

Stöd i ergoterapi för unga med låg självkänsla

Ronja Grönroos

Examensarbete

Ergoterapi

2018

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	18939
Författare:	Ronja Grönroos
Arbetets namn:	Stöd i ergoterapi för unga med låg självkänsla
Handledare (Arcada):	Heidi Peri
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete är att utreda hur ergoterapeuter kan stöda unga som har låg självkänsla. Ungdomstiden är en väldigt betydande utvecklingsperiod för tonåringarna, eftersom de måste anpassa sig till en ny uppsättning som inkluderar fysiska, - emotionella, - kognitiva, - och sociala förändringar. Forskning visar att en låg självkänsla är ofta relaterad till psykisk ohälsa och ofta leder detta till att ungdomen blir frånvarande, speciellt från sociala aktiviteter. Det finns lite kunskap om hur ergoterapeuten stöder unga med låg självkänsla och därmed var målet med detta arbete att få ökad kunskap inom detta område. Som examenarbetets referensram fungerade modellen, Doing, Being, Belonging och Becoming, genom vilken själva individen samt görandet granskades. Examensarbetet är en empirisk kvalitativ studie med en deduktiv ansats. Fyra (4) ergoterapeuter deltog i en kvalitativ intervju. Genom en tematiserad innehållsanalys skapades fem (5) huvudkategorier under vilka resultaten presenteras: ”hur man stöder ungdomens förståelse av jaget”, ”hur man stöder självbilden genom aktivitet”, ”vilket stöd ergoterapeuten kan ge gällande kontakt och kommunikation”, ”ergoterapeutiska metoder som stöd för unga med låg självkänsla” samt ”stöd av självkänslan genom grupptillhörighet”. Examensarbetet innehåller ergoterapeuternas egna erfarenheter och tankar kring stödandet av ungas låga självkänsla. Resultaten ger läsaren en bild över vilka metoder som används inom ergoterapi för stödandet av självbilden och sociala interaktioner för unga med låg självkänsla.</p>	
Nyckelord:	Självkänsla, ergoterapeuter, stöda, sociala aktiviteter, självbild
Sidantal:	37
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	18939
Author:	Ronja Grönroos
Title:	Support through occupational therapy for young people with low self-esteem
Supervisor (Arcada):	Heidi Peri
Commissioned by:	Arcada
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this thesis is to examine how occupational therapists can support young individuals who have low self-esteem. The youth is a very significant developmental period for teens, as they must adapt to a new set that includes physical, emotional, cognitive, and social changes. Research shows that low self-esteem is often related to mental illness and often leads to absence, especially from social activities. There is insufficient knowledge about how the occupational therapist supports young people with low self-esteem and thus the aim of this study was to gain increased knowledge in this area. The Doing, Being, Belonging and Becoming is used as a frame of reference, through which the individual and his/her doing is viewed. The thesis is an empirical qualitative study with a deductive approach. Four (4) occupational therapists participated in a qualitative interview. A thematic content analysis was used to identify five (5) central themes, that is: “how to support youth's understanding of self”, “how to support self-esteem through activity”, “what support the occupational therapist can provide in contact and communication”, “methods the occupational therapists use for support of youth low self-esteem” and “how to support low self-esteem through group affiliation”. The thesis study contains the occupational therapists' own experiences and thoughts about the support of young people's low self-esteem. The results give the reader a picture of the methods used in occupational therapy for supporting youth self-esteem, self-picture and social interaction.</p>	
Keywords:	Self-esteem, occupational therapist, support, social activities, self-image.
Number of pages:	37
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	18939
Tekijä:	Ronja Grönroos
Työn nimi:	Alhaisen itsetuntoasteen omaaville nuorille tarkoitettu toimintaterapia
Työn ohjaaja (Arcada):	Heidi Peri
Toimeksiantaja:	Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää miten toimintaterapeutti voi tukea nuoria, joilla on alhainen itsetuntemus. Nuoruus on hyvin merkittävä kehityksen aika teini-ikäisille, koska he joutuvat sopeutumaan fyysisiin, emotionaalisiin, kognitiivisiin sekä yhteiskunnallisiin muutoksiin. Tutkimus osoittaa, että alhainen itsetunto liittyy usein mielenterveyden häiriöihin ja johtaa usein nuorten poissaoloon, erityisesti sosiaalisesta toiminnasta. On vähän tietoa siitä, miten toimintaterapeutti tukee nuoria, joilla on alhainen itsetunto, siksi tavoitteena tässä opinnäytetyössä on saada lisää tietoa tältä alueelta. Työn viitekehystenä toimi Doing, Being, Belonging and Becoming, jonka kautta yksilö sekä hänen tekeminen tutkittiin. Kyseessä on empiirinen kvalitatiivinen tutkimus, jossa hyödynnetään deduktiivista lähestymistapaa. Neljä (4) toimintaterapeuttia osallistuivat puolistrukturoituun teemahaastatteluun. Viisi (5) keskeistä teemaa nousi esille aineistolähtöisessä sisällön analyysissä, ”miten toimintaterapeutti tukee nuorten itsensä ymmärtämistä”, ”miten tukea itsensä ymmärtämistä aktiviteeteillä”, ”miten toimintaterapeutti tukee yhteydenottoa sekä kommunikaatioita”, mitä menetelmiä toimintaterapeutit käyttävät itsestunnon parantamiseksi” sekä ”miten toimintaterapeutti tukee itsetunnon paranemista ryhmälähtöisyyden kautta”. Opinnäytetyö sisältää toimintaterapeuttien omia kokemuksia ja ajatuksia nuorten itsetunnon tukemisesta. Tulokset antavat lukijalle kuvan siitä miten itsekuvaa sekä sosiaalista taitoa tuetaan toimintaterapiassa nuorille joilla on alhainen itsetuntemus.</p>	
Avainsanat:	Itsetunto, toimintaterapeutit, tukea, sosiaaliset aktiviteetit, itsekuva.
Sivumäärä:	37
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	6
1 Bakgrund	7
1.1 Självkänsla hos den unga.....	7
1.2 Låg självkänsla relaterad till psykisk ohälsa	8
1.3 Sociala aktiviteter	9
1.4 Ergoterapeutens insatser inom ungdomspsykiatri.....	10
2 Tidigare forskning	10
2.1 Sammanfattning	13
3 Teoretisk referensram: Doing- Being- Belonging and Becoming	14
3.1 Doing	14
3.2 Being.....	14
3.3 Belonging.....	15
3.4 Becoming.....	15
4 Syfte och frågeställningar	16
5 Metod	16
5.1 Urval	16
5.2 Insamling av material	17
5.3 Analys av intervjumaterialet.....	18
5.4 Etiska överväganden.....	18
6 Arbetets resultatredovisning	19
6.1 Att stöda ungdomens förståelse av sig själv	19
6.2 Att stöda ungas självbild genom aktivitet.....	20
6.3 Ergoterapeutens stöd för unga gällande kontakt och kommunikation	21
6.4 Ergoterapeutiska metoder som används för lärande av sociala färdigheter ...	22
6.5 Stöd i sociala färdigheter genom grupptillhörighet	23
7 Resultatdiskussion	24
8 Metoddiskussion och kritisk granskning	26
8.1 Urval	26
8.2 Insamling av material	27

8.3	Intervjuanalys	27
8.4	Etisk reflektion	28
9	Rekommendationer för praxis	28
10	Vidare forskning	29
Källor	30
Bilagor	32

INLEDNING

Ungdomen är en tid i vårt liv som beskrivs som en övergångsfas. Denna tid kräver en hel del uppmärksamhet för oss att förstå de olika förändringar som följer med i början av denna period. Detta är en betydande utvecklingsperiod för tonåringarna, eftersom de måste anpassa sig till en ny uppsättning som inkluderar fysiska, - emotionella, - kognitiva, - och sociala förändringar. Ungdomarna måste behärska olika utvecklingsuppgifter, som ofta är svåra att utföra, samtidigt som de står inför utmaningar som gäller den önskade sociala rollen. En sådan uppgift innebär att man ska ta reda på sin självidentitet. Ungdomens identitet är en konstruktion av drifter, förmågor, övertygelser och individuell historia (Mohanty & Majak 2016 s. 1052).

