

En KBT-modell vid sviktande självkänsla för stressade ungdomar.

Irena Makower

De flesta klienter som söker KBT vill få hjälp med sviktande självkänsla vid sidan av andra problem som stress och olika ångest- eller depressionssymtom. Antalet personer som lider av sviktande självkänsla uppskattas till cirka 30 procent. Denna artikel handlar om hur vi kan se på och behandla sviktande självkänsla med hjälp av psykologiska teorier och KBT-modellen. Modellen exemplifieras med hjälp av två fall från en pilotstudie där KBT-behandling erbjöds stressade ungdomar. Studien ingick som en del i projektet Mindre stress i gymnasieskolan – ett interventionsprojekt i samarbete med Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet (Schraml, Perski, Simonsson-Sarnecki, Makower, & Ristenieniemi, 2007). Det gick att urskilja två olika kategorier av elever med sviktande självkänsla: "de duktiga ungdomarna", som hade ett bra självförtroende men dålig självkänsla och ett starkt bekräftelsebehov." De orkeslösa ungdomarna" däremot led av dåligt självförtroende och dålig självkänsla samt använde sig av så kallade undvikande strategier.

Två olika strömmar av erfarenheter (self-esteem moments) ligger enligt Seymour Epstein (1979) analys av dagboksanteckningar till grund för självkänsla. Den första strömmen handlar om upplevelsen av egen kompetens i samband med framgångar eller motgångar. Den andra baseras på upplevelsen av egenvärde i samband med att känna sig accepterad eller avvisad av andra.

Självkänsla som upplevelse av kompetens eller självförtroende

Begreppet self-efficacy myntades av Albert Bandura. Det beskriver tilliten till den egna kapaciteten när det gäller att kunna organisera och utföra handlingar som behövs för att nå ett givet mål. Personer med hög self-efficacy eller gott självförtroende håller med om påståendet "Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål." Self-efficacy grundas på personens tidigare framgångar och motgångar. Att se andra som man uppfattar som jämligar lyckas och klara av saker, att få uppmuntran och att lära sig hantera motgångar bidrar till utvecklingen av self-efficacy. Self-efficacy påverkar våra val av mål, hur vi klarar av hinder, hur vi hanterar stress och trötthet samt hur vi förklarar våra misslyckanden. Det finns idag ett dokumenterat samband mellan self-efficacy och såväl akademiska meriter samt sportprestationer. Det finns även forskningsresultat som visar att self-efficacy kan vara ett skydd för hälsan (Bandura, 1999).

Självkänsla som upplevelse av egenvärde

Morris Rosenberg (1965) beskriver självkänsla som en attityd vi har gentemot oss själva, upplevelsen av egenvärde. Rosenberg har även tagit fram den mest kända metoden för mätning av självkänsla, den så kallade Rosenbergs SE (self-esteem)-skalan. En person med bra självkänsla upplever enligt denna skala sig själv som "good enough" eller tillräckligt bra.

Ett typiskt påstående från skalan är ”Jag är väsentligen nöjd med mig själv”. Känslan av egenvärde bygger på trygga relationer till sina föräldrar; att ha ”känt sig sedd” och accepterad som barn. Otrygg anknytning däremot, är relaterad till sviktande självkänsla. Runt 30 procent av Sveriges befolkning uppskattas ha en otrygg anknytning där de inte ”känt sig sedda” av sina föräldrar (Huntington, Luecken, 2004, SVD, 2008).

En tvåfaktoriell teori om självkänsla

Nathaniel Branden (1969) och Christopher Mruk (2006) har utvecklat en tvåfaktoriell teori om sviktande självkänsla. De utgår från hur personen upplever både sitt värde och sin kompetens. Teorin leder till en klassifikation av självkänsla i fyra olika grundtyper. Christopher Mruk beskriver två kategorier av instabil, defensiv självkänsla. Individer med detta slags självkänsla kan agera och kan framstå som om de hade hög självkänsla, fast de egentligen lider av bristande självkänsla. En person med autentisk bra självkänsla som upplever sig som i grunden kompetent och värdefull kan då jämföras med en person med dålig självkänsla som innerst inne känner sig inkompetent och värdelös.

