøm, L. & Kvalem, I. L. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*,

110(4), 592-608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>

Wyland, C. L. & Shaffer, E. S. (2019). Assessing Self-Esteem. I M. W. Gallagher & S. J.

Lopez (Red.), *Positive Psychological Assessment* (2. utg., s. 203–218). American Psychological Association. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1chrsd4.17>