Förutom att finna sin personliga identitet så är det av största vikt att unga ska kunna skapa autonomi med deras sociala sammanhang. Samspelet med kamrater och familjen är något som dominerar ungas sätt att leva samt deras syn på världen. Det är med andra ord kvaliteten på relationen mellan ungdomar, deras vänner och familj, som i hög grad påverkar deras självkänsla och förmåga att anpassa sig. (Mohanty & Majak, 2016 s. 1052)

Utmaningar som hotar den mentala hälsan är vanliga i ungdomsåren. Ungdomars, och speciellt deras psykiska hälsotillstånd, är väldigt vanliga både i Finland och i övriga världen. I en hälsovårdsundersökning var 81 % av 8: e klassens tjejer och 90 % av pojkarna måttligt nöjda med sig själva. Medan 19 % av tjejerna var missnöjda med sig själva och diverse 10 % av pojkarna (Kinnunen, 2011).

Inspirationen för mitt arbete har jag fått från min egna erfarenheten av att vara ung. Ungdomen är en period som är väldigt känslig i många avseenden. Det är därför jag har valt att koppla mitt yrkesområde in i arbetet för att forska kring vad ergoterapeuten kan göra med unga som har en låg självkänsla. Att jobba med unga och barn är även något som jag verkligen vill göra då jag blir klar i mina studier. Med unga i detta arbete avser jag tonåringar i åldern 13-18.

Enligt den artikelsökning jag gjort inom området ergoterapi och låg självkänsla, anser jag att det inte finns en så bred kännedom om detta område inom ergoterapin. Därför kände jag att det blev viktigt för mig att forska om området utifrån yrkesverksamma ergoterapeuters erfarenheter.

Resultatet hoppas jag att leder till ökad kunskap och förståelse över hur ergoterapeuter kan stöda unga med låg självkänsla.

1 BAKGRUND

I detta stycke kommer jag att beskriva det begrepp som är mest centralt i mitt arbete, det vill säga självkänsla hos unga. Jag fokuserar mig på den låga självkänslan, och i och med att detta ofta är relaterad till en psykisk ohälsa, så går jag även in på detta. Den sociala interaktionen med jämnåriga är väldigt viktigt bland unga, men som ofta lider på grund av en låg självkänsla och psykisk ohälsa. Unga blir tillbakadragna, de är osäkra och ibland även rädda. Slutligen beskriver jag även i detta stycke om ergoterapeutens roll i arbetet med unga.

1.1 Självkänsla hos den unga

Självkänsla definieras som den negativa eller positiva inställning som individer har av sig själva. Självkänslan innefattar inte nödvändigtvis en persons objektiva talanger och förmågor och inte heller hur man utvärderas av andra. Däremot innefattar självkänslan känslor av självacceptans och självrespekt samt tanken om att vara tillräckligt bra. (Stets et al. 2014 s. 409)

Det finns tre dimensioner av självkänsla. Dessa baserar sig på självvärde, självverkan och äkthet. Generellt fokuserar sig forskning på global självkänsla, vilket innebär individens känslor av självvärde. Självvärde definieras som graden av vilka individer känner sig positiva om sig själv. Detta innebär känslor av värdefullhet, självacceptans samt självrespekt. Självvärdet är förankrat i tanken om att individer vill se sig själva som positiva och samtidigt agerar de på ett sätt som upprätthåller och förstärker en positiv självsyn. Positiva självbedömningar anger vårt sociala värde och uppfyller vår önskan om gemenskap och sociala relationer med andra (Stets et al. s. 409).

Den andra dimensionen av självkänsla, det vill säga självverkan, handlar om graden av vilka individer uppfattar att de har en förmåga att påverka omvärlden. Det är en uppfattning av vad man kan göra i olika situationer samt tanken om att man är i kontroll över de krafter som påverkar ens liv. (Stets et al. s, 410)

Den tredje dimensionen av självkänsla, det vill säga känslan av äkthet, återspeglar individuella strävanden för mening, sammanhållning och förståelse om jaget. Individer har en vag förståelse för vilka känslor och handlingar som representerar deras verkliga jag. Äkthet är även förknippad med att uppfylla sina personliga förväntningar eller åtaganden genom att uttrycka sig själv på ett sätt som överensstämmer med inre tankar och känslor. (Stets et al. 2014 s. 410–411)

1.2 Låg självkänsla relaterad till psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är viktigt att uppmärksamma tidigt hos ungdomar eftersom det kan få allvarliga konsekvenser senare i livet. Psykisk ohälsa beskrivs ofta med symptom som upplevs som negativa och som dessutom påverkar välbefinnande och delaktighet. Sådana symptom kan exempelvis vara att man känner sig nedstämd eller att man har ett utagerande beteende. Dessa symptom kommer och går men ifall de blir varaktiga, och påverkar den unga negativt, så finns det en risk för att utveckla psykiska sjukdomar. Psykisk ohälsa påverkar vardagen på ett negativt sätt och för unga kan det leda till att man har svårt att etablera sociala kontakter och socialt samspel. Det kan även ha effekter på den ungas framtid och leda till svårigheter i att exempelvis skaffa jobb (Eliasson 2016 s. 45-46).

Personer med en låg självkänsla är mer benägna att känna sig ledsna, ensamma och förkastade. I årtionden har vi vetat att självkänsla och depression är empiriskt relaterade och människor med en låg självkänsla är mer benägna för depression. Deprimerade människor är mer benägna att känna sig värdelösa, inkompetenta och otillräckliga. Personer med depression isolerar sig oftast under sorgens perioder och undviker därmed sociala situationer (Orth 2013 s. 216).

Ångestsjukdomar däremot kan leda till att människor undviker sociala situationer eftersom de känns obehagliga och individen är blyg och känner skam. Ångest kan sträcka sig från relativt mild känsla av oro ända till skräck. Det finns flera typer av ångestsjukdomar, så som social fobi. Detta inkluderar att individer kan vara extremt rädda för att prata med andra, äta ensam eller för att tala offentligt (Brown & Stoffel 2011 s. 76).

Låg självkänsla är även ett centralt tema i utvecklingen av ätstörningar. Individerna upplever då oförmåga av att känna sig accepterade samt av att klara av sina sociala aktivitetsmiljöer. De dämpas även av förträngda övertygelser och tankar om sig själva och livet i allmänhet (Brown & Stoffel 2011 s. 130).

För ungdomar kan psykiska hälsoproblem vara närvarande vid utmanande tider, såsom skolövergång, konflikter i familjen samt vid puberteten. Detta kan utvecklas till psykiska sjukdomar om stöd och hantering inte fås i tid. I ergoterapeutens litteratur uppnås positiv psykisk hälsa genom deltagande och engagemang i meningsfulla aktiviteter. Deltagandet i aktiviteter ett behov för att överleva och varierar beroende på personligt intresse, medfödd kapacitet, sociokulturella förväntningar samt fysiska miljöer. Engagemang ger mening i livet och möjliggör interpersonella relationer, samt utveckling av kompetens. Känslan av kompetens, självkänsla och positivt självbegrepp är relaterat till högre nivåer av ungdomens positiva psykiska hälsa. Positiv psykisk hälsa för ungdomar är dessutom nära associerad med sociala relationer och interpersonella relationer (Hall et al. 2015 s. 276-277).

1.3 Sociala aktiviteter

Delaktighet i sociala aktiviteter är en grundläggande del i våra liv. Sociala aktiviteter utförs alltid tillsammans med andra och är något som anses vara väldigt viktigt bland unga. Via kommunikation med andra fyller vi fysiska, kognitiva och sociala mål. Detta är ett sätt för människorna att förmedla sig och påverka sin omgivning (Eliasson et al. 2016 s. 241-242).

Sociala aktiviteter är även något som upprepas rätt ofta i detta arbete då de flesta aktiviteter som påverkas av en låg självkänsla är just sociala.

1.4 Ergoterapeutens insatser inom ungdomspsykiatri

Målet med ergoterapi insatser för barn och unga är att främja framgångsrikt deltagande i aktiviteter som karaktäriserar en hälsosam barndom samt uppmuntrar den unga till framgång under hela sitt liv. Ergoterapeuter hjälper till att främja säkra och hälsosamma miljöer för lärande, tillväxt och utveckling genom att ta itu med både fysisk och psykisk hälsa (hänvisning)

Ergoterapi fokuserar på individens förmåga att delta i en värderade aktiviteter samt uppfylla aktivitetsroller. Ergoterapeuterna granskar individen som en helhet gällande fysiska, mentala, emotionella, psykosociala och andliga områden i livet. De strävar efter att aktivt engagera klienter i meningsfulla uppgifter för att förbättra och upprätthålla livets prestanda och livskvalitet. Dessutom fokuserar ergoterapi på att främja klientens självomsorg och produktivitet på fritiden (Halcomb et al. 2007 s. 1-2).