Christopher Mruks 2-faktoriell teori, 2006

	Värde +10		
	Instabil självkänsla Beroende av andras gillande	Hög själv känsla Autentisk	
Kompetens -10	Låg självkänsla Försiktig, fokuserad på att skydda sig och dölja sina brister	Instabil självkänsla Beroende av prestationer	Kompetens +10
	Värde -10		

makower@manowa.se

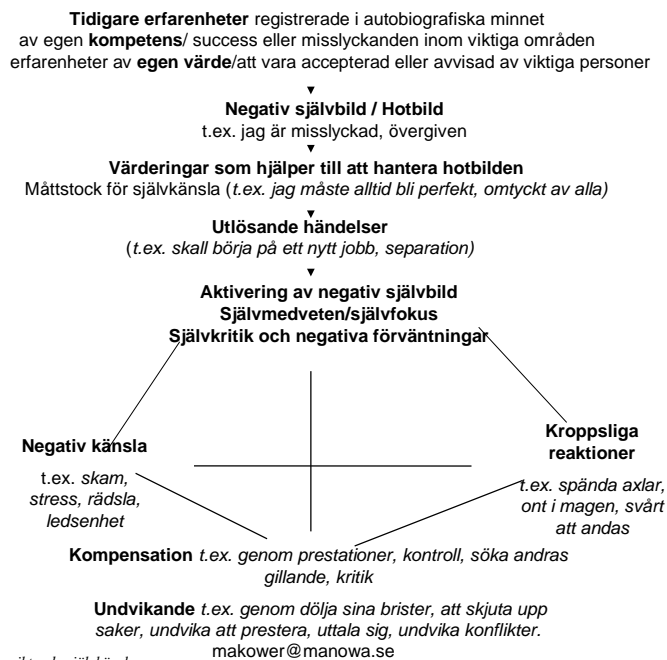
En tvåfaktoriell KBT-konceptualisering av självkänsla

Olika slags självkänsla kan uttryckas genom olika så kallade scheman. Scheman förklaras som mentala, abstrakta representationer av våra erfarenheter. En del av scheman är våra så kallade grundantaganden, det vill säga de fördomar och hotbilder vi har om oss själva, om vårt värde och vår kompetens ”Jag är värdelös”, ”jag är sämre än andra” och ”jag duger inte” är några exempel. Det handlar också om huruvida andra människor accepterar oss som ”jag är oälskad”, ”jag är övergiven”, eller ”jag är ensam”. Andra scheman, så kallade villkorliga antaganden, eller livsregler, talar om vad vi kan göra för att hantera den sviktande självkänslan. Typiska exempel kan här vara: ”Om jag presterar 150 % så duger jag”, ”om jag är perfekt så duger jag”, ”om jag har kontroll så duger jag”, eller ”om jag alltid sätter andra i första rummet blir jag omtyckt”. Dessa villkorliga antaganden är förknippade med positiva

värderingar och kan delas in i två grundteman som rör självkänsla. Det ena är beroende av prestationer och kontroll (prestationsbaserad självkänsla), medan det andra är en självkänsla beroende av andras gillande. Värt att notera är att många klienter som har ett bra självförtroende inom flera områden ändå lider sviktande självkänsla med ett starkt bekräftelsebehov (beroende av både prestationer och andras gillande). En annan vanlig grupp av klienter är de med dåligt självförtroende och dålig självkänsla, som samtidigt känner sig värdelösa och inkompetenta. De lider av dålig självkänsla och använder sig av olika undvikande strategier för att inte avslöjas.

Figuren nedan sammanfattar den tvåfaktoriella KBT-modellen vid sviktande självkänsla. När den negativa självkänslan aktiveras i olika prestationssituationer eller när personen inte känner sig omtyckt av andra blir han eller hon självmedveten och självkritisk. Detta leder till negativa känslor, som ledsenhet, stress, skam, irritation, rädsla för att göra bort sig samt rädsla för att bli avslöjad. Olika beteende- och överlevnadsstrategier används för att klara sig med självkänslan i behåll, inte minst prestationer och kontroll, självkritik, kritik, att söka andras gillande samt undvikande.

Tvåfaktoriell KBT-modell vid sviktande självkänsla



Kognitiv modell av sviktande självkänsla
Irena Makower, 2008

KBT- intervention för stressade ungdomar

Interventionsprojektet Mindre stress i gymnasieskolan genomfördes i samarbete med Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet. Sammanlagt 304 elever (159 pojkar och 145 flickor) från årskurs ett deltog i studien.