Deltagande i meningsfulla roller (t.ex. student, vän, familjemedlem) och aktiviteter (t.ex. sport eller hobby) leder till ökad känslomässigt välbefinnande, psykisk hälsa och social kompetens. Social kompetens för barn och ungdomar inkluderar att göra vad som är nödvändigt för att komma överens med andra, få och hålla vänner, hantera frustration och ilska, lösa problem, förstå social etikett och följa skolregler. Nyare studier visar att beteende och social interaktionsförmåga (d.v.s. social kompetens) är starkare indikatorer på akademisk och livslång framgång än akademiska färdigheter. Därför kan misslyckande med att stödja lämpligt beteende och social kompetens ha långvariga negativa effekter på ett signifikant antal personer när de övergår från barndomen till vuxen ålder (Halcomb et al. 2007 s. 4).

2 TIDIGARE FORSKNING

Den tidiga forskningens fokus ligger vid att läsaren får en uppfattning av vilka effekter en låg självkänsla kan ha för unga. Forskning beskriver ungas erfarenheter och vad deras låga självkänsla har gett för uttryck i vardagen. Forskning tar även upp vänskapens betydelse, kvaliteten på vänskapsrelationen, samt varför det är viktigt för unga att ha vänner. Slutligen går forskningen in på den framtida orienteringen för att få en uppfatt-

ning av varför det är viktigt att stöda den låga självkänslan. Forsknings artiklarna hämtades från olika databaser samt Google Scholar. I sökningen användes olika nyckelord såsom, “self-esteem”, “occupational therapy” och “mental health”.

Räsänen (2015 s. 37-40) beskriver hur unga själva upplever att en låg självkänsla påverkat deras liv. I enkät studien deltog 28 nionde klassister varav flickorna betonade i sina svar i synnerhet egen jämförelse och förvrängd uppfattning om sig själva. Pojkarna betonade missnöje med sig själv och brist på självkänsla. Vid beskrivningen av låg självkänsla nämnde respondenterna också psykologisk illamående, såsom depression. En dålig bild av sig själv beskrevs vara förknippad med låg självkänsla. Dessutom beskrevs unga upplever underlägsenhet och de spenderar tid på vad andra tycker om dem. Svaren tydde på att låg självkänsla också kunde påverka ungdomars sociala liv och beteende. Depression, dämpat beteende och mobbning kom upp i svaren. Mobbning och svag självkänsla var sammanflätade så att en person med låg självkänsla kunde uppträda trovärdigt, mobba andra eller få en känsla av överlägsenhet genom att trycka ner andra människor. Sådan aktivitet och beteende uppfattades som en följd av den egna osäkerheten och känslan av skam som ligger bakom den låga självkänslan.

Låg självkänsla ses även påverka ungdomarnas aktivitet och beteende i sociala situationer. I svar beskrevs unga människor, med låg självkänsla, som tysta, rädda, blyga, uteslutna och stängda. Unga med låg självkänsla kan oftare börja destruktivt beteende jämfört med andra, och observera sitt eget beteende genom svagheter och negativa saker. Eleverna ansåg att låg självkänsla är ett ämne som ofta tystas ner istället för att man tar upp saken (Räsänen 2015 s. 37-40).

Cambron et al. (2010 s. 384) beskriver att vänskap är något som spelar en viktig roll i människors liv. Vänskap representerar människors första äkta interpersonella relationer, och de gör ett djupt bidrag till deras känsla av välbefinnande. Vänner är en källa till kärlek, emotionellt stöd samt instrumentellt stöd, och forskning visar att individer med vänner upplever bättre psykologisk hälsa i vuxenlivet än individer som saknar vänner och vänskap. Cambron et al. (2010 s. 384) undersökte rollen som vänskapsbetingad självkänsla, eller självkänsla som är beroende av kvaliteten på ens vänskap. De ville få fram att kvaliteten på vänskapen kan ha effekter för utvecklandet av depressiva symptom. Unga utan vänner upplever mer ensamhet och depression än unga som har vänner.

Vidare tyder evidens på att vänner i tonåren förutsäger en bättre självkänsla och färre depressiva symtom vid ung vuxen ålder.

Trots att vänskap är viktigt för människor, kan självkänsla som är beroende av kvaliteten på ens vänskap, skada den psykiska hälsan. Om ens självkänsla är beroende av en specifik domän, kan det leda till att man upplever positiva eller negativa upplevelser, som därmed för med sig förändringar i ens självkänsla. Ifall man baserar sin värdighet på en viss domän, så leder det till negativa resultat. Resultaten tyder på att individer vars självkänsla är beroende av en specifik domän, upplever depression symptom oftare (Cambron et al. 2010 s. 385).

I en forskning av Bagwell et al. (2005 s. 245–249) lyftes makt i vänskapsförhållanden fram. Vänner som har större makt i vänskapsförhållanden har en högre självkänsla och även färre känslor av interpersonell känslighet, det vill säga att man inte är överobserverant på andras beteenden eller förändringar på omgivningen. Positiva vänskapsförhållanden har visat sig vara förknippade med högre nivåer av självkänsla och desto mer stöd man får i vänskapsrelationen desto högre är självkänslan. Vänner som rapporterar tillfredsställelse i sina vänskapsförhållanden känner även en högre självkänsla och har dessutom färre känslor av fientlighet. Högre nivåer av positiva egenskaper, socialt stöd och tillfredsställelse i vänskapen är förknippade med högre självkänsla. Det har även visat sig att socialt stöd är förknippat med lägre depressionssymptom.

Studier har visat att en bra självkänsla är positivt relaterade till framtida orienteringar. När ungdomar utvecklar sina framtida orienteringar hos sig själv, blir attityder och övertygelser om självet centrala för beteendemässiga val som de gör. En person med hög självkänsla tenderar att ha ett bättre självförtroende och värderar sig mycket mer än individer med låg självkänsla. Resultaten i studien tyder på att både framtida orienteringar och självkänsla var märkvärt relaterade till riskorientering. Ungdomar som engagerade sig i olika riskfyllda beteenden, och som att vara impulsiva och anknutna till avskyvärda kamrater, hade också mer negativa tankar om sin framtid och lägre självkänsla. Ungdomarna i denna studie som hade mer negativa uppfattningar och attityder mot riskengagemang var också mer benägna att undvika riskabelt beteende och hade högre nivåer av framtida inriktningar. Tungt beroende av sociala signaler och influenser har noterats som en möjlig begränsning av vad ungdomar faktiskt kan uppnå eller hur de kan upp-

träda. Ungdomar, vars sociala inflytande är negativt, tenderar att ha negativa framtida tankar av sig själv kan därmed delta i mer riskfyllda beteenden (Jessor 2003).

Ikiz & Savi (2010 s. 559-561) beskriver att det finns ett förhållande mellan självkänsla och kontroll av ilska. Så länge som ungdomens självkänsla ökar så minskar nivån av ilska. En hypotes som beskrivs i studien är att unga med låg självkänsla blir lättare jämförda med dem som har hög självkänsla. Därav reagerar de med ilska. Ett annat resultat i samma studie påvisar att det finns ett signifikant positivt förhållande mellan ungdomarnas självkänsla och upplevt socialt stöd från familj, kamrater och lärare. Den sociala utvecklingen påbörjas i familjen först för att sedan understöda interaktionen med jämnåriga. Godkännande av ens kamrater påverkar positivt självförtroendet och självbilden. Självkänslan utvecklas positivt hos en ungdom som är önskad, beundrad och accepterad av sina kamrater. Det finns ett positivt förhållande mellan självkänsla och socialt stöd som unga får från familj, kamrater och lärare.

2.1 Sammanfattning

En låg självkänsla bland unga har visat sig vara relaterad till en sämre självbild. Flickor med låg självkänsla betonar oftare att de jämför sig med varandra och att de överlag inte heller har en positiv syn av sig själv. Pojkar med låg självkänsla belyser däremot känslor av missnöje och osäkerhet. Dessa två faktorer är även relaterade till en sämre självbild. Unga spenderar väldigt mycket tid på att fundera på vad andra tycker och tänker om dem istället för att själv klargöra vem man egentligen är.

De sociala aktiviteterna däremot kan man avgränsa till att skaffa vänner och ha relationer med jämnåriga. En låg självkänsla påverkar beteendet i sociala situationer då unga vanligtvis kan bli tysta, rädda och blyga. Det är också ofta som de drar sig undan och låser sig. Vänskap är så otroligt viktigt i ungdomsåren och är även någonting som förknippas med bättre psykisk hälsa. Unga med låg självkänsla ligger i riskzonen för att utveckla känslor av ensamhet och i och med det få depressiva symptom.

3 TEORETISK REFERENS RAM: DOING- BEING- BELONGING AND BECOMING

Som teoretisk referensram för detta arbete har jag valt Ann Wilcocks modell, ”An Occupational Perspective of Health”, som beskriver förhållandet mellan aktivitet och hälsa genom begreppen “doing” (att göra), “being” (att vara), “becoming” (att bli) och “belonging” (att tillhöra). Doing, Being, Belonging and Becoming är en modell som ger mig ett sätt att se på unga med låg självkänsla på olika delområden. Jag knippar “doing” och “belonging” tillsammans, då unga med låg självkänsla ofta kan ha svårigheter i deltagandet av sociala aktiviteter. Alla måste vi engagera oss i sociala aktiviteter, och speciellt för unga spelar det en viktig roll för deras utveckling och känslan av att tillhöra. “Being” och “becoming” ger mig däremot ett sätt att se på unga med låg självkänsla som personer. För att ens kunna delta i sociala aktiviteter så anser jag att det för unga med låg självkänsla finns något man först måste jobba på inom sig.

3.1 Doing

”Doing” syftar på allt vi gör och innefattar alla de aktiviteter som vi dagligen engagerar oss i. Ordet ”doing”, det vill säga ”att göra”, kan kopplas med ord som handling, få något gjort, utföra, uppnå, göra och agera. Största delen av vårt liv går ut på att delta i någon form av meningsfull aktivitet som framträder både på arbetet och på fritiden. Det finns olika variationer i vad människor gör beroende på var de bor, vilka känslor de har och hurdana de är som personer. Även familj, förmågor, utbildning, tillgänglighet och social kontroll påverkar val och deltagande i aktivitet. Det finns även olika sorters aktiviteter. Vissa aktiviteter är man tvungen att göra och andra saker gör vi för det är roligt. Faktum är att människor har ett medfött behov av att engagera sig i aktiviteter eftersom överlevnad och hälsa är beroende av det (Wilcock & Hocking 2015 s. 148).

3.2 Being

”Being” handlar helt enkelt om att vara och existera. Det är även ett begrepp som handlar om att vara sann mot sig själv, sin natur och sitt innersta väsen. ”Being” kommer fram i känslor, kreativitet och humor. Individuellt är ”being” ofta en period av tyst tankfullhet om jaget, det förflutna och nutid, samt njutning, svårigheter och prestationer. Det

finns dock vissa tillfällen där människor samlas i stöd och eftertanke, såsom i bön eller sorg eller i tider med stor glädje och firande som påverkar ett samhälle i stort. Ordet "being" är kopplat till ord som själv, sinne, natur, psyke, essens, sann varelse, kärna, inre person, själ, ande, personlighet, livsstil, överlevnad, existens, aktualitet samt liv eller levande (Wilcock & Hocking 2015 s. 180-181).

3.3 Belonging

"Belonging" handlar om känslan av tillhörighet, om gemenskapen och kontakten som i aktivitet uppstår människor emellan. Människor är sociala varelser. Vi har alltid bott i familjer och varit delaktiga i större sociala grupper. "Belonging" kan definieras som mänsklig förtyck till andra människor, grupper, platser och saker. Sammanfattat handlar det om att höra till fysiska, psykiska och sociala miljöer. Tillhörande kan associeras med ord som, att vara en del av, medlem av, förknippad med, allierad med, knuten till, förbunden till och ha en känsla av att man passar in. De flesta av människorna behöver stimuli och respons från sin omgivning för att kunna komma underfund med vem man är och vilka möjligheter man har att utveckla sin kapacitet. "Belonging" är en viktig komponent för att vi ska kunna utvecklas mot att bli oss själva och få vår potential (Wilcock & Hocking 2015 s. 212-215).

3.4 Becoming

Under tiden har människor utvecklats och blivit annorlunda genom det de gjort dagligen. Dag för dag förändras individer genom vad de gör, och det är just det som kan förklaras som "becoming", det vill säga "att bli". "Becoming" är en följd av vårt "doing" och "being". Det är en process som aldrig blir färdig och ständigt ändras under hela livet. Allt vi gör och allt som händer i våra liv, formar oss vare vi är medvetna om det eller ej. "Becoming" innehåller även en uppfattning av att man vill bli mera sig själv och utvecklas mot sitt unika potential och hitta alla de kapaciteter och styrkor som varje individuell individ har. Det innebär även att man lär sig nya saker, att man utmanar sig själv, blir medveten över vem man är och att man är på väg mot att utvecklas till något. Att göra, vara och höra (ensam eller med andra) resulterar i någon form av "becoming" (Wilcock & Hocking 2015 s. 240-243).

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med arbetet är att utreda hur ergoterapeuter kan stöda unga som har låg självkänsla.

Forskningsfrågor:

- Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att bygga upp sin självbild?
- Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att vara delaktig i sociala aktiviteter?

5 METOD

För att kunna besvara mitt syfte och mina frågeställningar har detta arbete genomförts med grund i den samlade kunskapen, det vill säga den litteratur som använts och beskrivits i detta arbete, samt genom intervjuerna med yrkesverksamma ergoterapeuter.

Undersökningen har genomförts i form av en kvalitativ intervju. Som stöd för utförandet användes Kvale & Brinkmanns (2014 s.144) modell i sju stadier i intervjustudier. Dessa steg är: tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering samt rapportering. Tematisering innebär att man formulerar ett syfte samt frågeställningar om ämnet. Därefter sker planeringen, då man planerar uppläggningsen av undersökningen. Detta görs utifrån den kunskap som eftersträvas.

5.1 Urval

Jacobsen (2007 s.120) lyfter upp att man i genomförande av en undersökning alltid undersöker bara en liten del av verkligheten. I denna undersökning har yrkesverksamma ergoterapeuter intervjuats för att få fram deras syn på hur man kan stöda unga med låg självkänsla, eftersom det finns så lite information om detta ämne från tidigare.

För att nå informanter har en metod som kallas för ”snöbollseffekten” använts. Enligt Denscombe (2014 s. 40) är detta en metod där personer i urvalet rekommenderar nya personer som skulle vara lämpliga att också ingå. På så vis uppnås en snöbollseffekt.

Fördelen är att det går snabbare att hitta nya personer eftersom ergoterapeuterna säkert har en massa kollegor inom fältet. Det kan dessutom bli lättare att övertyga de nya personerna att ingå i studien då de blivit rekommenderade av en bekant. Snöbollseffekten började med att jag skickade ut ett brev åt informanterna, det vill säga i detta arbete ergoterapeuter som jobbar inom psykiatri eller har erfarenhet av att jobba med unga som har låg självkänsla. När de meddelade sitt deltagande, fortsatte sökandet med en diskussion ifall de har någon annan de kunde tänka sig vidarebefordra brevet åt.

Varje deltagande ergoterapeut fick information om intervjun och undersökningens syfte i ett informationsbrev som skickades ut till de ergoterapeuter som ville delta. För att garantera undersökningens pålitlighet har urvalet omfattat 4-5 stycken ergoterapeuter som har kunskap och erfarenhet av att jobba med unga.

5.2 Insamling av material

Insamlingen av materialet skedde genom själva intervjun. En kvalitativ forskningsintervju genomfördes och följde syfte som Kvale & Birkmann (2014 s. 41) beskriver, nämligen att förstå ämnet från den levande vardagsvärlden ur den intervjuades eget perspektiv. Intervjuerna genomfördes individuellt, eftersom det var svårt att få flera personer samlade på ett och samma ställe vid en viss tidpunkt. Individuella intervjuerna minimerade också risken av att svaren kunde påverkas av de andra deltagarna och deras svar. Tonvikten i intervjuerna lades på intervjupersonens upplevelse, erfarenhet och tankar om ämnet.

Som bas för intervjuerna användes en strukturerad intervjuguide som bestod av fasta frågor i en bestämd ordning. Som stöd användes en intervjuguide vilken stöder sig på den teoretiska referensram, Doing, Being, Belonging och Becoming (bilaga 1). Enligt Kvale & Birkmann (2014 s. 96) är en intervjuguide en översikt över de teman som behandlas under intervjun. Detta är bra att ha då man vill säkerställa att man kommer in på de teman som man vill belysa. En optimal tid för en intervju är en timme. Intervjuguiden pilottestades före själv intervjun och medeltalet för hur länge det tog låg på en timme. De egentliga intervjuerna utfördes som engångsintervjuer eftersom målsättningen var att samla in flera personers uppfattningar och åsikter.

Under intervjuerna användes en bandspelare för att fånga allt som intervjupersonen sade ordagrant. Detta gjordes för att minska antecknandet samt för att upprätthålla en naturlig samtalskontakt. Kvale & Birkmann (2014 s. 98–99) poängterar att intervjupersonerna även kan reagera negativt på att bli inspelade och i vissa fall även sluta sig.