Rosenbergs SE (self-esteem) visade sig vara den mest betydelsefulla prediktorn för utmattningssymtom hos ungdomarna. Prestationsbaserad självkänsla enligt Hallstens klassifikation visade sig vara relaterad till slutbetyg. Signifikanta skillnader noterades när gruppens slutbetyg jämfördes.

De elever som hade hög prestationsbaserad självkänsla ("burnouts") hade signifikant högre genomsnittsbetyg 16,06 poäng (SD=3,429), jämfört med eleverna med låg prestationsbaserad självkänsla ("wornouts"). Deras genomsnittsbetyg låg på 14,94 poäng (SD=2,793) ($F_{3,113}=3,101$; $p=0,030$).

KBT-behandling i grupp erbjöds 16 elever, som alla hade valts ut då de uppvisade höga värden på skalan *Shirom-Melamed Burnout Measure*. Totalt 12 elever påbörjade behandlingen som innehöll tio tillfällen. Sammanlagt 20 timmar ägnades åt att lära ut strategier för stresshantering, inläsning inför prov och kognitiv rekonstruktion av dysfunktionella tankar vid stress. Gruppträffarna innehöll även anpassning av prestationskrav, diskussion om perfektionistiska värderingar samt att hitta starka sidor och framtidsmål hos deltagarna. De fick fylla i formulär före och efter behandlingen. Resultatet (se tabell 1) visade signifikanta förbättringar när det gäller såväl utmattningssymtom, självkänsla (RES) samt depressiva symptom (Beck 2) mellan de två undersökningstillfällena. Förändringarna gällande övriga variabler var inte signifikanta men gick i önskad riktning.

Resultat av KBT behandling i grupp

Mätinstrument	tidpunkt 1		tidpunkt 2		Ensidig beroende T-test ($\alpha=0,05$)		
	M	SD	M	SD	t	df	p
SMBM(utmattning)	4,74	0,276	4,23	0,761	2,339	11	0,02
RES (självkänsla)	2,41	0,202	2,77	0,456	-2,331	11	0,02
Beck1(ångest)	1,10	0,416	0,88	0,282	1,267	11	0,116
Beck2 (depres.)	1,23	0,341	0,88	0,317	2,568	11	0,013
Beck3(självkänsla)	1,49	0,328	1,74	0,361	-1,701	11	0,059

Trots symtomförbättringar var eleverna efter genomgången KBT terapi ändå fortfarande påtagligt stressade och deras självkänsla var ganska låg. Inom gruppen kunde man urskilja två kategorier av stressade ungdomar (se figuren nedan). Lena representerar ett extremt fall av de "duktiga" och ambitiösa eleverna med mycket resurser och bra studieresultat, medan Viktor representerar ett extremt fall av de "orkeslösa", med mindre resurser som tar för lite ansvar och är slappa när det gäller skolarbete.

Kravkontrollmodellen av stress Lazarus & Folkman*

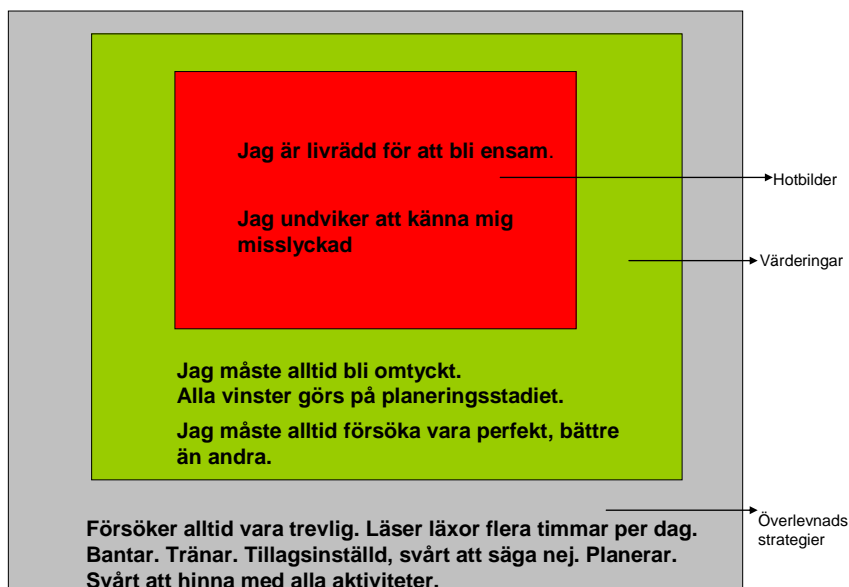
*Anpassad för skolstressade ungdomar av Irena Makower