5.3 Analys av intervjumaterialet

Efter varje intervju transkriberades materialet för att bearbeta vidare det som samlats in. Under transkriberingen skrevs talspråket ut till skriftspråk. De bandande filerna sparades i en stängd mapp på datorn. Transkriberingen var nerskriven i ett skyddat dokument på datorn.

Materialet analyserades med en innehållsanalys. Data delades in i kategorier för att efter det skapa en förståelse för ett samband mellan kategorierna. Därefter fylldes kategorierna med innehåll som illustrerades med hjälp av citat. Därefter jämfördes de olika kategorierna och dess skillnader och likheter samt förklaringar till skillnader. Resultaten av analysen gav kategorierna vilka svarar på forskningsfrågorna. Sådant som starkt belyses i alla intervjuer plockas upp och citat som belyser kategorierna valdes noggrant (Jacobson 2007 s. 139).

5.4 Etiska överväganden

Informanterna nåddes genom ett informationsbrev som skickades vid e-post. I detta brev beskrevs studiens syfte och hur data skulle användas och bevaras (bilaga 2). I informationsbrevet beskrevs att deltagandet i intervjun var frivilligt, och att man kunde avbryta intervjun när som helst. Dessutom beskrevs det att intervjun skulle bandas in. Informationsbrevet beskrev att informanternas deltagande inte identifieras i mitt arbete. Vid intervjutillfället fick informanterna läsa igenom, och skriva på ett lov om samtycke (bilaga 3). Intervjuerna ägde rum på informanternas egna arbetsplatser i ett stängt utrymme var bara skribenten och informanten var närvarande.

Som student vid Arcada är jag en del av det finländska vetenskapssamfundet och bör i min verksamhet följa de etiska riktlinjer som gäller för akademiska studier och arbeten (Arcada 2014). Yrkeshögskolan Arcada har sammanställt ett skriftligt dokument över

etiska riktlinjer varav en del blir centrala i mitt arbete. Det förekommer bland annat att man ska iaktta ärlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i undersökningen, dokumenteringen samt presentationen av resultaten. Man beaktar informantens rätt till integritetsskydd och anonymitet och man informerar informanten om undersökningens syfte och att deltagandet i en undersökning är frivilligt (bilaga 2). Dessutom bör ett skriftligt samtycke erhållas (bilaga 3) och all data skall vara sekretessbelagd samt att undersökningsmaterialet skall bevaras på ett säkert ställe.

Efter genomförd undersökning bör de som deltar i forskningen rapporteras när forskningsresultaten publiceras (TENK 2012 s. 18).

Forskningen planeras, genomförs och rapporteras och insamlade data lagras på det sätt som kraven på vetenskapliga fakta förutsätter. All data som samlats in är peer-reviewed, vilket är ett system som granskar vetenskapliga publikationer. (TENK 2012 s. 19)

6 ARBETETS RESULTATREDOVISNING

I detta stycke beskrivs de resultat som sammanfattas utifrån intervjuerna via analys. Fem centrala kategorier beskrivs, det vill säga: ”att stöda ungdomens förståelse av sig själv”, ”att stöda ungas självbild genom aktivitet”, ”ergoterapeutens stöd för unga gällande kontakt och kommunikation”, ”ergoterapeutiska metoder som stöd för unga med låg självkänsla” samt ”stöd av självkänslan genom grupptillhörighet”.

6.1 Att stöda ungdomens förståelse av sig själv

Alla informanter var av den åsikten att en låg självkänsla inte går att bearbeta på endast en terapiesession. Det behövs flera gånger och i vissa fall även år. Samarbetet börjar oftast genom att ergoterapeuten försöker få fram hur ungdomen tänker kring sin vardag och på alla områden i livet. Ergoterapeuten går tillsammans med ungdomen igenom vad hen har för förväntningar av livet och vilka hens styrkor och svagheter är. Något som samtliga informanter lyfte upp var tankar kring vad ungdomen själv har för förväntningar i livet. Via detta kan ergoterapeuten lättare ställa upp mål tillsammans med den unga.

Det som alla ergoterapeuter tyckte var viktigt, specifikt i samarbetet med unga som har låg självkänsla och en negativ självbild, var att lyfta fram styrkor. Det är väldigt viktigt att lyfta fram det positiva hos unga och framhäva sådant som hen klarat av. Ergoterapeuten kan vara den som ser och hör, och lyfter fram det som den unga inte själv märker hen lyckats med.

”Att många ser ju inte det man lyckats med. Så man kan stanna upp vid sånt som är någonting som stöder självbilden. Och kanske fungera som en spegel att märker du nu hu du gjorde det här och sidu hur det gick bra. Att mycket är det just med deras inre tankar och hur de tänker om sig själv och hur dom pratar till sig själv vi tankarna. Att är man hemskt krävande och anklagande mot sig själv eller stödande mot sig själv. Jag tror det har mycket att göra med spegel som stärker med självbilden”

Unga med låg självkänsla och en negativ självbild tänker väldigt svartvitt, mår dåligt, tycker de inte duger till någonting och tror att det inte blir någonting av dem. Svagheter hos sig själv är något det oftast bara ser. Ergoterapeuten vill gärna lyfta fram styrkorna men även få den unga att godkänna och inse att alla har svagheter och att det är vanligt. Då man lyfter fram goda sidor, resurser, vad man är skicklig på, och visar vad man kan, så har den unga mycket lättare att godkänna den sidan av sig själv man har svårt med.

Samtliga ergoterapeuter lyfte fram vikten av målsättningar. För unga med låg självkänsla och en negativ självbild är det bra att man har små mål på vägen mot sitt ideala jag. För då finns det inte lika stor risk för misslyckande och negativa tankar. Har man exempelvis något man ska klara av för varje träff så kan man som ergoterapeut stärka den ungas självbild i och med att hen klarat av någonting.

”... man jobbar ju alltid utgående ifrån vem ungdomen är. Att det är ungdomens intressen, utgående ifrån ungdomens tankar, önsknings, målsättningar. Att dom utgör alltid ändå den där basen på något sätt. Att sen joo kan det bli utmaningar när man försöker stöda den unga i att uppnå målsättningar. Att där kan det komma lite bakslag och motgångar att man inte tycker man är tillräckligt bra. Men sen är det ju också en del av vårt arbete att anpassa målsättningen.”

6.2 Att stöda ungas självbild genom aktivitet

Ergoterapeuterna största verktyg i sitt arbete är aktivitet. Alla informanterna betonade vikten av användning av olika kreativa metoder, för att stöda den unga med en låg självkänsla i att utveckla en bättre bild av sig själv. En låg självkänsla och en negativ självbild påverkar aktivitetsutförandet bland annat genom att den unga, i vissa fall, väljer att undvika något för att inte behöva misslyckas. Då är det viktigt att ergoterapeuten ger modell så att den unga inser att allt måste inte vara så märkvärdigt och att man godkänner att allt inte behöver vara på ett visst sätt.

Användning av bild som metod var enligt majoriteten av informanterna något som visat bra resultat. Ergoterapeuterna hade många olika exempel som handlade exempelvis om att rita av kroppen, själv klä ut sig till sitt ideala jag eller att rita upp släkträd. Det som var gemensamt för alla dessa var att man lyfte fram de starka sidorna genom att fundera runt sig själv och vem man är. De negativa tankarna var också en del som togs upp i uppgifterna, men en bit som skulle accepteras av den unga. Att prata om sin låga självkänsla kan för många unga vara svårt. Därför är tanken med användning av konst som metod att man inte alltid behöver uttrycka sig via tal utan det kan gå lik bra via konst, musik och bild.

Det är också väldigt viktigt att man plockar med sådana aktiviteter som man vet den unga klarar av. Detta är sådant som direkt stärker självkänslan och självbilden. En av informanterna beskrev till exempel att hon tillsammans med en av hennes klienter funnit en ny aktivitet som klienten aldrig tidigare provat på med som hen tyckte om och var skicklig på. Ergoterapeuten beskrev att man kunde se en glänsa i hen då hen klarade av något nytt. Hittar man en sådan aktivitet, så ska man som ergoterapeut fortsätta därifrån och stöda självkänslan.

Men det som verkligen är A och O i stödandet av självkänsla och självbilden är det att den unga känner sig trygg i sin miljö.

”En styrka i vårt arbete är att vi har den här aktiviteten. Att har man låg självkänsla eller tycker det är jobbigt att prata så det att man kommer in i et rum och sätter sig ner och sådär ””hur känner du dig””.. så det kanske lättare att man går på en skogspromenad och hitta lite vårtecken och samtidigt prata om ungdomen och vad hens önskningar är.”

6.3 Ergoterapeutens stöd för unga gällande kontakt och kommunikation

Svårigheter för unga i att ta kontakt och kommunicera var något som alla ergoterapeuter tog upp i intervjuerna. I vissa fall kan det handla om att den unga har svårigheter med sociala sammanhang, och ibland kan det handla om att blygheten och självkänslan förhindrar den unga i att ta kontakt. Ergoterapeuten måste börja med att utreda var problemet ligger. För en del behöver man helt konkret gå igenom steg för steg hur man ska vara i sociala sammanhang, gällande exempelvis kroppsuttryck och ögonkontakt.

Att lära ut system för att kommunicera kom även upp i samtliga andra intervjuer. Det framkom även att ergoterapeuten tillsammans kan gå igenom hur man tar kontakt och planera träffar tillsammans med nya kompisar. Det är omöjligt att veta i förhand hur sociala situationer ser ut, men ergoterapeuten kan stöda med hur man exempelvis inleder samtal.

En av informanterna beskrev även att föräldern kan ta kontakt med en familj för att bjuda över en kompis. Då kan man tillsammans gå igenom vad man ska bjuda på, vilken film ska man se och ska kompiserna bli övernatten. Sen är det även bra att föräldern är närvarande under besöket, då den unga med sociala svårigheter kan behöva lite stöd.

Att ta socialt utrymme helt plötsligt kan kännas svårt för unga med låg självkänsla och sociala svårigheter. Det händer misstag och kontakten brister. Samtliga informanter beskrev att det är viktigt att gå igenom dessa händelser på mottagning.

”Men sen nog också att om dom har fast försökt ta kontakt med nån att vad var det som hände, vart brast det och vad kunde man göra annorlunda”. Och ibland är de ju så nervösa att det hänger på det. Att där fundera och då kommer det ju i bilden att hur slappnar man av, hur andas man för att slappna att det är många grejjer”

6.4 Ergoterapeutiska metoder som stöd för unga med låg självkänsla

Drama övningar var något som majoriteten av informanterna tog upp i intervjuerna. Denna metod är väldigt tacksam då den tillåter den unga att gå från en obekvämsituation till en mera bekväm. Dessa övningar brukar ta en längre tid för den unga att känna sig fria vid, men tanken bakom denna metod är att övning ger färdighet.

Samtliga informanter betonade även användning av kort och spel. Via dem kan man öva på att kommunicera och hålla diskussioner, vilket för unga med låg självkänsla kan vara svårt. Det är viktigt att påpeka att den unga inte endast svarar ja och nej på frågor utan detta är ett tillfälle för dem att öva på att föra diskussionen vidare.

Något som blivit vardag för denna unga generation, är användningen av sociala medier. Samtliga informanter såg sociala medier som ett bra och användbart verktyg för unga. Det är en lägre tröskel att börja med att ta kontakt via nätet

”För många är det ju lättare när det är mer avskalat att det är lättare att bara behöva fundera på vad man ska svara tillbaka. Att det är ju mera komplicerande att se på miner, kroppsspråket, och där syns också osäkerheten på. Att på nätet kan man vara hur självsäker som helst utan att vara det.”

Ibland är det bra att man också rent praktiskt övar på sociala sammanhang som för den unga känns svåra. Informanterna betonade att de tillsammans med den unga kan öva på situationer tillsammans före de försöker göra samma situation tillsammans med någon jämnårig. Exempelvis kan man besöka ett café, röra sig i stan eller göra såna saker som man gör tillsammans med en kompis.

6.5 Stöd av självkänslan genom grupptillhörighet

Det var endast en av ergoterapeuterna som hade egen erfarenhet av att hålla en grupp för unga med låg självkänsla och sociala svårigheter. Men det visade sig dock att majoriteten av ergoterapeuterna såg gruppövningar som något positivt i utvecklandet av sociala färdigheter.

Grupper har visat sig vara bra för unga och för med sig en känsla av att man tillhör något. Detta är något som även hör till ungdomsårens utveckling då man ska frigöra sig från föräldrarna och hitta jämnåriga och kretsar man hör till för att komma bort från familjen och skapa egen identitet.

”... och man kan ge feedback åt varandra och märka att hej dendär hade roligt ti mitt sällskap och vi trivdes i samma sällskap. Såna erfarenheter stärker ju självkänslan och hur man klarar sig med andra. Och att man har dendär känsla att nu är man en del av den här gruppen och jag hör hit och är accepterad som den jag är.”

Oftast kan unga med låg självkänsla och svårigheter i sociala sammanhang känna sig väldigt ensamma och då kan gruppen agera som ett skydd var man märker att andra har samma problem och man kan prata om det samt inse att det inte är farligt.

Förutom grupper drivna av ergoterapeuter, så kan den unga även vända sig till ungdomsverksamheter. Vissa skolor och församlingar har också verksamheter som erbjuds

för unga med sociala svårigheter. Fritidshobbyer är också sådana tillfällen var man automatiskt tillhör en grupp och detta kan vara ett ställe man kan jobba med sociala färdigheter. Tillsammans med ergoterapeuten kan man hitta olika hobbyer som man kan pröva på tillsammans och via dem bilda kontakter.

7 RESULTATDISKUSSION

Det centrala temat i min studie har handlat om stödandet av ungas självkänsla. Speciellt stödandet av ungas självkänsla då det gäller den ungas självbild och sociala aktiviteter. I resultaten kommer det fram att informanterna anser att stödandet av en ungdoms självkänsla kan vara en lång process, men ändå något som är viktigt med tanke på ungas framtida orientering. Informanterna anser att en låg självkänsla ibland kan leda till begränsning av vidare utveckling. Jessor (2003) fann liknande resultat då informanterna i hans studie uttryckte att ungdomar med låg självkänsla oftare har negativa tankar om framtiden.

Den låga självkänslan är något som informanterna ansåg var möjligt som ergoterapeut att stöda. Min teoretiska referensram stöder detta tankesätt, då den beskriver att man som individ kan utvecklas till sitt unika potential genom att hitta kapaciteter och styrkor som varje individuell har. Detta gör man via att man lär sig nya saker, utmanar sig själv och genom att man blir medveten om vem man är (Wilcock & Hocking 2015 s. 240-243).

Beteendet är något som visade sig påverkas då unga har en låg självkänsla. Informanterna i min studie ansåg att ungdomarna ofta är tillbakadragna, tänker svartvitt och tycker de inte duger till någonting. Liknande resultat dök även upp i Räsänens (2015 s. 37-40) studie. Hennes svar tydde på att unga människor med låg självkänsla ofta beskrevs som tysta, rädda, blyga, uteslutna och låsta. Det överraskade mig dock att två andra studier kommit fram med motsatta resultat. Jessor (2003) menar att riskfyllt beteende är väldigt vanligt bland unga med låg självkänsla och Ikiz & Savi (2010 s. 559-561) beskriver att ilska oftast framkommer bland unga med låg självkänsla. Jag anser att ilska kan framkomma då unga med låg självkänsla känner sig utomstående och annorlunda i samhället. Har man ilska inom sig så resulterar det sig lätt även till riskfyllt beteende.

Akademisk framgång är också något som visat sig påverkas av ens låg självkänsla. Halcomb et al. (2007 s. 4) beskriver att beteende och social kompetens är mycket mer viktiga för ungas akademiska och livslånga framgång än de egentliga akademiska färdigheterna. Sociala rollen spelar en större roll än det hur man lyckas i utbildning. Och har man en social roll och ett gott beteende så klarar man enligt forskning bättre akademiskt i livet. Det är därför viktigt att man stöder ungas beteende och sociala kompetens. Misslyckas man med att stödja lämpligt beteende och social kompetens så kan det ha långvariga negativa effekter då unga övergår till vuxenlivet.

Godkännandet av ens kamrater har visat sig påverka positivt självförtroendet och självbilden (Ikiz & Savi 2010 s. 559-561). Räsänen (2015 s.37-40) beskriver att unga med låg självkänsla oftast jämför sig med andra och spenderar väldigt mycket tid på att tänka kring vad andra tycker och tänker om dem i stället för att själv fokusera på vem man egentligen är. Informanterna i min studie belyste att stöddandet av ungas självkänsla var väldigt viktigt eftersom det ofta kan påverka aktivitetsutförandet då unga i vissa fall väljer att undvika social aktivitet.

Största delen av vårt liv går ut på att delta i meningsfulla aktiviteter. Aktiviteterna väljs enligt känslor och enligt huden man är som person. Även sociala kontrollen påverkar val och deltagande i aktiviteter De flesta människor behöver stimuli och respons från omgivningen för att komma underfund vem man är och vilka möjligheter man har för att utvecklas mot att bli sig själv (Wilcock & Hocking 2015 s. 148 & 212). Sociala aktiviteter och den tid som spenderas på social interaktion är väldigt viktigt bland unga, och därmed något som ergoterapeuterna var vana vid att stöda. I Räsänens studie (2015 s. 37-40) kom det fram att en låg självkänsla oftast påverkar ungdomars aktivitet och beteende i sociala situationer.