Krav (inifrån) Ställer höga krav på sig själv. Mycket ambitiösa och "duktiga". "Måste vara bäst/duktig".	Mycket resurser/kontroll	Hög "inre" stress
Krav (utifrån) Upplever att det ställs för höga krav på dem. "Orkeslösa". "Orkar inte leva upp till kraven".	Mindre /resurser/ kontroll T.ex. problem med läsläsning, planering, koncentration vid inläsning.	Hög stress
	makower@manowa.se	

Den duktiga Lena

Figuren nedan illustrerar en KBT-konceptualisering av en sviktande självkänsla som är beroende av bekräftelse i form av både prestationer och andras gillande. Lena är en mycket stressad och kompetent (gick ut med höga betyg: 19,5 poäng) ung tjej. Hon har bra självförtroende när det gäller akademiskt arbete och sportprestationer.

Sviktande självkänsla/Lena



I en intervju beskriver hon sin sviktande självkänsla och sitt goda självförtroende.

Lena: För självkänsla är väl mer hur jag är som person och den tror jag är väldigt dålig, men just den här prestationsmässiga.. Jag tror att jag mår bättre om jag gör ett bra resultat. .. jag kände mig faktiskt bitvis så himla värdelös! Och när jag tänker tillbaka på det så tänker jag att det är ganska konstigt egentligen för att jag har skitbra betyg, bra prestationer på alla resultat, jag hann med jättemycket. Jag tränade liksom... men bitvis då, så kände jag bara så här att: "men det spelar ingen roll att jag gör alla de här sakerna, det spelar ingen roll att...." ... jag känner att jag bekräftar mig själv på något sätt när jag gör någonting riktigt bra. Det känns bra för mig att jag göra ett bra resultat på prov eller när jag lyckas bra med till exempel nu har vi premiär för den här... när jag gör bra prestation, eller när jag gör det bra.

Terapeuten: Du skrev faktiskt att du är bra på mycket: "jag gör bra saker", "jag klarar av saker", "jag har bra idéer", "andra tycker att jag är bra på mycket", "jag är snäll mot andra", "jag känner mig som en trevlig person", "jag hittar på sådant som andra tycker är roligt", "jag är bra på att tänka ut saker."

Längre fram avslöjar Lena att hon känner sig osäker på om andra tycker om henne som hon är och att hon inte vågar vara sig själv och säga vad hon tycker.

Lena: Det är så viktigt för mig, för mig att få bekräftelse från andra, från kompisar, det är jätteviktigt för min självkänsla... jag vet nästan inte längre, eller bitvis så blir jag extremt osäker på var jag står, för att jag vill vara mig själv och när jag säger vara mig själv, då menar jag kunna vara... kunna säga mycket... bli omtyckt för den jag är... men också det här att liksom... "så här fungerar jag, så här är jag" och "jag vågar ha de här kompisarna, jag struntar i vad alla andra tycker om mina kompisar", för det känns som att de inte ska döma mig utifrån det, för jag är den jag är så liksom jag är ihop med dem som jag tycker är schyssta... jag vill vara mig själv men samtidigt vet jag inte vad alla andra tycker om mig...om de tycker om mig...

Den orkeslöse Viktor

Figuren nedan illustrerar en KBT- konceptualisering av sviktande självkänsla hos Viktor. Han upplever sig själv som inkompetent, har dåligt självförtroende och gick ut med låga betyg (11,00 poäng). Viktor avskydde skolan och undvek systematiskt att läsa och göra saker som krävde ansträngning. Han var ganska oroad över sitt skolarbete, inför framtiden och över att andra skulle bli arga på honom.

Sviktande självkänsla/Viktor



Här följer ett utdrag från en intervju med Viktor, där han beskriver sitt dåliga självförtroende:
T(Terapeuten): "Jag tycker illa om mig själv ibland"?