En annan studie av Bawell et al. (2005 s. 245-249) påvisar att socialt stöd och vänskap är förknippat med en högre självkänsla. Informanterna i min studie var av den åsikt att ibland kan svårigheter angående sociala aktiviteter handla om att man inte vet hur man ska agera i sociala situationer och oftast faller det på att man är blyg och att självkänslan hindrar en från att ta kontakt. Det var intressant att höra hur ergoterapeuterna kan tillsammans med unga helt konkret öva på sociala aktiviteter som man som ung brukar göra tillsammans med jämnåriga.

Forskning visar att individer med vänner upplever bättre psykologisk hälsa i vuxenlivet än individer som saknar vänner och vänskap (Cambron et al. 2010 s. 384). Det är väldigt viktigt för alla unga att tillhöra grupper, och detta är även något som tillhör utvecklingen då man frigör sig från sin föräldrar. Man hittar jämnåriga och kretsar man vill höra till. Unga med låg självkänsla har dock visat sig ha sämre social kompetens och då har ergoterapeuten en hel del verktyg för stödandet av detta. Det metoder som togs upp i intervjuerna var bland annat drama övningar och kort spel. Drama övningar var något som alla informanter betonade som effektivt eftersom man via dem kan öva på att kommunicera och hålla diskussioner. Jag var lite skeptisk i början ifall detta faktiskt fungerade för denna målgrupp då unga med låg självkänsla ofta är blyga och rädda. Informanterna beskrev dock att det tar en lång tid för att få unga bekväma för denna typs övningar, men att övning ger färdighet.

Ergoterapi är faktiskt jätte tacksamt då man inte är "låst in en viss låda". En av ergoterapeuterna beskrev väldigt bra då hen sa: "vi är inte inside the box och inte outside the box, utan jag tycker att man tar bort med alla boxar och ser på individen som en helhet". Det var väldigt intressant att höra ergoterapeuternas erfarenheter. Alla hade olika bakgrunder och erfarenheter, men ändå var det överraskande att höra hur likt alla tänkte.

8 METODDISKUSSION OCH KRITISK GRANSKNING

I detta examensarbete valde jag att göra en semistrukturerad intervju med en intervjuguide (bilaga 1) som stöd. Jag har även följt Kvales & Brinkmanns (2014 s.144) modell av forskningsprocessens sju stadier vid en intervjustudie. Jag anser att valen jag gjort visade sig vara väldigt passande för mitt arbete och har därmed även förstärkt tillförlitligheten i arbetet. I detta stycke kommer jag diskutera kring mina metodval och kritiskt granska mitt arbetssätt.

8.1 Urval

I och med att det inte var lätt att hitta forskning som beskrev hur man kan stöda självkänslan hos unga i ergoterapi, så var det klart för mig att jag skulle intervjua ergoterapeuter för att få ökad kunskap.

Man kan diskutera om ”snöbollseffekten” var det mest effektiva sättet att nå informanterna för mitt arbete. Jag började med att skicka mitt följebrev till ergoterapeuter som jobbar med unga inom psykiatrin. Problemet uppstod då ingen svarade tillbaka och sommar månaderna närmade sig. Jag blev tvungen att ringa upp informanterna för att höra om de fått mitt brev. Några fick jag tag på och genom att jag personligen kontaktade informanterna fick de en bättre bild av mig och mitt arbete. Det är förståeligt att informanterna får en massa email dagligen, och de påpekade även att det egna arbetet gått före. Det var något jag hade räknat med.

Jag lyckades inte få alla mina informanter inom psykiatrin, men de flesta hade erfarenhet att jobba med unga som har låg självkänsla och största delen hade en inriktning i psykiatrin. Slutligen lyckades jag nå fyra informanter.

Informanterna hade alla olika bakgrunder och arbetserfarenheter vilket förmodligen även påverkat resultatet. Jag hade ett ganska litet sampel vilket gjorde att enskilda tankar och erfarenheter kom starkare fram. Men i stort sätt var svaren jag fått väldigt lika från informanterna, vilket enligt mig tyder på att det ergoterapeutiska arbetssättet var lika hos alla.

8.2 Insamling av material

Jag valde att utföra mina intervjuer som individuella intervjuer. Detta var det ända sättet jag anser var passande för mitt arbete, eftersom jag själv inte hade någon erfarenhet av att hålla intervjuer. Hade jag varit mer erfaren som intervjuare kan jag tänka mig att ha använt en annan metod, som exempelvis gruppintervju, men sist och slutligen hade ändå inte det påverkat resultaten nämnvärt. Via individuella intervjuer fick jag svar på det jag var ute efter, det vill säga ökad kunskap inom ergoterapi arbetet med unga som har låg självkänsla.

8.3 Intervjuanalys

Den mest tidskrävande processen i detta arbete har varit transkriberingen. Men jag anser ändå att detta var det bästa sättet för mig att gå till väga för att analysera materialet jag samlat in på intervjuerna.

Efter att jag transkriberat alla intervjuer gjorde jag en innehållsanalys. Början av analysen var ganska jobbig. Men det löste sig snabbt då man fokuserade på sina forskningsfrågor och likheterna i intervjuerna. Kategorierna utvecklades väldigt smidigt, då informanterna hade ganska långt samma tankegångar. Mina forskningsfrågor var redan delade i två kategorier vilket ledde till att teman bildades redan via detta.

8.4 Etisk reflektion

I och med att jag skrev arbetet självständigt så hade jag även kontroll över alla de val jag gjorde i min undersökning. Det var ofta som jag stannade på plats och kunde inte komma framåt. Då var handledningen i skolan väldigt givande. Handledningen hjälpte mig bilda tankar och gå framåt i arbetet, men besluten i undersökningen gjordes av mig.

I min undersökning låg syftet vid att låta ergoterapeuternas röst höras. Deltagandet skedde frivilligt och enligt eget initiativ. Arbetets syfte beskrevs både skriftligt före intervjun skedde och muntligt före intervjun påbörjades.

Under studiens gång följde jag Yrkeshögskolan Arcadas regler (2014) angående god vetenskaplig praxis, för att försäkra att mig om en god etisk hållbar forskning.

9 REKOMMENDATIONER FÖR PRAXIS

I detta stycke kommer jag utifrån tidigare forskning, begreppet självkänsla samt mitt intervjumaterial ge rekommendationer för hur ergoterapeuter kunde utveckla sitt praxis med syftet att stöda unga med låg självkänsla.

Då man jobbar med unga som ergoterapeut så anser jag man behöver ha ett mer modernt förhållandesätt. Det är sociala medierna som har en stor roll i ungdomen och trender kommer och går.

Sociala medier spelar en väldigt viktig roll bland nutidens unga. Jag anser att detta är något som även måste tas i beaktandet i ergoterapeutens arbete. Sociala medier är ett ställe för unga att socialisera sig, men detta är även ett ställe var mobbning och jämfö-

relse uppträder. Det är inte bara ergoterapeuterna som ska förmedla ett rätt sätt för unga att använda sociala medier, utan här ska absolut även närstående och skolan samarbeta. Det är via sociala medier som en låg självkänsla lätt kan bildas och det faktum är att även unga med låg självkänsla ofta är bakom mobbning. I forskning beskrevs det att mobbning och svag självkänsla ofta är sammanflätade så att personer med låg självkänsla ofta mobbar andra för att få en känsla av överlägsenhet genom att trycka ner andra människor.

I ergoterapeutens praxis är det även viktigt att man jobbar nära andra yrkesgrupper då det gäller unga med låg självkänsla. I mina intervjuer kom det fram att unga med låg självkänsla kan ha svårt att kommunicera och diskutera om svårigheter när det gäller deras liv. Jag anser därför att det är viktigt att man har psykologer och skolkuratorer närvarande i processen. Ergoterapeuterna fokuserar på aktivitetsutförandet medan psykologen och skolkuratoren har en bättre förståelse av stöddet av individens tankar.

Ett effektivt sätt för ergoterapeuterna att stöda unga med låg självkänsla vore användningen av grupper. Resultaten visade sig att användningen av grupper inte var så vanligt bland ergoterapeuternas arbetssätt. Via grupper kan man öva på bland annat sociala aktiviteter med jämnåriga och detta kunde även vara ett ställe för unga med låg självkänsla att bilda kontakter.