V(Viktor): Ja, det är också då om.. eftersom jag vill väl komma igång tidigare det är bara det att jag inte har motivationen och orkar.. och det är då tycker jag liksom.. då blir jag sur på mig själv för att jag inte har kommit igång tidigare..

T: Du skrev någonstans att du hade dåligt minne och svårt för att hitta på saker.. som andra tycker är roligt och.. att du inte hade några bra idéer, kan du säga hur det känns idag?

V: Det känns väl alltså.. jag är inte speciellt vad ska man säga.. kreativ .. jag kommer inte på saker så ofta.. alltså idéer så ofta..

T: Och ditt minne?

*V: Ja, jag har(*suck*) jag tror jag har svårt att komma ihåg saker som jag tycker är tråkigt liksom...*

T: Jag har flera goda egenskaper- stämmer inte särskilt bra". Vad menar du?

V: Jag vet inte men det.. jag kan inte hitta någonting som jag tycker. jag är bra på...

T: "Jag önskar att jag kunde acceptera mig själv bättre". Vad är det du saknar? Vad är det som behövs för att du skall kunna respektera dig själv? Vad är det som du skulle vilja?

V: Nämen det är väl att jag vill väl hitta någonting som jag tycker att jag själv är väldigt bra på.. Ja, jag tror att det skulle kännas bra att hitta någonting som man själv tycker att man är jättebra på eller...

Vidare beskriver Viktor viktiga erfarenheter (self-esteem moments) som har bidragit till hans dåliga självförtroende.

V: Jag hade väldigt lätt för det... när jag gick i grundskolan.. Då behövde jag inte plugga i stort sätt någonting... sen när jag kommer till gymnasiet så blev det ju skillnad då liksom, för första året, då pluggade jag nästan ingenting i... och det gick fortfarande väldigt bra.. sen så ja.. fortsatte jag ju med det och då gick det ju sämre och sämre... och då tror jag att min självkänsla i och med det försvann... alltså från att ha tyckt att jag var väldigt bra på det försvann den då..

Nedan beskriver Viktor de undvikande strategier som han använder sig av.

T: Har du pluggat någonting sen?

V: Alltså jag har ju lärt mig... jag har ju inte... då pluggade jag ju mest inför proven så att jag lärde mig inte mycket och så där...

Så då blir det att jag sitter kanske 2-3 timmar inför provet eller ja... och om jag inte har pluggat så mycket inför provet så har jag förhoppningsvis snappat upp det på lektionerna och så... så då blir det... skjuter upp typ till sista dagen! (*skratt*).

Ja, alltså inom... jag gjorde ju inte så mycket på lektionerna heller och så... och genomgångarna, ja... jag tycker inte att jag lär mig så mycket under genomgångar utan jag tycker mest jag lär mig när jag gör själv.. alltså.. så att jag gör själv.. men så fastnar jag och då får jag hjälp hemma...

T: Händer det ibland att du sitter hemma och försöker förstå det ni tog upp på lektionen?

V: Nä.. att det.. nä, det gör jag inte.. jag gör ju inte mer än vad.. man behöver så att säga.. bara för att klara sig... och gå ut gymnasiet i alla fall. Alltså om jag skulle tycka att det är kul så skulle jag kunna göra det... Men annars så... om jag tycker att någonting är tråkigt så.. avstår jag hellre från att göra det.. ..utan bara gå i skolan och göra det som nöden kräver.. (*suck*) ja... Så har det då varit... hela tiden...

V: När jag började gymnasiet då slutade jag med det mesta som jag höll på med idrotten och så, så slutade jag med... och jag tycker ju, jag tycker att det är skönt att ja, ja.. idrotta och så.... jamen grejen med idrotten det blev så seriöst att jag orkade inte.. ja.. nämen det blev för seriöst för att jag skulle vilja fortsätta så jag tyckte att det var tråkigt.

Strategier för förändring

Dålig självförtroende och sviktande självkänsla med undvikande strategier

Klienter med dåligt självförtroende som Viktor, som misslyckas inom flera områden, behöver lära sig mer om sig själva, om sina starkare och svagare sidor samt bygga upp en nyanserad och realistisk bild av sin kompetens. Utifrån den bilden kan de sedan formulera långsiktiga, realistiska mål och delmål för att förbättra sin kompetens samt träna på att utföra och organisera handlingar för att nå sina mål. Viktor tänker kortsiktigt skjuter upp och behöver därför lära sig att se fördelar och nackdelar med uppskjutningen, se figuren nedan.

Arbetsblad för uppskjutning/Viktor

Fördelar med uppskjutning	Nackdelar med uppskjutning
Göra roliga saker	Blir jobbigare när man väl måste plugga
Orkar inte, kan vila istället	Allt går inte in på så kort tid
Tv, dator	Det går sämre på provet
	Sämre betyg

Det är viktigt att han får positiva erfarenheter av att lyckas, exempelvis genom att se andra som han uppfattar som jämlikar lyckas, via feedback och uppmuntran och genom att lära sig att hantera motgångar och frestelser.

Hälsosamt beteende vid provet/Viktor

- **Vänta inte på lusten!!!!**
- **Bryt uppgiften i småsteg:**
 - Kolla genom anteckningar
 - Dela upp i kapitel
 - Göra "mindmaps"
 - Repetera "mindmaps"
- **Vad är det första jag absolut måste göra och som tar max 15 min. ?**
 - Ta fram bok, anteckningar, papper, pennor, plocka undan
- **Beskriv första steget**
 - Läs genom anteckningar.
- **När vill du starta?**
 - Idag kl.19.00
- **Vilka problem kan inträffa när du skall starta som kan få dig att skjuta upp?**
 - Telefonen ringer.
- **Hur kan du lösa problemet i fall om de uppstår?**
 - Säg ifrån, vi hörs imorgon, har mycket att göra.

makower@manowa.se

Viktors kompetens inom idrotten kan sannolikt förbättras med hjälp av ett långsiktigt mål som att kunna jogga en mil. Målet uppnås lättare med hjälp av flera delmål och ett tidsschema (där han börjar med att jogga två kilometer två gånger per vecka, för att sedan långsamt utöka sträckan under loppet av några månader - tills han uppnått en mil). Viktor behöver också hjälp med att klara av de hinder som kan uppstå när han strävar mot sina mål, om han till exempel tappar lusten, skjuter upp det tråkiga och lockas till att göra annat som känns kul för stunden. Inom joggingen måste han lära sig att hantera "uppskjutningstanken": "Jag kan jogga sedan, nu vill jag göra någonting roligt".

En känd teknik inom KBT som David Burns har beskrivit och som här kan användas är TIC – TOC metoden (TIC- task irrelevant cognitions, TOC -task oriented cognitions). Den handlar om att fånga upp och förändra negativa tankar vid uppskjutning. Viktor skulle kunna ersätta sin uppskjutningstanke med en annan tanke: "Jag mår bättre på långt sikt om jag ger mig ut på en joggingtur nu". Han kan även föreställa sig hur han kommer att se ut och må efter joggingrundan och bestämma att han kommer att belöna sig själv med att spela TV-spel efteråt.

Viktor behöver även omvärdera sin livsregel "att bara göra det som nöden kräver" genom att exempelvis spalta upp fördelar och nackdelar med regeln. Viktor skulle också må bättre av att återuppleva, bearbeta och neutralisera de specifika negativa erfarenheter som ligger till grund för hans känsla av att vara inkompetent och misslyckad.

Bra självförtroende och sviktande självkänsla med bekräftelsebehov

Klienter med bra självförtroende som upplever sig själva som kompetenta och som lyckas bra inom flera områden, kan samtidigt lida av sviktande självkänsla med ett starkt

bekräftelsebehov (prestationsbaserad självkänsla och självkänsla beroende av andras gillande), som Lena i exemplet.

Förutom att använda protokollet för negativa tankar (PNT)

Stress inför provet/ fallet Lena

Situation	Känsla	Kropp	Tankar	Beteende
Kl.20.00, pluggar inför SO provet imorgon.	Oro 85%	Trött i kroppen. Tung. Mage. Hjärtklappning. Ont i huvudet. Stressad.	Oj! Hur kommer det att gå? Jag kommer inte att hinna. Jag måste prestera. Jag måste vara duktig. Annars är det körd. Jag måste bli bättre än andra. Mina föräldrar blir besvikna. Om jag inte är bäst på provet så är jag värdelös.	Satt och läste hela helgen och dessutom varje ledig stund.