Slutligen anser jag att ergoterapi yrket borde marknadsföras effektivare på olika plan för att man i tidigare skede kunde erbjuda hjälp för unga då man misstänker att de har en låg självkänsla och svårigheter i bland annat sociala aktiviteter.

10 VIDARE FORSKNING

I min studie får man reda på hur man som ergoterapeut kan stöda unga med låg självkänsla då det gäller ungas självbild och deltagande i sociala aktiviteter. Jag anser att det finns väldigt många orsaker till en låg självkänsla och ett område som jag inte gått in på i detta arbete är ifall socioekonomiska faktorer spelar en roll i förandet av självkänslan. I detta fall hade det varit intressant att veta hur ergoterapeuter kunde arbeta för jämlik tillgång till meningsfulla aktiviteter som stärker ens självbild.

KÄLLOR

- Arcada. 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf. Hämtad 16.6.2017
- Bagwell, Cathrine; Bender, Sarah; Andreassi, Cristina; Kinoshita, Tracy; Monterello, Staci; Muller, Jas. 2005, Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationship*. Tillgänglig: SagePub. Hämtad: 20.06.2018

- Brown, Catana & Stoffel, Virginia. 2011, *Occupational Therapy in Mental health: A vision for Participation*, 1 uppl., F.A Davis Company. 811 s.
- Cambron, Janelle; Acitelli, Linda; Steinberg, Lynne. 2010, When friends make you blue: the role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and social psychology bulletin*, Vol: 36:3 s. 384-397. Tillgänglig: SagePub. Hämtad: 14.11.2017
- Denscombe, Martyn. 2016, *Forskningshandboken*. 3uppl., Studentlitteratur AB, 488 s.
- Eliasson, Ann-Christin; Lidström, Helene; Dahlstrand, Marie Peny. 2016, *Arbetsterapi för barn och ungdom*. 1uppl., Studentlitteratur AB. 340 s.
- Halcomb, Elizabeth; Boltzan, Natalie; Griffiths, Rhonda; Arblaster, Karen. 2007, The role of the occupational therapist in adolescent mental health: A critical review of the literature. *Advances in mental health*, vol 6:3 s. 1-10. Tillgänglig: Research Gate. Hämtad: 11.12.2017.
- Hall, Samantha; McKinstry, Carol; Hyett, Nerida. 2015, An occupational perspective of youth positive mental health: A critical review. *British Journal of Occupational Therapy* 2015, vol 78:5, s. 276-285. Tillgänglig: SagePub. Hämtad: 12.11.2017
- Ikiz, Ebru & Savi, Caker. 2010, Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Tillgänglig: Science Direct. Hämtad: 14.05.2018
- Jacobsen, Dag Invar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 1uppl., Studentlitteratur AB, 316 s.
- Jessor, Richard; Turbin, Mark; Costa, Frances. 2003, Adolescent problem behavior in China and the United States: A cross-national study of psychosocial protective factors. *Journal of research on adolescence* 2003, Vol 13:3 s. 329-360. Tillgänglig: PubMed. Hämtad: 16.11.2017
- Kinnunen, Pirjo. 2011. *Nuoruudesta kohti aikuisuutta – Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*, 1uppl., Tampereen Yliopisto. 243 s.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2014, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 3uppl., Studentlitteratur AB, 416 s.
- Mohanty, Namita & Nayak, Manoranjan. 2016, Achievement motivation, self-esteem and adjustment problems of rural adolescents: An empirical study, *Indian Journal of Health and Wellbeing* 2016, vol 7:11 s. 1052-1057. Tillgänglig: ProQuest. Hämtad 11.12.2017
- Orth, U. & Sowislo JF. 2013, Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies, *Psychol Bull*, vol 139:1 s. 213-240. Tillgänglig: PubMed. Hämtad: 20.11.2017

Räsänen, Aino. 2015, Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista, Pro gradu- tutkielma. Tillgänglig: Lapin Yliopisto. Hämtad: 20.05.2018

Stets, Jan & Burke Peter. 2014, Self esteem and identities. *Sociological Perspectives* 2014, vol 57:4. Tillgänglig: SagePub. Hämtad: 01.12.2017.

TENK. 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/HTK_ohje_2012.pdf
Hämtad: 11.12.2017

Wilcock, Ann & Hocking, Clare, 2015, *An Occupational Perspective of Health*, 3 uppl., Stack Incorporated.

BILAGOR

Bilaga 1

INTERVJUFRÅGOR

Introduktionsfrågor:

- Har du specialiserat dig inom ergoterapi och unga?
- Är det vanligt att man jobbar som ergoterapeut med låg självkänsla? Finns det ett behov av ergoterapeutens kunskap gällande unga med låg självkänsla?
- Hur ger sig den låga självkänslan uttryck i ungdomarnas vardags aktiviteter?

Forskningsfråga 1. Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att bygga upp sin självbild?

- Är det något speciellt man bör ta i beaktande då ergoterapeuten möter den unga med låg självkänsla? Hjälppfråga: Eftersom unga med låg självkänsla kan vara oroliga, ångestfyllda och rädda för sociala sammanhang, så var blir viktigt då för ergoterapeuten att tänka på då man påbörjar samarbetet?
- Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att utveckla en positiv självsyn?
- Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att acceptera och respektera sig själv, just så som hen är?
- Hur skulle du som ergoterapeut planera en terapi situation, vars syfte är att stöda den unga med låg självkänsla att stärka sin självbild?

Forskningsfråga 2. Hur kan ergoterapeuten stöda den unga med låg självkänsla att vara delaktig i sociala aktiviteter?

- Hur övar man på sociala aktiviteter på ergoterapeutens mottagning då de sociala aktiviteterna oftast utspelas utanför denna omgivning? Hjälppfråga: Hur kan alltså den unga omvandla de färdigheter som lärs på mottagningen så att de kan användas i vardagen?
- Hur jobbar ergoterapeuten individuellt med unga som har låg självkänsla att uppnå sociala färdigheter? Hjälppfråga: 1: Hur jobbar man med sociala färdigheter på mottagningen? Hjälppfråga 2: Kan ergoterapeuten erbjuda några hemuppgifter eller rekommendationer som hjälp, som unga med låg självkänsla kan dra nytta av med tanke på färdigheter i sociala aktiviteter?
- Erbjuds det inom ergoterapin grupp terapi, för unga med låg självkänsla?
- Tilläggsfråga 1: Vilka färdigheter övar man på i grupp?
- Tilläggsfråga 2: Hur övar man i grupp situationer helt konkret genom aktivitet, sociala sammanhang?

Bilaga 2

FÖLJEBREV

Bästa ergoterapeut!

Jag heter Ronja Grönroos och är sista årets ergoterapistuderande från Yrkeshögskolan Arcada. Just nu håller jag på att skriva mitt examensarbete.

Jag söker 4-5 ergoterapeuter som har en erfarenhet av att jobba med unga, som vill delta i en intervju vars syfte är att utreda hur ergoterapeuter kan stöda unga med låg självkänsla att stärka sin självbild samt stöda dem i att vara delaktig i sociala aktiviteter. Intervjun uppskattas ta ca. 45-60 minuter. Arbetets teoretiska referensram är doing, being, belonging and becoming.

Intervjuerna äger rum i maj, på ergoterapeutens arbetsplats eller på något annat lämpligt ställe. Alla uppgifter behandlas konfidentiellt och det inspelade intervjumaterialet används enbart till ifrågavarande undersökning och sparas på Arcada i ett låst utrymme. Deltagarna identifieras inte i forskningens resultatredovisning. Deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när som helst.

Ta gärna kontakt om ni önskar mera information om undersökningen eller mina int

Med vänlig hälsning,

Ronja Grönroos

ronja.gronroos@arcada.fi

tel. 040 822 6156

Handledare: Heidi Peri

heidi.peri@arcada.fi , Lektor i Ergoterapi, Arcada

Bilaga 3

SAMTYCKE FÖR EXAMENSARBETET

Jag deltar gärna i intervjun vars syfte är att utreda hur ergoterapeuter kan stöda unga individer med låg självkänsla att öka färdigheter för sociala aktiviteter. Jag är medveten om att deltagandet i intervjun är frivilligt. Mitt deltagande i intervjun bandas in, men jag har rätt att avbryta när som helst, men ifall jag avbryter efter intervjun börjat, kan materialet som redan samlats in användas i examensarbetet. Det inspelade materialet

behandlas konfidentiellt och bandningar, samt utskrift av intervjun sparas på Arcada, i ett låst utrymme. Materialet som samlas under intervjun används enbart för examensarbetet.

Jag vill delta i intervjun

Jag vill inte delta i intervjun

Underskrift _____

Namnförtydligande _____