makower@manowa.se

Hälsosamma tankar/Lena

- Bara för att man är lyckad behöver man inte vara lycklig.
- Det är lättare att skaffa ett nytt arbete än en ny familj.
- "You speed by slowing down".

makower@manowa.se

För att fånga och omstrukturera självkritiska tankar kan den teknik som kallas "den tomma stolen" tillämpas. Klienten i den ena stolen talar utifrån sina självkritiska tankar och sina krav och i den andra stolen svarar klienten utifrån sina innersta behov och hur hon känner sig. Metoden hjälper personen att registrera, särskilja och förlöjliga sina självkritiska tankar, samtidigt som hon eller han lär sig att registrera, särskilja och stå upp för sina behov. Metoden leder till att de kravbilder som ligger till grund för den sviktande självkänslan granskas och justeras, samtidigt som egna behov blir mer framträdande och kan bejakas.

Klienter som Lena behöver vidare testa nya beteendestrategier, som att plugga mindre, omprioritera och göra saker för lustens skull. Lena behöver också omvärdera livsregeln att hon ”alltid måste vara perfekt”. Se nedan.

Att vara perfekt: Lena svarar

Fördelar med	Nackdelar med
Man är ambitiös och får ett bra jobb och bra framtid	Man känner sig pressad och stressad av sina krav
Man får uppskattning från andra	Eftersom alla kan inte vara bäst i allting så är man dömd till misslyckande
Man är snygg och får komplimanger	Att slita hårt och vara rädd för minsta misstag tar bort lusten

makower@manowa.se

En möjlig alternativ skulle här kunna vara: ”Jag vill alltid vara mig själv”.

Hälsosamma tankar/Lena

- Bara för att man är lyckad behöver man inte vara lycklig.
- Det är lättare att skaffa ett nytt arbete än en ny familj.
- ”You speed by slowing down”.

makower@manowa.se

För att komma till rätta med tillagsinställningen är det viktigt att Lena lära sig att säga nej till andra och våga stå upp för sig själv. Hon bör träna på att våga säga vad hon själv tycker samt lära sig att hantera kritik och konflikter. Hon har även mycket att vinna på att omvärdera och nyansera sin föreställning att en snäll person ”alltid ställer upp på och prioriterar andra”.

Som alla andra klienter med sviktande självkänsla behöver Lena dessutom återuppleva, bearbeta och neutralisera de starka, negativa känslomässiga erfarenheter som ligger till grund för hennes känsla av värdelöshet och övergivenhet.

Slutord

Den kanske viktigaste slutsatsen är att personer med olika typer av sviktande självkänsla behöver olika varianter av KBT-inriktade behandlingsstrategier, som på ett ändamålsenligt sätt inte rymmer endast ett och samma behandlingspaket erbjuds alla.

Personer med dåligt självförtroende och sviktande självkänsla, ”de orkeslösa”, som upplever sig själv som inkompetenta och som undviker att anstränga sig, behöver lära sig mer om sin kompetens och eventuellt få hjälp med att förbättra den. Vidare måste de bli duktigare på att formulera långsiktiga, realistiska mål samt att utföra, planera och organisera sina handlingar för att nå dessa mål.

”Duktiga” personer med bra självförtroende men med en sviktande självkänsla och ett starkt bekräftelsebehov, behöver lära sig att hantera självkritik. De måste utgå mer från sin lust och sina behov sänka kraven och bli bättre på att stå upp för sig själv.

Litteratur

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman and Company.

Burns, D. (1993). *Ten days of great self-esteem*. London.: Vermillon.

Hallsten L, Josephson M, Torgén M. Performance-based self-esteem. *Arbetslivsinstitutet*, NR 2005:4.

Mruk, Ch, J.(2006). *Self-Esteem. Research, Theory and Practice*. Third edition. Springer Publication Company, Inc.

Makower, I. (2008). Att bygga upp självkänslan med hjälp av KBT. *Psykisk Hälsa*. 2.

Schraml, K., Perski, A., Simonsson-Sarnecki, M., Makower, I., & Ristenieni, H. (2007). ”Intervention mot stress i gymnasieskola”- ett pilotstudie i samarbete med Stressforskningsinstitutet och Psykologiska institutionen, *Stockholms Universitet. Forskningsrapport*.

Schraml, K. (2008). Uppföljning av stressprojektet i Hersby-gymnasium. Opublicerad manuskript.